

Nr. 3 — juni 2005

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Afslapning på havkajakturen til Karlskrona

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

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

Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 48 48 50 10, mail: formand@kkes.dk (kasper@it-c.dk)

Næstformand, løbstilmeldinger, rostatistik, TdG, stævneleder, referent:

Pia Ringholm, Enghavevej 3, st. th., 3400 Hillerød, 48 76 33 11/25 22 91 54, piaringholm@mail.dk

Chefinstruktør, bestyrelsesmedlem, månedsmails, køkkenindkøb, klubbøj, regalia, rokort, nøgler, referent:

Malene Kamstrup, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 48 48 50 10, mk@fa.dk

Bestyrelsesmedlem, motorbåd og trailere, motionsrum, bådudvalg:

Anders Baarts, Kirkevej 9, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 49 48 / 21 42 03 64, anders.baarts@mail.dk

Bestyrelsesmedlem, pressekontakt, løbsresultater, ungdomstræning, bådudvalg:

Carsten Skovsbø, Nøddebovej 8, 3060 Espergærde, 49 13 58 38, cs@hilhan.dk

Bestyrelsesmedlem, bådudvalg, ansvarlig for rengøring:

Henrik Børresen, Ved Skoven 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 38 05, hb@symbol.com

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

Jeppe Puck, Thyrasvej 13, Kregme, 3300 Frederiksværk, 48 48 15 17/21 28 06 42, jeppe.puck@wsj.dk

Øvrige poster

Kasserer, medlemsadministration, fællesudvalg:

William S. Jacobsen, Slangstrupgade 79, 3400 Hillerød, 48 25 24 52 / 48 22 49 22 / 40 54 42 25, mail: kasserer@kkes.dk (wsj@wsj.dk)

Børneleder:

Jimmy Jensen, Solsortvej 6, 3400 Hillerød, 48 26 03 80 / 20 25 53 80, jimmy06@webspeed.dk

Børneinstruktør

Jan Hedberg, Hestehavevej 15, 3400 Hillerød, 48 22 18 89, damgaarden@dlgnet.dk

Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgårdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, c.thorholm@mail.dk

Kontaktperson ungdom, pololeder:

Jørn Mathisen, Månevej 24, Stenstrup, 3100 Hornbæk, 49 70 12 98, mathisen@post5.tele.dk

Ungdomstræner Kano:

Martin Jensen, Nøddehegnet 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, 48 48 42 01, bjarne_vinsloev@hotmail.com

Handicap tidtager:

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 48 24 50 23

Webmaster:

Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, webmaster@kkes.dk

Redaktion:

Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, kanojak@kkes.dk

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

Indholdsfortegnelse

Kaspers hjørne	4
Thurø tur	5
Karlskrona tur	6
Kanojak Trim	7
Ro ned af bakke	8
Træningsweekend for Børneholdet	9
Børneroere	10
Program for Børnehold	11
Rostatistik	13
Stafetten—Familien Hilborg	14
Aktivitetsplan	15



**MUSKEL-
SPÆNDINGER?**

SUSANNE FINDSEN
lægeeksamineret massør
Kongevejs Centret 6-8
(hos Fysioterapeuterne)
2970 Hørsholm
Tlf. 45 86 15 01
9⁰⁰ - 12⁰⁰
susanne.findsen@private.dk

• IDRÆTSMASSAGE •
• AFSPÆNDINGSMASSAGE •
• KLASSISK MASSAGE •

TRYK: Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 345 eksemplarer

Kaspers hjørne

Kajakklubben trænger en hånd

Som det måske er rygtedes, så skal vi bygge et nyt skur til kajakker her i løbet af sommeren. Formålet er at vi kan få plads til din kajak, og at vi kan udvide klubbens bådpark. Jeg vil gerne opfordre alle til at give en hånd med til byggeriet eller til nogle af de andre arbejdsopgaver vi har her i sæsonen (vi skal f.eks. have malet alle vinduer og vindsceder).

Vi vil derfor sætte opslag på tavlen nede i klubben, og der vil blive annonceret arbejds- og bygge dage på webben. Så hvis du er god til at male, pudse, grave, støbe, slå søm i, lægge fliser, grave hyben op, eller til at hente øl, lave kaffe, eller har et andet talent, så sig til. Vi savner også en der på magisk vis kan lægge tagpap.

Er i to der lige har været på kursus i brug af trekantsliber til vinduer, så tag ned en eftermiddag og ordn vinduerne. Er dit talent at du er en ørn med en smørekande, så kan mange af hængelåsene på portene såmænd også trænge.

Næsten hvert år trænger et af flagene til handicap bøjerne eller vores andre bøger til at blive skiftet. Er det nemmeste i din verden at lave 10 flag, så fyr op under symaskinen.

Er du født med 10 tommelfingre, så frygt ikke at du er ubrugelig. Vi kan bruge en lille skare der kan tromme sponsorer sammen, skrive ansøgninger til kommunen, og mange andre nyttige ting for klubben.

Og frygt ikke – bare fordi man er aktiv på et af alle disse områder behøver det ikke at ende med at man sidder i bestyrelsen eller andet – faktisk vil det være dejligt hvis vi alle kan give en hånd med her eller der.

Der er jo heldigvis også en masse der allerede giver en hånd, så vi har handicap, børneroning, polo, begynder instruktion, kajakhusbyggeri, bådvedligehold. Mange af disse ting hviler på få, men stærke skuldre, så der er også plads til flere her.

Men som jeg vist ynder at sige. Jeg er nu også glad for alle jer der kommer og hjælper med at ro. Det kan jeg (heller) ikke gøre alene.

Kano & Kajak Butikken

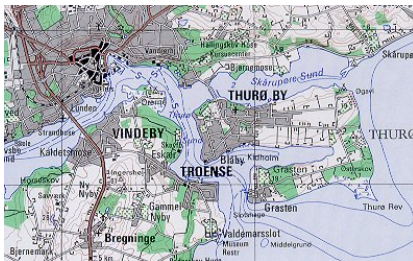
**Leverer alt til kano- og kajaksport.
Ring og bestil eller besøg
forretningen.**



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

Skovshoved Havn 10A,
2920 Charlottenlund
Tlf: 3990 8989
www.kajak.dk

Klubtur til Thurø



I weekenden 12. til 14. august er der klubtur til Thurø. Turen er velegnet for alle også familier. Turen falder sammen med Svendborg Kajakklubs løb "Thurø Rundt" søndag den 14. august, som er et løb alle kan deltage i. Vi planlægger at bo på Vindebyøre Camping på Tåsinge, hvor vi også har overnattet tidligere år, det er en fin camping plads med adgang til stranden.

Vi starter fra klubben fredag eftermiddag kl. 1700 og regner med at være tilbage igen søndag kl. 1800.

- Pris for overnatning i døgnet:
- Voksne kr. 63
- Børn kr. 33
- Bil/telt kr. 30

Der er mulighed for at leje camping hytter på pladsen, men hytterne ligger et stykke fra stranden og den teltplads vi håber at få.

Tilmeldingsfrist tirsdag den 3. august i turbogen i klubben eller på e-mail til c.thorholm@mail.dk.

Har i spørgsmål så kontakt:
Christina eller Uwe tlf.: 4848 5442

Havkajakholdets Pinsetur til Karlskrona



Stemningsbillede fra havkajakholdets pinse tur til skærgården ved Karlskrona.

Ca. 250 km øst på ligger Hillerøds venskabsby Karlskrona og kajakklubben Eskimå, som der efterhånden er tradition for at KES besøger i foråret. Jeg mener det i år var 9. gang jeg var der, men jeg tror aldrig jeg bliver træt af at komme der. Det er et meget specielt område, hvor en del af øerne er natur-reservater, som gennem 100 år er afgræsset af køer og får. Dette har ført til at skoven, som mest består af ege og enebær er meget åben med fint græs mellem klipperne. Dette giver dels fine lejr-pladser med rigeligt brænde, men også rigt fugleliv og mange blomster. Næste tur med havkajakholdet bliver til efteråret og annonceres her i bladet.

Bjarne W

Kanojak Trim Stævnet, hvor alle vinder



Søndag d. 28. august 2005

Kajakklubben Esrum Sø byder atter velkommen til at trimme på vores dejlige Esrum Sø.
Distancen er som altid søen rundt, ca. 20 km.

- Formål:** Ideen med Kanojak Trim er at få så mange ikke kaproere som muligt ud og motionere og opleve stemningen ved et løb. Vi håber derfor, at mange møder op til et par timers fornøjeligt og hyggeligt samvær. Det vigtigste er ikke en hurtig tid, men at deltage, og opleve vores fine sø.
- Ruten:** Traditionelt går turen søen rundt. Det er 20 km. Vi ønsker dog at alle skal have en rigtig god dag og tur på søen, så hvis det blæser for meget, vil vi ændre ruten, så den er mere i læ. Der er en kortere rute på ca. 10 km for børn.
- Tidspunkt:** Du kan betale og melde dig til (mod et gebyr) fra klokken 9. Der er instruktion om ruten kl.10:30 ved klubhuset. Starten går klokken 11:00. Du kan starte indtil kl.12:00, men vi regner din tid fra klokken 11:00. Vi stopper tidtagningen klokken 15:00. Klokken 15:15 trækker vi lod om præmierne.
- Børn:** Igen i år er børn velkomne. For de børn, der ønsker en kortere rute, læsser vi kajakkerne på en trailer og kører dem til den anden ende af søen. Turen bliver så ca. 10 km. For de børn, der kan ro 20 km, er der en gruppe, der følges ad. Skriv på tilmeldingen om du er barn, og om du vil ro en kortere tur. Bemærk, at hvis der kommer mange børn fra din klub, bør der også komme nogle voksne, til at ro med børnene.
- Præmier:** Alle som gennemfører løbet, får et krus. Kruset er som sædvanlig af keramik og med teksten "Esrum Sø 2005". Skriv på tilmeldingen om du vil have kruset. Desuden regner vi med at trække lod om en lang række præmier til de roere, der har gennemført løbet.
- Omklædning:** Du kan klæde om i klubben. Der er varmt vand til dem, der kommer først og dem, der kommer sidst i mål. Vi tænder også saunaen.
- Café:** Du kan købe sandwich, vand, øl, kaffe, the og kage.
- Tilmelding:** Hvis du vil med, skal du melde dig til inden den 20. august 2005. Hvis du melder dig til senere, skal du betale 20 kroner ekstra. Skriv til piaringholm@mail.dk.
- Pris:** Det koster 100 kroner per person at deltage. Alle som gennemfører, får et krus. Hvis du ikke ønsker kruset, kan du nøjes med at betale 50 kroner for at deltage. Du kan betale på konto 5064 1005207, kreditornr: 8273 8339 (type 73) eller i klubben på dagen. Hvis du ikke betaler inden løbet, sender vi regningen til din klub plus et gebyr.

Ro ned af bakke.

Jeg er ikke oprindeligt fra dette område, og har ikke lært at ro kajak på Esrum sø. Jeg har lært at ro kajak i Aalborg. Her roede man altid først mod vest ud af havnen, efter et stykke tid vendte man om, og roede mod øst hjem. Når vinden var i vest, og det er den jo tit, så kunne man altså ikke ro "op langs skoven" i læ.

Ud over blæst er der også strøm i den del af Limfjorden. De to ting gjorde at der til tider var særdeles mange bølger. Og nogle gange var de store og lange.

Åhh, store lange bølger. Det er pulversne for den øvede kajakroer. Man er på vej hjem over. Det blæser 7 ms bagfra. Der er bølger bagfra. Man kaster blikket skråt bagud, og ser endnu et lille bjerg forme sig. Man afventer let. Mærker bagenden af kajakken løfte sig. Man læner sig frem, ror hurtigt for at komme op i fart. Bølgen får fat i kajakken, presser hele stævnen ind i bølgen foran. Man læner sig tilbage. Der kommer yderligere fart på kajakken, stævnen kommer fri, man bliver båret frem. Nogle gange 10 meter, andre gange over 100. Der er fart på. Men bølger er ikke regelmæssige, og et øjeblik uopmærksomhed, og man bliver sat på tværs, har de store bølger ind fra siden, kæmper som en gal for at rette op. Og sådan gentager historien sig. Det er en drøm at ro 5 km. på den måde.

På mere kedelige sommerdage, uden ordentlige bølger kunne man dyrke en anden type ned af bakke roning. Limfjorden er i modsætning til Esrum sø ikke forbudt for motorbåde. Der er alle slags, fra containerskibe til joller. Containerskibene skal man holde sig fra,

de er meget meget store. Men joller, motor både og sejlbåde er gode. De laver hængerbølger. En hængerbølge kan blive helt enorm efter en stor motorjolle. Det starter med at man kan høre den komme bagfra. Man vurderer dens fart. Begynder at trække ud mod den, dog ikke så voldsomt at den viger uden om en. Så overhaler den, og man skal med stor fart hurtig ind bag båden, uden at blive væltet af dens sidebølger, og så er man der. En kæmpe bølge der bare bærer kajakken frem, man skal tage 3 tag i minuttet for at holde kajakken på ret kurs.

I dag på Esrum sø var jeg så heldig at jeg mødte "færgen". Den læssede passagerer af ved sejlklubbens bro, netop som jeg satte i vandet. Så vendte den og satte kursen mod Skipperhuset, og jeg satte efter. En hurtig spurt, og jeg fik min hænger. Nu må man jo ikke ro ud midt på søen, heller ikke når man er formand, så efter alt for kort tid måtte jeg hoppe af. Men det var dejligt nostalgisk.

Men det er jo også dejligt bare at ro "op langs skoven". Men ned af bakke er det ikke.

Kasper

Salon Chik (Anny Bogaerdt)
Frederiksværksgade 111
3400 Hillerød 48 26 46 14

SALON CHIK

v/ Anny Bogaerdt
Frederiksværksgade 111

48 26 46 14

lukket hver mandag

Trænings weekend 9.-10. april i Kanoklubben 361

Vi havde en rigtig god tur og vejret var perfekt til at ro i. Vi var 10 børn og 3 voksne afsted. Vi fik trænet ro stil og blev filmet af Uwe, som dog havde lidt tekniske problemer med kameraet. De fleste af os roede ca. 23 km. Men nogle af de seje roede lidt længere. Børnene sov i klubbens trænings rum, mens at Henning og Uwe blev smidt uden for.



Alt i alt en spændende og oplevelsesrig tur.

Af Anna Liv & Emma



Børneholdet over entring

Hej Børnereere

Vi er kommet rigtig godt fra start i år og selv om der er et par børn der har været en tur i det kolde søvand, så er alle ved at være meget stabile og lidt seje.

Vi har fået ni begyndere, som har roet tirsdag fra kl. 1600 til 1730. Det har vist sig at være en rigtig god ide, at lade begynderne ro før resten af børneholdet, de første 4-5 gange og fra juni er de alle klar til at ro med resten af børneholdet. Det har desværre været nød til at sige nej til en del børn som gerne ville ro med, men da vi er over 30 aktive børn på holdet, er der ikke plads til flere og når vi er så mange, begynder det at knibe med at finde egnede kajakker til børn og instruktører.

Den 7. juni starter vi som noget nyt med kaptræning. Det bliver et tilbud for de børn der gerne vil ro lidt hurtigere, lidt længere og lidt sværere både.

Vi fortsætter med tirsdags roning i skolens sommerferie og efter sommerferien er der masser af gode tilbud for børn der gerne vil ro kajak.

Her i foråret har vi fået fem nye trænere på børneholdet, Ingrid, Jaques, Henning, Jens og senest Mads, der alle vil hjælpe med at få tingene til at glide på børneholdet.

Husk at melde afbud!

Der kan selvfølgelig opstå ændringer i planerne undervejs - vi vil løbende orientere i forbindelse med træning, du får så vidt muligt en seddel med hjem.

Venlig hilsen

Ingrid, Henning, Jaques, Flemming, Jimmy, Uwe, Mads, Jens og Jan

Program for børneholdet:

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 trænerne medbringer brød og salat. Husk at melde afbud hvis du ikke skal med til Danske Bank Cup (DBC) i Hellerup.
Torsdag	09. JUN	16:30-18:00	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	08:00-1800	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
Husk der roes HVER tirsdag 17:30-19:45 i skolernes sommerferie.			
Tirsdag	09. AUG	17:30-19:45	Træning
Torsdag	11. AUG	16:30-18:00	Kaptræning
Tirsdag	16. AUG	17:30-19:30	Træning
Torsdag	18. AUG	16:30-18:00	Kaptræning
Lørdag-søndag	20-21. AUG		Ungdomstræf i Hellerup
Tirsdag	23. AUG	17:30-19:30	Træning
Torsdag	25. AUG	16:30-18:00	Kaptræning
Søndag	28. AUG		Esrum Sø Rundt
Tirsdag	30. AUG	17:30-19:30	Træning
Torsdag	01. SEP	16:30-18:00	Kaptræning
Fredag-søndag	02-04. SEP		Sverigestur
Tirsdag	06. SEP	17:30-19:30	Træning
Torsdag	08. SEP	16:30-18:00	Kaptræning
Tirsdag	13. SEP	17:30-19:30	Træning
Torsdag	15. SEP	16:30-18:00	Kaptræning
Lørdag	17. SEP		DBC Nybro/361
Tirsdag	20. SEP	17:30-19:30	Træning
Torsdag	22. SEP	16:30-18:00	Kaptræning
Tirsdag	27. SEP	17:30-19:30	Træning
Torsdag	29. SEP	16:30-18:00	Kaptræning
Lørdag	01. OKT		Klubmesterskab & Natroning
Tirsdag	04. OKT	17:30-19:30	Træning
Lørdag	29. OKT		Standerstrygning



Tørtræning på børneholdet



Træningstur til 361

Rostatistik

Der er allerede godt gang i kajakkerne, søen har været rundet mange gange og nu står sommeren først rigtigt for døren. De næste måneder skal sikkert give mange gode stunder på vandet, så vi ses derude ☺

Nogle af os har været igang helt fra 1. januar, og det tæller jo alt sammen på rokortet. Her er en halvejs opgørelse hvor roere der har rundet mere end 100 km har fundet plads – er du ikke med, kan det nåes endnu.

/Pia

Placering	Navn	km ultimo maj
1	Katja Richardt Lundh	699
2	Jens Lyk-Jensen	664
3	Jacob Gulstad	565
4	Bjarne Vinsløv	433
5	Heino Wohler	417
6	Heine F. Weihe	400
7	Malene Hjorth	321
8	Poul Nymark Jørgensen	307
9	Jimmy Jensen	287
10	Henning Biering	259
11	Bent Banke	246
12	Marc Skovsbøg	223
13	Kasper Østerbye	218
14	Ole Tronier	214
15	Finn Bjeld	211
16	Christina Thorholm	204
17	Pia Ringholm	196
18	Lars Bromose	175
19	Ella Grimm	172
20	Jacques Lindegaard	169
21	Claus Hilborg	160
22	Mette Høg	158
23	Michael Hansen	146
24	Niels Krebs Ovesen	145
25	Henning Solfeldt	138
26	Michael Nørrelund	137
27	Lars Svenson	132
28	Gitte Dalsborg Madsen	126
29	Jørgen Fasting	120
30	Kim Adalbert Meldgaard	112
31	Jakob Dan Jensen	104
32	Anders Baarts	100

Stafetten

Vi i familien Hilborg består af Sigurd, Claus og Tina. Vi har været medlem af kajakklubben siden 1986. Ja faktisk var det kajakklubben der var den egentlige grund til at vi flyttede til netop Nødebo.

Claus havde nogle år forinden roet DM på Esrum Sø, dengang lå kajakklubben sammen med baglæns roerne i Sørup. Imidlertid blev Claus, der var vant til at ro på sundet - fra kajakklubben Nova i Hellerup - meget betaget af søen, og mente en del år senere, at han *måtte* bo i nærheden af netop den sø. Derfor flyttede vi til Nødebo, samtidig med at kajakklubben blev opført.



Vi havde derpå nogle år, hvor vi roede en del både i Nova og Esrum, samt deltog i en del løb, rundt i det ganske danske land. I 1992 fik vi Sigurd, og allerede som helt lille var han med i en toer-kajak, hvor han sad bagerst, nogle gange havde han en paraply med, andre gange trak han et lille skib efter sig, og nogle gange sad han blot og sov. I dag ror han selv på børneholdet, hvor der er "god gang i den", med stilroning, starttræning og gode ture.

Vi har alle tre haft fantastiske oplevelser i kajakregi. Vi har, i Frankrig, roet på floder med fald og stærk strøm, og vi har alle tre prøvet at vælte når vi mindst har ventet det.

For os er der en særlig stemning i Kajakklubben Esrum, som vi har lagt mærke til, idet vi i perioder har være fraværende, men når vi dukker op i klubben igen, er vi altid blevet modtaget på en meget positiv og imødekommende måde - næsten som om vi ikke har været fraværende.

Vi ser frem til mange gode stunder i klubben frem over. Og så giver vi stafetten videre til Anders, Anna Liv, Christina og Uwe Lundberg.

Med sommer-kajak-hilsen Sigurd, Claus og Tina

Aktivitetsplan

Hver uge		
Tirsdage	kl. 16.00	Børneroning Begynderhold
Tirsdage	kl. 17.30	Børneroning
Onsdage	kl. 19.00	Handicap'en
Søndage	kl. 10.00	Fællesroning/træning
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

Juni	
Tir. 28.	Bestyrelsesmøde 19.00
Ons. 29.	Onsdagsgrill 20.00
Tors. 30.	Nationalpark stafet

Juli	
Ons. 20.	Onsdagsgrill 20.00

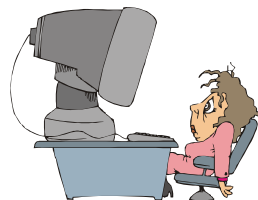
August	
Ons. 10.	Onsdagsgrill 20.00
12.—14.	Thurø Rundt
Søn. 28.	Kanojak Trim
Ons. 31.	Onsdagsgrill 20.00

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i aug./ sept. 2005.
Deadline for indlæg er den 21. aug 2005.



Ullerød **SuperBrugs**

Frederiksværksgade 119

3400 Hillerød - Tlf. 48 26 02 89

Åbningstider:

Mandag - fredag kl. 9.00 - 19.00
Lørdag kl. 8.00 - 16.00