

Nr. 1 — februar 2005

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



Mads Thorsdal og Marc Skovsbøg blev hædret med medalje og gavekort fra Hillerød Kommune ved dette års "Unge på vej" arrangement i Frederiksborg Centret fredag d. 21. januar (Foto: William)

Sponsor ved saunatilbygningen:  
WSJ Consult Aps (XAL & Axapta) - [www.wsj.dk](http://www.wsj.dk)

## TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

### Bestyrelsen:

#### **Formand, Breddeleder og ture, vinterymnastik, gymnastiksale, instruktør og fællesudvalg:**

Kasper Østerbye, Grønholtvej 98, 3480 Fredensborg, 48 48 50 10, mail: formand@kkes.dk (kasper@it-c.dk)

#### **Kasserer, næstformand, medlemsadministration, web-master og fællesudvalg:**

William S. Jacobsen, Slangerrupgade 79, 3400 Hillerød, 4825 2452 / 4822 4922 / 4054 4225,  
mail: kasserer@kkes.dk (wsj@wsj.dk)

#### **Chefinstruktør, bestyrelsesmedlem, månedsmails, køkkenindkøb, klubbetøj, regalia, rokort, nøgler, referent:**

Malene Kamstrup, Grønholtvej 98, 3480 Fredensborg, 4848 5010, mk@fa.dk

#### **Bestyrelsesmedlem, motorbåd og trailere, motionsrum, bådudvalg:**

Anders Baarts, Kirkevej 9, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 4948 / 2142 0364, anders.baarts@mail.dk

#### **Bestyrelsesmedlem, pressekontakt, løbsresultater, ungdomstræning, bådudvalg:**

Carsten Skovsbø, Nøddebovej 8, 3060 Espergærde, 4913 5838, cs@hilhan.dk

#### **Bestyrelsesmedlem, bådudvalg, ansvarlig for rengøring:**

Henrik Børresen, Ved Skoven 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 3805, hb@symbol.com

#### **Bestyrelsesmedlem, ansvarlig for faste anlæg, bro og udendørs vedligeholdelse, fællesudvalg:**

Jeppe Puck, Thyrasvej 13, Kregme, 3300 Frederiksværk, 4848 1517/2128 0642, jeppe.puck@wsj.dk

#### **Bestyrelsessuppleant, løbstilmeldinger, rostatistik, TdG, referent:**

Pia Ringholm, Enghavevej 3, st. th., 3400 Hillerød, 4876 3311/2522 9154, piaringholm@mail.dk

### Øvrige poster

#### **Børneleder:**

Jimmy Jensen, Solsortvej 6, 3400 Hillerød, 48 26 03 80 / 20 25 53 80, jim-bas@mail.tele.dk

#### **Børneinstruktør**

Jan Hedberg, Hestehavevej 15, 3400 Hillerød, 4822 1889, damgaarden@dlgnet.dk

#### **Børneinstruktør**

Uwe Lundberg, Skovgærdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 5442, c.thorholm@mail.dk

#### **Kontaktperson ungdom, pololeder:**

Jørn Mathisen, Månevej 24, Stenstrup, 3100 Hornbæk, 4970 1298, mathisen@post5.tele.dk

#### **Ungdomstræner Kano:**

Martin Jensen, Nøddehøget 2B, Nødebo, 3480 Fredensborg, mms.mathiesen@mail.tele.dk

#### **O-løbs holdleder:**

Dot Preil, Tinevej 5, 3060 Espergærde, 49 13 55 17, dot@tinevej.dk

#### **Handicap-afvikling, Havkajakleder:**

Bjarne Winsløw, Nøddebovej 67, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 4201, bvi@terma.com

#### **Handicap tidtager:**

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 4824 5023

### Redaktion:

Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, kanojak@kkes.dk

Indlæg modtages helst i elektronisk form, men også håndskrevne indlæg er velkomne - ligesom billeder fra ethvert arrangement i klubregi.

**Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45**

**mail: kanojak@kkes.dk    web: www.kkes.dk**

## Indholdsfortegnelse

Kasper's hjørne	4
Vil du være instruktør?	5
Program for børneroning	6
Forsikring	7
Nyt fra Havkajak holdet	8
Handicap 2005	9
SpringStarter	10
Pulsmålere til romaskinerne	11
Go-kart	12
Rostatistik 2004	14
Ølsmagning	17
Stafetten—Pia Ringholm	18
Aktivitetsplan	19

## Kasper's hjørne

Det er nu blevet 2005, og næste sæson nærmer sig lige så stille. Det er ruskvejr udenfor. I fredags var vi nogle der var på go-cart banen, og ude at spise bagefter. Polo holdet træner stadig fredage om aftenen, og børnene svømmer hver anden fredag, og der er også nogle der får roet i weekenderne. Gymnastik har vi måtte aflyse fordi vi ikke kunne finde en instruktør.

Til april skal broen lægges i vandet, standeren hejses, senere skal vi afvikle Springstarter, Handicap starter til maj, og børnene kommer på vandet, og vi skal i gang med begynderinstruktion. Så mon ikke vi får gang i roning og oplevelserne igen i år.

Her i foråret skal vi igen have overbevist nogle om at de skal hjælpe til med de mange store og små opgaver. Vi skal have fundet nogle der vil instruere. Sidste år brugte Jan Lassen det at instruere til at sørge for at han så da kom ned at ro i det mindste en gang om ugen – måske skulle du gøre det samme? Hvis du har hjulpet til nogle gange sidste år, og gerne vil igen, så kan vi fra klubbens side hjælpe til med et grundkursus for instruktørmedhjælper – der er et kursus den 7-8 maj. Hvis du synes det lyder interessant, så slå på tråden til mig, så kan vi sikkert finde ud af noget.

Men vi kan sandelig også bruge mange andre folk. Vi skal bruge en der vil overtage kassererposten, vi skal have en medlemsadministrator, vi skal bruge en kajaktræner til ungdom, vi skal finde en træner til Polo. Er du mere til computere, så er der også behov for en webmaster. Skulle du være mere til enkelt projekter,

så sig til, så finder vi helt sikkert en opgave til dig også .

Vi har igen i år lagt billet ind på godt vejr til vores arrangementer, og frisk vind til begynderinstruktionen. Vores gamle aftale om at vinden lægger sig umiddelbart efter sidste båd er færdig i handicap regner jeg også med vi kan få på plads i år.

Vel mødt alle sammen.

Kasper

### **Kano & Kajak Butikken**

**Leverer alt til kano- og kajaksp. ort.  
Ring og bestil eller besøg  
forretningen.**



**Åbent:      Tirsdag - fredag kl. 13-18  
                 Lørdag kl. 10-14**

**Skovshoved Havn 10A,  
2920 Charlottenlund  
Tlf.: 3990 8989  
[www.kajak.dk](http://www.kajak.dk)**

## Har du lyst til at lære nogle at ro kajak?

Igen i år regner vi med at lære ca. 50 nye medlemmer at ro kajak. Måske var det noget for dig at være med til at lære dem det? Det plejer at være meget sjovt, for folk er meget positive og energiske. Du kan være med på to forskellige måder:

**Hjælper:** Du kommer med til instruktion en gang i mellem når det passer dig. Din opgave på holdet er at følge med den langsomste og at fiske folk op af vandet.

**Leder:** Du tager ansvaret for et hold. Det betyder, at du sørger for at alle elever får prøvet alle øvelser, du bestemmer dagens program, du sørger for at der er hjælpere nok og du kommer helst alle seks gange.

Det er hyggeligt, hvis du og en makker deler opgaven som leder. Hvis du har lyst til at være leder, giver klubben gerne et instruktør-kursus.

Der begynder to hold 1. maj. Holdene er på mandage og torsdage. De to sidste weekender af juni er et koncentreret hold. I august håber vi igen at have et hold. Alle hold er på seks gange. Se nærmere info på hjemmesiden.

Hvis du allerede har bestemt dig til at være med, eller hvis du vil vide mere om opgaven, så ring til mig. Vi holder et lille møde onsdag den 6. april 2005 klokken 19:00. Der vil vi snakke om opgaverne og fordele dem.

Malene Kamstrup 48 48 50 10

## Standerhejsning

Sæson start **2. april 2005**  
Reserver allerede NU dagen !  
Bro-i-sætning om morgenen  
Standerhejsning om eftermiddagen  
StanderhejsningsFEST om aftenen

Yderligere information kommer på tavlen  
VI SES

# Program for børneroning 1. halvår 2005

Fredag	11. FEB	19:45-21:45	Svømning, 300 m, hvis mulig grønlændervending og leg.
Fredag	25. FEB	19:45-21:45	Svømning, 300 m, hvis mulig grønlændervending og leg.
Fredag	11. MAR	19:45-21:45	Svømning, 300 m, hvis mulig grønlændervending og leg.
Fredag	01. APR	19:45-21:45	Svømning, 30 minutter distancesvømning og leg.
Lørdag	02. APR		Standerhejsning.
Tirsdag	05. APR	17:30-19:45	Børneroning, kajakklargøring og 5 km tur.
Lørdag	09. APR	08:00	Træningsweekend. Nærmere oplysninger og tilmelding tilgår senere.
Søndag	10. APR	17:00	
Tirsdag	12. APR	17:30-19:45	Børneroning, 4-6 km tur.
Fredag	15. APR	19:45-21:45	Begynderstart, Svømning, 350 m svømmeprøve og leg.
Tirsdag	19. APR	17:30-19:45	Børneroning.
Tirsdag	26. APR	17:30-19:45	Børneroning, 6 – 8 km tur med indlagte spurter.
Fredag	29. APR	19:45-21:15	Børnebegynderstart, makkerhjælp, kajakttilvænnning
Tirsdag	03. MAJ	16:00-17:30	Begynderhold. Kajakttilvænnning & svømning mellem de to broer med rotøj.
Tirsdag	03. MAJ	17:30-19:45	Bøjevending/rostil efterfulgt af 6 km roning (handikap).
Onsdag	04. Maj	18:30-20:15	Handikap. Børnerøer må gerne deltage der ros 3 & 6 km.
Tirsdag	10. MAJ	16:00-17:30	Begynderhold. 4 km roning med vægt på at styre kajakken.
Tirsdag	10. MAJ	17:30-19:45	Hold I 8-10 km i toer. Hold II 4ér-turkano.
Tirsdag	17. MAJ	16:00-17:30	Begynderhold. 4 km roning, flådebygning og stå i kajak.
Tirsdag	17. MAJ	17:30-19:45	Hold II 8-10 km i toer. Hold I 4ér-turkano.
Tirsdag	24. MAJ	16:00-17:30	Begynderhold. 2 km roning og makkerhjælp.
Tirsdag	24. MAJ	17:30-19:45	Den halve sø rundt.
Lørdag	28. MAJ	09:00-18:00	Tur til Stevns Klint 20 km.
Tirsdag	31. MAJ	16:00-17:30	Begynderhold. Vi ror i toer-kajak.
Tirsdag	31. MAJ	17:30-19:45	Rostil, start og bøjevending.
Torsdag	02. JUN	16:30-18:00	Kaptræning.
Tirsdag	07. JUN	17:30-19:45	Begynderholdet sammenlægges med børneholdet. 6 km roning og grill. Du skal selv medbringe pølser/kød Trænerne medbringer brød og salat.
Torsdag	09. JUN	16:30-19:00	Kaptræning
Tirsdag	14. JUN	17:30-19:45	DBC træning. Opdeling i hold, start, stafet, 1000 m og K2
Torsdag	16. JUN	16:30-18:00	Kaptræning
Lørdag	18. JUN	08:00-18:00	DBC i Hellerup. Vi mødes i klubben og pakker både kl. 0800. Forældre kørsel/assistance kan være nødvendig.
Tirsdag	21. JUN	17:30-19:45	Træning, 8-10 km tur.
Der ros HVER tirsdag 17:30-19:30 i skolernes sommerferie.			

Der startes et nyt børnehold fredag den 15. april i Hillerød Svømmehal.

Vi har i år valgt at være i svømmehallen med begynderholdet de to første gange (15. og 29. april). I maj måned er der begyndertræning hver tirsdag fra 16:00 til 17:30. Fra 07. juni sammenlægges begynderholdet med resten af børneholdet og ror tirsdage fra 17:30 til 19:45.

For at ro på børneholdet skal man være fyldt 9 år inden udgangen af 2005 og man skal kunne svømme 350 m. Man kan ro på børneholdet til og med det år man fylder 14 år, derefter rykkes man op på ungdomsholdet.



## **Klubbens både er forsikret – er din?**

I forbindelse med branden i Frederikssund roklub i sommers, fik vi i klubben gennemgået vores forsikringer. Det var ikke sket i et stykke tid, men nu har vi fundet en løsning bestyrelsen finder fornuftig. Skulle der ske en stor ulykke er klubben godt dækket.

Men klubbens forsikring dækker ikke private både der ligger nede i klubhuset. Hverken mod brand eller mod tyveri. Hvis du har en båd liggende er det altså din egen forsikring der skal dække.

Så vidt jeg har kunne finde ud af, er der forskel på hvad de forskellige forsikringsselskaber har af regler. Så jeg vil opfordre jer til at checke med jeres eget selskab for at kende reglerne.

# Nyt fra Havkajak holdet

Havkajak holdet er åbent for alle frivillige roere i KES med interesse for havkajakroning.

## Rullestue

Vi har fået lov til at låne et hjørne af svømmehallen 3 fredage (den 18/2, 4/3 og 18/3) kl. 20.00-21.30, hvor vi kan øve os i rulning med havkajak. Det er smartest hvis du kan medbringe din egen havkajak, men det kan nok også lade sig gøre at låne. Hvis du har en paddle-float så tag den med. Tilmelding er ikke nødvendig.

## Havkajak ture i foråret

Foråret byder på to ture i havkajak. Fælles for turene er:

Du skal selv medbringe alt hvad du skal bruge på turen, herunder telt, sovepose, mad og vand.

Du skal ikke regne med at kunne købe mad og vand under vejs, men husk alligevel penge til en is.

Der stilles ikke specielle krav for deltagelse i turen, men du skal naturligvis være frigivet og i stand til at klare dig selv.

Jeg regner med at vi kommer til at ro ca. 30 km om dagen.

Der kan blive tale om en udgift til transport, parkering og overnatning.

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig.

## Isefjorden rundt

Du inviteres til at deltage i en havkajakture rundt på Isefjorden.

Der er afgang fra klubben i Nødebo fredag den 22. april kl. 10.00.

Vi er retur søndag den 24. april om eftermiddagen/aften.

Jeg forsøger at koordinere samkørsel og lån af klub-kajakker når jeg senest fredag den 8. april har modtaget tilmeldingerne. Husk, ved tilmelding, at oplyse om du skal låne en klub-kajak og om du kan lægge bil til.

## Karlskrona i pinsen

Du inviteres til at deltage i en havkajakture til skærgården ved Karlskrona i pinsen.

Der er afgang fra klubben i Nødebo fredag den 13. maj. om eftermiddagen.

Vi er retur mandag den 16. maj om eftermiddagen/aften.

Jeg forsøger at koordinere samkørsel og lån af klub-kajakker når jeg senest søndag 1. maj har modtaget tilmeldingerne. Husk, ved tilmelding, at oplyse om du skal låne en klub-kajak og om du kan lægge bil til.

Bjarne Winsløw

e-mail: [bjarne\\_winslow@hotmail.com](mailto:bjarne_winslow@hotmail.com)

Telefon: 4848 4201



# Handicap 2005

- Onsdag den 4. maj starter handicappen igen. Kl. 18.30 fordeles bådene ved lodtrækning, og kl. 19.00 går starten.
- Roere, som ikke før har deltaget i handicappen, er meget velkomne til at være med – det er sjovere jo flere vi er!
- Reglerne er som følger:
- Der roes på en 3 km lang bane ud for klubben.  
Det er frivilligt om man vil ro én eller to omgange svarende til 3 eller 6 km.  
Det er tilladt at skifte mellem distancerne indenfor en sæson.
- Første løb der roes på en given distance bruges udelukkende til at beregne en starttid. Der gives ikke tidspoint for dette løb.
- Dit personlige tidshandicap bestemmes af den hurtigste af dine tre sidst roede tider for igangværende sæson.
- Første roer i mål opnår 2000 point, derefter gives 2000 – antal sek. man er efter denne over målstregen. Dog minimum 500 point hvis man gennemfører.
- Roerne må højst skifte to gange i sæsonen mellem tur- og kaproningsbåde.
- Nye mandskabskonstellationer skal ro sig til en ny starttid.
- Bøjevendingerne i banens nordlige yderpunkt skal altid foregå venstre om, dvs. at bøjen er på roerens højre side under vendingen. I banens østlige yderpunkt skal vending foregå højre om, dvs. at bøjen er på roerens venstre side under vendingen.
- Bøjen ved klubben skal der altid roes indenom, med passende hensyntagen til modgående roere. Når mållinien krydses skal denne bøje også passeres indenom, medmindre dette umuliggøres af andre roere.
- Når turneringen er slut, opgøres pointene og de fire mindste point trækkes fra, hvilket betyder at man kan være væk tre gange og stadig opnå fuldt pointudbytte.
- Reserverede klubbåde er til fri afbenyttelse, hvis roeren, som har reserveret båden, ikke er kommet 15 minutter før første start.
- Grønmarkerede både kan ikke reserveres.
- Hvis en roer ikke har benyttet sin reserverede båd tre gange i træk, bortfalder reservationen. Dog kan der ved ferie, sygdom eller andet "lovligt" fravær gøres undtagelser, hvis dette er aftalt med den handicap-ansvarlige.

# SpringStarter

Årets første marathon løb

Søndag d. 24. april 2005

på Esrum Sø

SpringStarter er løbet der markerer, at den nye sæson er startet!

- Distance:** 12 – 18 km. Banen lægges på dagen afhængig af vejret. Ingen overbæring
- Start & Mål:** Kajakklubben Esrum Sø, Krostien 11, Nødebo
- Klasser:** Alle marathon klasser med mindst 3 rettidigt tilmeldte både åbnes (dog ikke børn/U12).
- Veste-tvang!:** Da løbet afholdes før 1. maj skal alle deltagere bære godkendt vest i h.t. DKF's sikkerhedsbestemmelser (dvs ingen ”madkasser”).
- Pris:** **kr. 80,- pr. deltager** (eftertilmelding +30,-)
- Tilmelding:** **Senest 16. april** til Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted. [formand@kkes.dk](mailto:formand@kkes.dk)
- Bådnumre:** Udleveres fra kl. 12.00
- Instruktion:** Foran eller i klubhuset kl 12.30.
- Start:** **Samlet start kl. 13.00**
- Præmier:** Pengepræmier til 1. pladsen, 2. pladsen og til 3. pladsen i hver klasse.
- Stævneleder:** Kasper Østerbye
- Overdommer:** Christian Schmidt

**Løbet er obligatorisk for roerne på Kraft Center København,  
så forvent hård konkurrence**

**kkes-caféen åbnes med Kaffe, Kage, Kakaomælk og sandwich**

**Yderligere information, deltagerliste, resultatliste m.v.: [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk)**

## Pulsmålere til romaskinerne

Vi har nu investeret i pulsmålere, der er tilsluttet computerboxen på romaskinerne.

For at pulsmålerne skal virke skal man have et ”bælte” om brystet, der måler pulsen og sender den ned til en modtager der er monteret under sædet.

Bl.a. fordi ”bæltet” skal bæres direkte på kroppen har vi valgt at dette er personligt udstyr som man selv skal købe. ”Bæltet” kan også bruges til visse andre pulsøre, når man f.eks. ror ”rigtigt”, løber o.s.v.

Bælter af typen Polar T31 Pulssender (ukodet) kan bruges, det kan ikke udelukkes at andre også virker!

Bæltet kan f.eks. købes på nettet. Søg efter ’Polar T31’ på f.eks. Google. Jeg har set priser fra kr. 370,- pr. stk.

Vi har sammen med modtagerne købt 2 ”bælter” som vi sælger til en favoritpris på kr. 350,- pr. stk. til de første der ønsker det. Henvendelse til Anders Baarts eller et andet bestyrelsesmedlem.

William

Find i gang med forberedelserne til den nye sæson.



## Turen gik rundt og rundt i fuld fart

Den 27. januar var vi 11 friske kajakroere der troppede op i Nordsjællands Gokart Center, 9 af os (5 mænd og 4 tøser) der tog udfordringen op med gokart kørsel og 2 helt uundværlige heppere... Vi skulle køre det så kaldte "Mini Grand Prix". Og til dem som ikke lige kender til løbene sydpå, ja så går den indledende runde (å 10 min.) ud på at kører den hurtigste omgang, som giver adgang til at være den forreste på banen i den efterfølgende finale. Finalen foregår i et hold A og B, og herefter findes så guld-, sølv- og bronche vindere.

Vi blev alle klædt på i kedeldragter, varme vanter og styrhjul, så dejlige så vi ud. Herefter fik vi en grundig instruktion og vejledning i hvordan man "gebærder" sig på en gokart bane, div. blinkende lamper, forskellige farver flag osv. Nogle af os nybegyndere tvivlede lidt på, hvad det var vi havde meldt os til, men var nu også enige om, at vi nok bare skulle i gang. Vi delte os i to hold, mænd og tøser, og naturligvis "damerne først" :o) I den indledende runde på de 10 min. skulle vi køre vores helt egen hurtigste omgang på banen. Efter blot en omgang var alt frygt forsvundet, og der var vist skjulte fart-bøller gemt i flere af os. Mændene kørte ligeledes de indledende 10 min., og mod al forventning viste det sig, at alle mændene havde kørt hurtigere omgange end os tøser. Hmm... det betød, at mændene blev hold A og pigerne hold B. Men egentlig ville vi tøser vel også helst køre mod hinanden, for hvad sjov er der i at være absolut nummer "sjok" blandt

mændene!!!

Pigerne startede finalen og der blev kørt på liv og løs. Og bagefter, ja så kørte mændene endnu hurtigere... Der blev på begge hold lavet diverse stunts på banen, små rappe overhalinge, ja det handlede om at være fart-bølle og fræk som en "slagterhund". De tre vindere blev fundet blandt mændene, det bliver uddelt medaljer og champagne. Flere af os var helt enige om 2 ting.... "På en gokart bane forsvinder alle ens tanker, der er kun fokus på en ting, næste sving og speederen mest mulig i bund". Og det med gokart, - det er sjovere at sidde i gokarten end at være tilskuer!!!

Efter gokart kørte vi til Hillerød, spiste kinesisk og fik mættet vores sultne maver. For ligesom man bliver sulten af at ro kajak, ja så bliver man også sulten af gokart kørsel, men klokken var nu efterhånden også blevet 20.30. Her gik snakken på liv og løs om vores gokart tur, kajakklubben, ferieoplevelser og alt muligt andet. Der blev grinet og hygget - en god aften :o)

Lise Søndergaard





De stolte vindere. På førstepladsen Michael, på andenpladsen Casper og på tredjepladsen Ulrik.

**TØMRERFIRMA**  
**Finn Gliver Olsen**  
**Hammersvej 2 A**  
**3480 Fredensborg**  
**Telefon 48 48 37 19**  
**Bil tlf. 40 51 47 07**

# Rostatistik 2004

## Voksne

	<b>Navn</b>	<b>Km</b>			
1	Jimmy Jensen	1849	41	Martin Kruse	218
2	Heino Wohlert	1586	42	Jørgen Fasting	214
3	Heine F. Weihe	1558	43	Henrik Børresen	209
4	Bjarne Winsløw	1504	44	Per Garbos	202
5	Katja Lundh	1404	45	Jan M. Petersen	200
6	Malene Hjorth	1223	46	Bodil Stenvang	198
7	Poul Nymark	1079	47	Henrik Strøberg	198
8	Jacob Gulstad	1072	48	Marlene Lund Nielsen	188
9	Uwe Lundberg	918	49	Lars Toftgaard	186
10	Kasper Østerbye	905	50	Flemming Secher	185
11	Finn Bjeld	760	51	Ingrid Feldbæk Wredstrøm	185
12	Bent Banke	753	52	Peter Stilling Thomsen	184
13	Jens Lyk	738	53	Jakob Wieghorst	175
14	Marc Skovsbøg	736	54	Lars Svenson	171
15	Pia Ringholm	734	55	Verner Nydal	169
16	Malene Kamstrup	722	56	Lise Søndergaard	163
17	Mette Høg	711	57	Graham Rimmington	162
18	Ella Grimm	700	58	Kirsten Sandberg Bloch	158
19	Ole Tronier	642	59	Birthe Anderson	151
20	Michael Hansen	635	60	Jesper Trap	147
21	Claus Hilborg	608	61	Henrik Thorsdal	145
22	Gitte Dalsborg	568	62	Jacob Munch Thomas	145
23	William S. Jacobsen	564	63	Lars Boldreel	143
24	Lars Bromose	558	64	Kirsten Hald Boldreel	143
25	Niels Krebs Ovesen	541	65	Michael Nørrelund	142
26	Carsten Skovsbøg	521	66	Jakob Dan Jensen	135
27	Jacques Lindegaard	500	67	Kurt Strandby Jensen	131
28	Christian Madsen	461	68	Birgitte Jørgensen	129
29	Henrik Numelin	452	69	Jan Hedberg	128
30	Henning Solfeldt	445	70	Peter Vestergaard	126
31	Allan Hansen	424	71	Lotte Riis	125
32	Knud Kjeldgaard	410	72	Toke Fosgaard	124
33	Carsten Jermiin Wredstrøm	388	73	Henrik Fredericia	123
34	Anders Baarts	377	74	Carsten Sønksen	121
35	Kim Meldgaard	352	75	Rasmus D. Madsen	120
36	Marianne Kristensen	305	76	Hanne Frederiksen	120
37	Birgitte Buch	301	77	Jesper Holm	118
38	Mads Troels Thorsdal	290	78	Kirsten Falk	116
39	Christina Thorholm	274	79	Lillian Nydal	113
40	Peter Huntley	220	80	Helle Norbye	112
			81	Lene Byskov	112
			82	Dorthe S. Overgaard	111
			83	Niels Holme	109
			84	Flemming Lund	100
			85	Morten Larsen	99

86	Maria Buhl	98	131	Susanne Findsen	57
87	Poul Richard	95	132	Niclas W	56
88	Tina Hilborg	95	133	Hanne Krarup	56
89	Inge-Margrethe	94	134	Jeppe Puck	55
90	Hanne Knudsen	94	135	Grete Højer Hansen	54
91	Per Ehlers	91	136	Gert U Jensen	54
92	Søren Christiansen	89	137	Michael Poulsen	53
93	Niels H. Larsen	89	138	Anni Maan	52
94	Vibeke Mathisen	85	139	Julie Bay	52
95	Signe Vogensen	83	140	Jørn Mathisen	51
96	Mikkel B. Thorsdal	83	141	Bjørn Nielsen	51
97	Hanne Faltum	83	142	Lisbeth N. Nielsen	50
98	Carsten Faltum	83	143	Jimmi Kjær Nielsen	50
99	Ann Karina Munk Petersen	82	144	Bill Harrar	43
100	Karsten Vrangbæk	81	145	Bettina Pedersen	41
101	Tobias Hansen	77	146	Birgitte Hamann	40
102	Bent Eiland	74	147	Birgitte Degnegaard	40
103	Dorthe Jørgensen	74	148	Mia Bjerager	38
104	Bettina Vestergaard	72	149	Zenia Hansen	37
105	Ingrid Margrethe Thrane	72	150	Lotte Rye Vind	34
106	Jean-Marc Pedersen	72	151	Lasse W	34
107	Søren Lhjungmann	71	152	Liv Møller	34
108	Kim T. Bruun	71	153	Bjarne Lind	34
109	Pernille Svård	70	154	Debbie Nielsen	34
110	Lene Thorsen	70	155	Dorthe Groth-Andersen	34
111	Michael Hansen	70	156	Lis Andersen	33
112	Frederik Roed	69	157	Per Nielsen	32
113	Tonie Dahl	68	158	Bent Nygaard	27
114	Bjarne Mikkelsen	68	159	Lise Nielsen	25
115	Jesper Steensberg	68	160	Knud Møller	24
116	Jens Schaumann	67	161	Mathias Lund	24
117	Michala Storm	67	162	Marianne Lyhne	22
118	Carl Viggo Bay	64	163	Jonas Skovsbøg	21
119	Morten Bruun-Kristensen	64	164	Jytte Nymark	21
120	Rasmus Piil	63	165	Lars Aagaard	21
121	Berit Bergman Hansen	62	166	Ulrik Puck	20
122	Henriette Albrecht	62	167	Helle Teglgaard	16
123	Maj-Britt Mathisen	61	168	Keld Jørgensen	16
124	Ingelis Arnsbjerg	61	169	Erik Hansen	16
125	Michael Krebs Lange	60	170	Thomas Pedersen	15
126	Ida Flachs	60	171	Steen Jørgensen	15
127	Henning Biering	59	172	Jan Rene Larsen	14
128	Gitte Kruchov	58	173	Gitte Petersen	14
129	Torben Engelhardt Petersen	58	174	Kamilla Richard Carlsen	12
130	Søren Jakobsen	58	175	Lars Ryde Pedersen	11

176	Henrik Strøier	10	17	Sigurd	66
177	Otto Jacobsen	10	18	Emma Toke	63
178	Birgit Nielsen	10	19	Bianca Cecilie Lindegaard	62
179	Janusz Tomaszewski	8	20	Kristian	61
180	Lisbet Kaare	8	21	Stine Dalsborg	60
181	Troels G. Hansen	8	22	Anna Niclassen	59
182	Helge Fosgaard	8	23	Amalie Bjergager	53
183	Henrik Schmidt	8	24	Tobias Lundh	52
184	Claus Stig Pedersen	8	25	Simon Bach	50
185	Michala Thorsdal-Hjeds	7	26	Sandra Madsen	47
186	Ulla Deichmann	7	27	Jonathan Wredstrøm	43
187	Jens Jørgen Rasmussen	6	28	Emma Hald	42
188	Vivi Lassen	6	29	Tina Dall-Hansen	38
189	Henrik Carlsen	6	30	Louis Strøiersø	36
190	Niels Kildegaard Pedersen	5	31	Freja Harrar	33
191	Signe Skals Styrmer	4	32	Jakob F. Wredstrøm	27
192	Cecilie Sandvik	4	33	Rasmus Greve	26
193	Anne Lin Enggaard	4	34	Johan Tofte	18
194	Hanne Vrangbæk	3	35	Asbjørn	18
195	Sophie P. Shaumann	3	36	Andreas	16
196	Susse	3	37	Thomas Byskov Tønder	14
197	Steen Ulrik Pedersen		38	Frederik Kruchov	13
198	Pia Hagensen		39	Magnus Lyk-Jensen	13
199	Cecilia Smidt		40	Tone Gabe	7
200	Michael Sedu		41	Gunilla Guldborg Hansen	6
			42	Ida K Pedersen	2

## Børn

	Navn	Km
1	Julius Lyk	377
2	Anna Liv Lundberg	204
3	Kristine Wedø	145
4	Estrid Faltum	145
5	Sigurd Hilborg	135
6	Emma Nielsen	115
7	Anton	107
8	Mads	99
9	Steffan Hedberg	82
10	Martin Hedberg	79
11	Anders T. Lundberg	79
12	Maria Vestergaard	74
13	Sarah Vestergaard	72
14	Josephine. Tønder	70
15	Martin Johansen	69
16	Nikolai Piper	67

**MUSKEL-SPÆNDINGER?**

**SUSANNE FINDSEN**  
 lægeeksamineret massør  
 Kongevejs-Centret 6-8  
 (hos fysioterapeuterne)  
 2970 Hørsholm  
 Tlf. 45 86 15 01  
 9<sup>te</sup> 12<sup>te</sup>  
 susanne.findsen@private.dk

• IDRÆTSMASSAGE •  
 • AFSPÆNDINGSMASSAGE •  
 • KLASSISK MASSAGE •



# ØLSMAGNING

fredag d. 4. marts 2005 kl 18:00

Kom og nyd et varieret udvalg af nye øl fra Danske Bryghuse, præsenteret af KKES' egen øl-entusiast William. Også i år vil der være en god middag at spise til. Årets Danske Ølbyhed (2004) er lige nu ved at blive kåret, og vi smager nogle af dem der er nominerede. Smagsprøver á 10 cl/øl, 8-10 forskellige øl

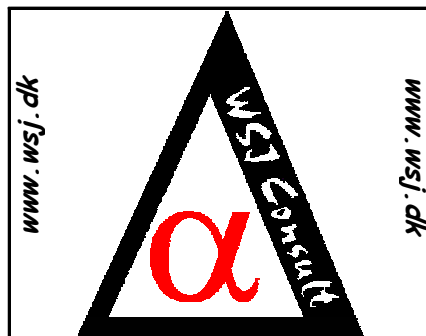
**Pris Øl + Mad      100,- / person**

Tilmelding senest d. 28 februar

Hos Pia : [piaringholm@mail.dk](mailto:piaringholm@mail.dk)

Eller William: [kasserer@kkes.dk](mailto:kasserer@kkes.dk)

Eller på tavlen !



*www.wsj.dk*

*www.wsj.dk*

**A difference**

*Ekspert i MBS (Concorde) XAL og Axapta*

**WSJ Consult Aps, William S. Jacobsen**  
*Slangerupgade 79, 3400 Hillerød*  
*48 22 49 22, [wsj@wsj.dk](mailto:wsj@wsj.dk)*

***www.wsj.dk***

## Stafetten

Nu blev det min tur til at få overdraget Stafetten. Jeg hedder Pia Ringholm og har været i kkes i knapt 2 år – og hvor er jeg dog glad for at jeg opdagede klubben! (ikke mindst fordi Jacob var der, og nu er min ♥)

Vand er et fantastisk element og jeg har egentlig altid brugt ”vort moderlige hav...” rigtig meget. Tidligere var det mest svømning, men det er helt ærligt for kedeligt at træne indendørs i lukkede bassiner! Sejlads har jeg også forsøgt mig med, men dels bliver jeg meget let søsyg og dels bevæger man sig ikke særlig meget ved tursejlads så det blev droppet igen.

Kajakker derimod en helt fantastisk kombination af motion og naturoplevelse. En tur på søen giver afklaring på tanker og dagligdags trummerum, og hver tur giver forskellige oplevelser med naturen helt tæt på. Jeg må dog sige at der efterfølgende skal laves en del yogaøvelser for at holde smidigheden i stive ro-skuldre.

For første gang vovede jeg mig på en rigtig vintertur midt i januar – der skal (for mig) noget overvindelse til når vandet er rigtig IS koldt, med små frost bræmmer i sivkanten, men kærligt skubbet igang af gode venner, og når vejret var helt perfekt med blik klart vand og vintersol, og når min nye pagaj skulle indvies blev det endelig til noget. Iført oceaner af tøj og en frygtelig stabil båd blev det simpelthen den smukkeste start på 2005. Prøv det ! men husk endelig focus på sikkerheden.

Glæden ved kajaksport giver jeg glad og gerne videre så derfor vil du nok se mig i forbindelse med instruktionsholdene også i 2005.

Sidste år havde jeg lejlighed til at deltage i mange af klubbens arrangementer og selvom jeg er for doven til selv at ro med i konkurrencerne var jeg dog med i både springstarter, tour de Gudenå og kanojak-trim, bare som hjælper. Løbene kan være hektiske på sidebænken, men det er altid sjovt.

Det ugentlige handikapløb i sommermånederne vil jeg også nødig gå glip af – igen er jeg for doven til konkurrencen men tager ofte en lille tur på søen, bare det times så det sociale efterspil med kage og grill kan passes ☺

Jeg giver stafetten videre til Poul og Jytte – de er altid klar med en opmuntrende bemærkning og et smil

Vi ses på søen, ved grillen og i saunaen.  
Pia

<b>Salon Chik (Anny Bogaerdt)</b> Frederiksværksgade 111 3400 Hillerød ..... 48 26 46 14
<b>SALON CHIK</b>
v/ Anny Bogaerdt Frederiksværksgade 111
<b>48 26 46 14</b>
lukket hver mandag

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>		
<b>Fredage</b>	<b>kl. 20.00</b>	Polotræning i svømmehallen
<b>Fredage</b>	<b>kl. 20.00</b>	Børneroning i svømmehallen. 25. FEB, 11. MAR, 01. APR, 15. APR, De øvrige fredage (fra 1. okt. til 7. apr.) kan børnebassinet anvendes af andre medlemmer til at svømme i eller der kan holdes rullestue eller lign.
<b>Søndage</b>	<b>kl. 10.00</b>	Fællesroning/træning
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>		

<b>Februar</b>	
Fre. 18	Rullestue i svømmehallen 20.00-21.30
Søn. 27.	Havkajak Vintertur kl. 10.00

<b>Marts</b>	
Fre. 4	Rullestue i svømmehallen 20.00-21.30
Fre. 4.	Middag og Øl-smagning
Søn. 6.	O-løb kl. 10.00
Fre. 18.	Rullestue i svømmehallen 20.00-21.30

<b>April</b>	
Lør. 2.	Broudlægning kl. 9.00
Lør. 2.	Standerhejsning
Søn. 24.	SpringStarter


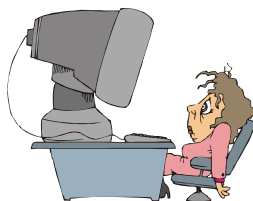
Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



---

Næste blad  
udkommer i april  
2005.  
Deadline for indlæg  
er 1. april 2005.



**Ullerød**  
**Super Brugs**  
Fredensvejsgade 119  
3400 Hillerød · Tlf. 48 26 02 89

**Åbningstider:**  
Mandag - fredag ..... kl. 9.00 - 19.00  
Lørdag ..... kl. 8.00 - 16.00