

Nr. 4 — september 2005

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Fra Børneholdets tur til Stevns

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, medlemsadministration, 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:

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

Øvrige poster

Kasserer:

Lykke Børresen, Ved Skoven 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 38 38 38 05,

mail: kasserer@kkes.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, Skovgærdet 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.

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

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

Indholdsfortegnelse

Kaspers hjørne	4
Foreningspakken	5
Ny kasserer	6
Indkaldelse til ordinær generalforsamling	7
Ny bådeskur	8
Rostatistik	8
Børneholdet på tur	9
Børnekajakroning	11
Julefrokost	12
Efterårstur til Åsnen	13
Oslo til København	14
Vinteraktiviteter	16
Kajakpolo	18
Stafetten	19
Standerstregning	21
Opråb fra redaktørerne	22
Aktivitetsplan	23

HUSK AT: Handicap'en de sidste to gange d. 14. og 21. september, startes ½ time tidligere, da det er ved at blive mørkt. Uret startes ca kl 18:15.

Kaspers hjørne

Som regel plejer jeg at skrive et eller andet positivt. Det er som regel ikke svært, og det har det heller ikke været denne gang. Børne-holdet har stadig fremgang, der har været rigtig mange mennesker (og hunde) med til vores grill aftener, der er kommet nye både der bliver brugt meget. Der har været godt vand at ro på til handicap, og der er som vanligt mange der er ude at ro.

Men jeg må indrømme at jeg selv er kørt træt, og jeg genopstiller ikke som formand. Det er ikke sjovt at køre træt, men jeg har haft for mange ting at se til, og det ser det ud til at blive ved med, så et eller andet skal jeg have skåret fra, og det er altså formandsposten. Hvis der er brug for det stiller jeg op på en af bestyrelsesposterne, men helst ser jeg at der er nogle andre der kan komme til her. Så jeg må hellere slå min stilling op:

Stillingsopslag:

Formand til særdeles velstillet kajakklub søges. Opgaven går ud på at organisere og motivere klubbens (og bestyrelsens) medlemmer til at bruge tid på at videreudvikle Kajakklubben Esrum Sø. Opgaven indeholder dels en vis mængde tvungne opgaver (skrive denne klumme, lede til bestyrelsesmøder, være kontakt person osv.) som man efter evne kan overtale andre til at tage sig af, samt at fungere som initiativtager til at føre klubben videre.

Der er nogle opgaver som det ikke er formandens opgave at løse (men man må selvfølgelig gerne). Et par af dem det ikke rigtig er lykkedes mig at få besat er at finde en eller flere der kan stå for at

sikre at klubhus bliver vedligeholdt, invitere til arbejdsdag mv. Tidligere var det Jeppe og William der gjorde dette, men nu må der andre til. En anden opgave er at få klubben op at køre som idrætsforening, hvor der er en kultur for at man deltager i stævner og mesterskaber.

Vi fik sent på foråret en byggetilladelse fra kommunen til at kunne bygge et bådeskur så der bliver plads til flere kajakker. Det er meningen at det skal ligge der hvor flisegangen og trailerne er i dag. Alle bygge tegninger er på plads, men vi savner nogle der vil stå for at drive det egentlige byggeri.

Grundlæggende har min oplevelse været at det ikke er svært at få folk til at tage kortvarige opgaver – f.eks. tidtagning ved stævne.

Så, hvis du mener at det kunne være sjovt at gøre noget for andre mennesker der godt kan lide at ro kajak, så er der masser af gode tilbud i klubben. Tag imod et af dem.

Foreningspakken.dk

Klubben er gået over til et nyt system til at styre økonomi, regnskab, medlemslister, mm. Systemet hedder foreningspakken og er beregnet til små og mellemstore klubber som vores. Det er et stort arbejde at skifte system, men der er flere fordele ved det nye system.

- Systemet er baseret på internettet. Det betyder, at alle data ligger på en server ude i byen og ikke på et medlems private PC. Der er derfor minimal risiko for at vi mister data pga. indbrud, virus eller andet.
- Vi betaler en årlig pris, og så bliver programmet opdateret og justeret efter behov. Programmet bliver derfor ikke gammeldags lige med det første.
- Der er flere personer, der kan bruge systemet. Lykke Børresen og jeg deler derfor opgaven, så arbejdet er mindre for os begge.
- Systemet er brugervenligt, så nye brugere forholdsvis let kan lære det.

Jeg har sagt ja til at holde medlemsregistret i orden. Jeg har derfor tjekket, at de medlemmer, der bor på samme adresse kun får ét blad og kun får én opkrævning. Jeg har også tjekket, at alle, der hidtil har betalt for et familiemedlemskab, fortsat gør det. Der kan dog let være gået kludder i noget. Hvis du opdager en fejl, må du bære over med mig. Jeg gør mit bedste, men det er måske ikke godt nok. Giv mig besked om fejlen, og jeg skal prøve at rette den.

Systemet kan også ordne med

nyhedsbreve til alle medlemmer pr. e-mail. Der har været en lille pause i disse. Det er kun fordi vi skifter system, så nyhedsbrevene skal nok komme igen. Hvis du ikke får disse e-mails med sidste nyt, og du gerne vil have dem, så send mig din e-mail adresse, og jeg skal sørge for at du får de næste. Hvis du derimod gerne vil være fri for disse mails, så giv mig besked om det, så ordner jeg også det.

Jeg håber, at hele overgangen kommer til at gå så godt, at ingen opdager det – og at den fremtidige drift vil være let og smidig. I må dog nok alle forvente en smule bøvl. Jeg håber, I bærer over med mig.

Venlig hilsen Malene Kamstrup



**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 •

Ny Kasserer

Jeg hedder Lykke Børresen er gift med Henrik, og har 2 børn, Kirstine på 12 år, og Christian Emil på 7 år.

Jeg startede i klubben for lidt over 10 år siden, men har ikke været så aktiv de sidste år pga. børn m.m.

Jeg fik ifm. julefrokosten en forespørgsel om hvorvidt jeg kunne tænke mig at være kasserer for klubben, da William havde valgt ikke at være med mere.

Jeg tænkte over det i et par dage, til Kasper ringede til mig for at høre om det bare var fuldemandssnak eller alvor, her til sagde jeg, at jeg ville da gerne prøve at se om jeg kunne løfte "arven" fra William og få lidt styr på økonomien.

Det er jeg så ved at få nu, og det skal nok blive rigtig godt, vi har skiftet regnskabssystem, og her er tingene ved at være på plads så jeg glæder mig til at være med til at hjælpe klubben så godt jeg nu kan.

Mange sommerhilsner

Lykke



Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Kajakklubben Esrum Sø

Søndag d. 9. oktober 2005 kl. 19.30 i klubhuset.

Dagsorden i flg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Valg til klubbens tillidsposter.

På valg i år:

Formand:	Kasper Østerbye	(Genopstiller ikke)
Næstformand	Pia Ringholm	(”Genopstiller” for 1 år)

Bestyrelsesmedlemmer:	
Malene Kamstrup	(Genopstiller)
Jeppe Puck	(Genopstiller ikke)

Bestyrelsessuppleant:	
Pia Ringholm	(Genopstiller ikke som suppleant)

Revisor:	Christian Madsen
----------	------------------

Revisorsuppleant:	Jørn Mathisen
-------------------	---------------

Fællesudvalget:	Vacant	
Jeppe Puck		(Genopstiller ikke)
Kasper Østerbye		

6. Eventuelt.

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, fremsendes til formanden, og skal være denne i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse. Rettidigt indkomne forslag fremlægges i klubben senest 7 dage før generalforsamlingen samt offentliggøres på klubbens Web.

Bestyrelses kommentar ang. valg.

Der har i de senere år været en del rokade uden for de normale valgperioder. Det er jo også tilfældet i år.

William blev valgt for 2 år i 2004, men trådte som bekendt ud i løbet af det forgangne år. Pia Ringholm var valgt som suppleant, men indtrådte som næstformand. Da hun kun er valgt for et år skal vi altså vælge både næstformand og formand i år. Hvis vi vælger Pia som næstformand skal det dog kun være for et år for at komme tilbage til normal situationen med at vælge formand og 2 bestyrelsesmedlemmer i ulige år, og næstformand og 3 bestyrelses medlemmer i lige år.

Nyt bådeskur

Ved at bygge et nyt bådeskur kan vi få plads til flere private og klub både. Vi har derfor sat gang i at bygge et sådant skur. Niels Ove og Henning har udarbejdet tegninger, skaffet de nødvendige tilladelser, og indhentet tilbud på byggematerialer. Så det eneste der egentlig mangler er at bygge skuret.

Der er behov for nogle der har lyst til at gøre dette. Dels er der behov for en række folk der kan hjælpe til med at male, slå søm i, grave, løfte, sørge for mad, og alt den slags arbejde. Men der er også brug for nogle der kan koordinere dette og sørge for at de nødvendige materialer og værktøj er der på de rigtige tidspunkter, og som kan instruere hjælperne med at bygge.

Det vil være fint hvis byggeriet kan gå i gang til foråret.

Rostatistik

Opgjort 18. aug 2005.

Jens Lyk	1265
Bjarne W	1180
Katja Lundh	1160
Malene Hjort	1122
Heino W	1068
Marc S.	1067
Jimmy J.	912
Heine W	876
Jacob G.	849
Ella G.	693
Uwe L.	678
Claus H.	610

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

Børneholdet på tur langs Stevns Klint

Børneroeerholdet har været en tur til Stevns Klint og ro en tur på 18 km.

Vi mødtes kl. 9 ved klubben søndag den 29. maj, læssede kajaker og kørte derfra til Præsteskov nord for Stevns Klint. Der skulle vi vade ud, til det var dybt nok til at sætte båden i vandet. Efter 12 km var der frokost på en lille stenstrand ved Højerup gamle Kirke, der er ved at falde i vandet. Det var spændende at ro under broen ved Stevns Kridtværk og at se de forskellige jord lag i klinten. Vi så også mange huller fra en art svaler, der bygger rede i huller i klinten som de selv hakker ud med næbet. Vi så også mange huler og grotter fra den gang man brugte kridtsten som mursten. Det var en god og smuk tur, men der var mange bølger og meget blæst på de sidste 6 km af turen som sluttede i Rødvig.

Tak til Jimmy, Uwe, Henning og de andre voksne der deltog. Det var en rigtig god tur.

Estrid





Børnekajakroning

Børneholdet har været flittige til at ro sommerferien og der har ferien til trods været et fint fremmøde. I eftersommeren og efteråret har vi rigtig mange aktiviteter som vi runder af med vores Børneklubmesterskab, Natroning og overnatning i klubben lørdag den 1. oktober.

Vi roer fortsat hver tirsdag fra 1730 til 1945 frem til og med den 11. oktober. Som et ekstra tilbud starter Mads i august måned med kaproning for børn og unge, det er hver torsdag fra 1630 til 1800, men Mads er fleksibel, så hvis det viser sig at en anden dag er bedre for kaproerne, så finder han ud af det.

Den sidste chance for at komme på vandet i år er til standerstrykning lørdag den 29. oktober.

Børneholdet starter med kajak/svømning fredag den 28. fra 1945 til 2130 i Hillerød Svømmehal. Vi svømmer hver anden uge (ulige uger). Vi vil som vi plejer have en god blanding af svømning, kajak øvelse og leg.

Børnesvømmnings datoer:

Fredag den 28. oktober
Fredag den 11. november
Fredag den 25. november
Fredag den 09. december

2006

Fredag den 06. januar
Fredag den 20. januar
Fredag den 03. februar
Fredag den 17. februar (?)
Fredag den 03. marts
Fredag den 17. marts
Fredag den 31. marts

Masser af ro hilsner fra

Børnetrænerne

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

Julefrokost

Lørdag den 3 december 2005 klokken 14:00

Vi mødes i klubben, og alle tager en lille ret med, som vi deler med hinanden. Tag selv øl, vin eller vand med.

Klubben giver brød, smør og snaps.

De friske begynder festen med en rotur klokken 12:00 Det giver god appetit. Måske bliver der også tid til en tur i saunaen.

Meld dig til på opslagstavlen, hvis du har tid og lyst til at være med. For at vi ikke skal spise syv forskellige slags hjemmelavet sylte, bør du også skrive, hvad du tager med.

Vel mødt



Efterårstur til Åsnen 23-25 september

Vi laver i år en tur til Åsnen i samarbejde med Rungsted kajakklub. Det bliver en telt og sovepose tur, hvor telt og sovepose pakkes i kajakkerne.

Vi overvejer at lave det som en dobbelt tur således, at der bliver en gruppe, der ror langt (i alt 60 - 70km), og en gruppe der ror mindre langt (i alt 30 - 40km). Om aftenen er det meningen, at vi slår lejr sammen på forberedte pladser.

Selve turen starter tidligt fredag morgen, så vi kan komme på vandet efter frokost i 2 grupper. Den gruppe, der ønsker en kortere tur, ror direkte til en lejrplads og slår lejr. Hvis der er lyst kan man jo ro lidt omkring inden aftensmaden. Den gruppe, der ønsker en længere tur, ror ad en omvej til samme lejrplads.

Om lørdagen bliver der så roet i to grupper til en ny plads. Søndag morgen roes der tilbage til vores startpunkt i én gruppe, hvor vi spiser frokost og kører hjem i samlet flok.
Hjemkomst ved aftensmadstid.

Jeg forventer at det er lidt køligt, så om aftenen skal man være forberedt på at det er lidt køligt, men til gengæld er der ikke myg og knot!

Det er lækkert med en havkajak idet der i den er rigeligt plads til både sovepose og rødvin. Hvis du ikke selv har en havkajak, så sig til. Dels kan vi bruge klubbens "Havmanden" og "Havfruen" og vi kan også pakke i Coastliner, og Plastex marathonerne. Eller du kan måske låne en af et andet medlem.

Tilmelding til Kasper Ø. inden den 9/9. Hvis der ikke er nok tilmeldte der, så aflyser vi måske.

Oslo → København

Af Jimmy Jensen

Turen blev lanceret i efteråret 2004, hvor ca. 5 personer meldte deres interesse, hvoraf Lars Gabe var den eneste, der havde mulighed for, at passe turen ind i sit program. Undertegnede og Lars startede turen onsdag d. 1 juni 2005, og turen der i sin enkelthed gik ud på, at sejle med Oslo-færgen til Oslo, sætte kajakkerne i vandet og ro tilbage til København.

Vi ankom til Oslo d. 2 juni, hvor vi ca 500 m. fra færgen fandt et godt sted at sætte kajakkerne i vandet. så under en time efter, at Oslo-færgen havde lagt til, var vi på vandet med stævnen rette mod syd.

Uden at gå for meget i detaljer, vil jeg beskrive turen fra start til den sluttede for mig 12 km. nord for Kullen, som fantastisk, hvor oplevelserne langt, langt oversteg de i forvejen store forventninger, der var til turen, både hvad angår rovand generelt, dyreliv, solnedgange, skærgårds idyl og et fantastisk godt makkerskab med Lars.

Hvad vejret angår er det et kapitel for sig selv, vi havde alt fra regn og sol, hård vind og stille vejr til varmegrader, der lå et godt stykke under de 10°C om dagen og 3 – 4°C om natten, ikke just en temperatur, der egner sig til, at tørre den bunke af vådt grej, der hober sig op efter 3 dage + 3 nætter i træk med konstant regn.

Turen ned gennem Oslo-fjorden, var en stor oplevelse, overnatnings muligheder var der massere af overalt, hvor man kom frem. De mange skibe der som perler på en snor dagligt passerer fjorden, gav konstant dønninger, så efter få timer lagde man dårligt mærke til dem mere, og det uanset størrelsen.

Skærgården er meget enkel at beskrive: Fantastisk, utrolig og overvældende idyllisk, der med en magisk kraft griber fat om enhver i en sådan grad, at man glemmer alt om regn og kulde. I skærgården får man fornemmelsen af, at ro rundt i et lilleputlandskab dybt inde i et maleri, hvor der på vandet sejler rigtige skibe rundt og hvor der på land er liv af rigtige mennesker, der er i gang med deres daglige gøremål. Denne idyl ror man igennem over flere dage, hvor kajakken gang på gang trækker sit lange lyse slør efter sig i det spejlblanke vand, ofte til de mange farver fra den nedgående sol.

Hvor skærgården stopper, starter bølgerne og for vores vedkommende den rå del af turen, naturen er stadig fascinerende, men man ror nu længere ude, mest for at undgå refleksbølger fra klipperne, der med lethed kan nå op i et par meters højde, men samtidig skærer man også over mange bugter 4 – 6 km. var ikke unormalt, men ganske udfordrende for mine nerver, husk på, jeg kommer jo kun fra en lille sø. Nogle af disse steder ror man kun for at ro, og samtidig sparer kilometer. Min del af turen sluttede desværre 12 km. nord for Kullen, med blot 1 – 2 dage igen, ærgerligt men en fornuftig beslutning, idet en gl. skade i skulderen var brudt op, under

en passage af en bugt på 20 km. hvor bølgerne til tider nåede op på 4 – 5 meters højde, en sådan overgang i hård vind tager 4 - 5 timer uden stop og uden pauser og de sidste ca. 2 km. sagde min skulder stop og vi søgte mod land. Vi slog derefter lej og gav derved min skulder en lille pause. Tidligt næste morgen var der stadig hård vind og regn i spande vis, skulderen var noget øm, men hvad vi var jo næsten hjemme! men efter blot 15 min. i kajakken var min skulder helt færdig, jeg roede de næste 10 km. til nærmeste havn stort set kun med venstre arm i mere end hård vind, kæmpe bølger og voldsomme brændinger, der konstant skulle undgås, det var meget hårdt, og smerterne fra skulderen var ubeskrivelige, men når man er i det, kan man hverken stoppe eller holde bare 2 sekunders pause, bare fremad og fremad...

Lars roede videre efter en lang pause og kom ud i det hårdeste vejr turen hidtil havde budt på.

Han var hjemme tirsdag d. 15 – 6 om aftenen 2 dage efter, at jeg var stoppet..... flot.

Skader: Lars: store vabler på hænderne, knoer og håndled skurer. Jimmy: skulder + en lille ro vabel

Lokal befolkning: i både Norge og Sverige helt utroligt flinke.

Havne: mange, men med meget høje kajpladser og kun få lave broer.

Største oplevelser: sæler med unger, landskab, små byer og mudder i en kanal, hvor vi sad fast.

Mad: Trangia mad, frysetørret mad og et gadekøkken med dagens ret og fri kaffe.

Farer: motorbåde, kæmpe bølger og klipper.



Kan du stadig svømme 600 m ?

Er der den mindste smule tvivl inden ja-svaret dukker op, så skulle du tage og træne i svømmehallen her i vinter.

Vi er nogle få stykker som mødes onsdage kl. 20-21 hvor svømmehallen i Hillerød har almindelig aftenåbent (så der skal betales almindelig takst).

Derudover har kajakklubben fået tildelt svømmehallen gratis fredag aften. Polo-holdet og børneholdet træner her, men når de ikke skal bruge bassinerne står det frit for andre at komme til. Hold øje med hjemmesiden hvor ledige tidspunkter vil blive annonceret vinteren igennem.

Pia

Vinter-Gymnastik

Har du et vinter forsæt om at:

- Holde dig i form
- Komme i form
- Øge dit kondital
- Blive mere smidig
- Have det sjovt
- Holde kontakt med kajak-folk

Og må det gerne være gratis (=indeholdt i almindeligt kontingent)

Så er vinter-gymnastik sikkert noget for dig !

Vi håber at finde en træner inden vinter sæsonen starter, men lykkes det ikke så skiftes vi til at lave program.

Pia

Det foregår på Byskolen, Carlsbergvej. Mandage 19-20:30, start 5. oktober.

3. søndag i oktober (16/10)

&

3. søndag i november (20/11)

Sport, sauna og søndagsbrunch

Lyder det godt?

Så skriv dig på listen i klubben

Konceptet:

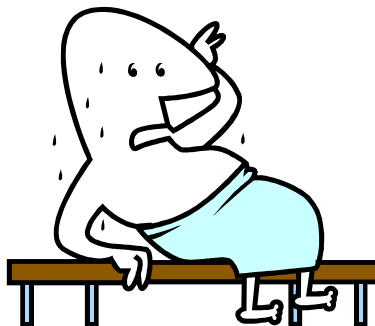
Roning (eller ergometerroning, løbetur, ?)

Du fastsætter selv starttidspunktet

Dernæst sauna kl 11:00

Og Brunch/Lunch kl.11:30

Pia



Kajakpolo.

Kajakpolo har ligget stille hen over sommeren. Vi har ikke kunnet skaffe en træner, og det har medført stort frafald af aktive.

Vi var med i Kbh. U18 turneringen i vinter, først med 2 hold, men pga. frafald tilsidst kun med 1 hold. Vi har deltaget med 1 juniorhold ved 1 DM-stævne, men har erkendt at vi pt. ikke kan mønstre et hold.

Nu er Troels Hansen kommet hjem fra USA, og han vil gerne være træner i Esrum igen. Endvidere er Bastian Carlsen kommet hjem fra Australien, så jeg tror det lysner på polofronten.

Vi holder møde for alle interesserede mandag d. 22 august, hvor planerne for den kommende sæson skal lægges. Det er mit håb at vi kan få 1 senior- og 1 juniorhold stablet på benene.

Vi har svømmehallen hver fredag fra 20.00 – 22.30, første gang fredag d. 30 september

DKF's poloudvalg har meldt ud at de 2 lokale turneringer 'Kbh.U18' og 'Serie Øst' ikke er forbundets ansvar, og ikke må kobles sammen med DM-turneringen. Jeg må derfor selv i gang, og se om der er hold der vil deltage, så begynder- og ungdomshold har kampe at se frem til, uden at skulle rejse land og rige rundt. Iflg. DKF er der 13 klubber på Sjælland, der enten har polohold, eller er i gang med at få det, så mon ikke det lykkes.

Jørn



Stafetten

Så var stafetten givet videre til familien Lundberg/Thorholm, som består af Uwe, Christina, Anders og Anna Liv alle aktive i kajakklubben Esrum.

Kajakroning har gennem rigtig mange år været en meget væsentlig del af vores liv. Christina startede i Kajakklubben Nova i Hellerup, da hun var 15 år og havde nogle meget sjove og seje år, hvor hun roede diverse maratonløb og DM, bl.a. mod Erica fra Esrum. Christina var heldig at møde Uwe, som startede i Nova nogle år senere. Vi roede meget sammen mest for sjov og så den lange Tour de Gudenå, hvilket var en stor udfordring. Uwe havde det godt med at være med, men Christina har det bedst med at vinde, og det gik så galt, at vi blev nummer sidst - siden har vi ikke deltaget i løb sammen.

Vi boede dengang på Østerbro, men havde lyst til at komme ud af byen. Der var stor enighed om, at den lille familie skulle flytte et sted hen, hvor der var en kajakklub og så var Nødebo en mulighed. Det var meget anderledes at ro på Esrum sø og være medlem i Esrum kajakklub. Vi kom fra en klub, hvor der var betydelig færre regler og det hele var lidt mere autonomt, en klub hvor vi havde det, som vi ville, fordi vi havde været medlemmer så mange år. At komme til Esrum, hvor der var flere regler, meget mindre socialt liv, gjorde at vi roede mindre i en årrække – vi havde selvfølgelig også 2 små børn, som ikke synes det var sjovt, at vi ville have dem med ud at ro. Det var også en stor forandring at ro på søvand i stedet for saltvand. Det lugtede ikke rigtigt af vand, når vi roede på Esrum sø og bølgerne var også anderledes.

Christina overvejer at finde en anden sportsgren, prøvede bl.a. at sejle, men der var alligevel noget helt særligt ved det at ro.

Efter nogle år fik vi lyst og overskud til at deltage i klubbens sommerture til Sverige, hvor vi mødte nogle søde mennesker. De første par år vi deltog, var det med sovende børn som passagerer på de ture vi roede og bolchepædagogik, med lovning af is hvis de tog med. Vi fik langsomt kontakt til flere mennesker - fik flere venner i Esrum og i takt med at børnene blev større, fik vi mere tid til at ro.

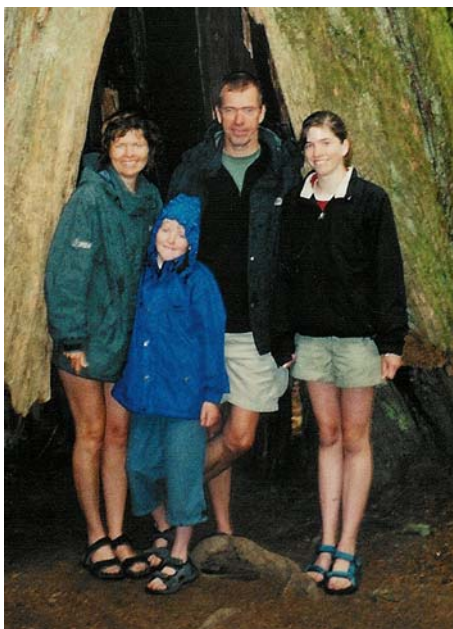
For et par år siden blev Uwe opfordret til at være instruktør for børneholdet og det har virkelig grebet om sig. Uwe har sammen med et par andre instruktører gang i 30 børn, hver tirsdag aften hele sommeren igennem og arrangere derudover diverse andre arrangementer så som weekendture, natroning, børneklubmesterskaber, svømning m.m. Børneroning handler om at have det sjovt sammen og ro nogle kilometer - det er ikke træning til deltagelse i kaproning. Det er utroligt populært og der er mange gengangere fra årene før.

Uwe købte sidste år en havkajak. Ifølge Frederiksborg Amtsavis er det jo også hvad mænd over 50 ønsker sig sammen med en webergrill. For Uwe var det dog en lang proces, for han er jo rigtig kajakroer og de der havkajakfolk er noget anderledes. Det

blev dog en havkajak, for drømmen er at ro rundt i de norske fjorde og andre eksotiske steder, men foreløbigt samler den mest støv til fordel for de rigtige kajaker.

Efter mange års diskussioner med vores børn, er de også begyndt at ro, så nu er vi så heldig at have en fælles familieinteresse, det betyder at vi efterhånden kommer i klubben flere gange om ugen og er blevet meget glade for den måde, der er klubliv i Esrum.. Det er hyggeligt at komme til grill efter handicap, deltage i sommerture og sommerferie som familie. Vi oplever at ro på Esrum sø giver glæde, harmoni, afstresning for krop og sjæl og en dejlig fornemmelse for årstidernes skiften. Vi vil fortsat gerne være med til at gøre et stykke arbejde for at få klublivet til at blomstre og bidrage til at nye medlemmer skal føle sig velkommen.

Stafetten gives hermed videre til familien Dalsborg.



Standerstrygning

Lørdag d. 29 oktober 2005.

- Vi starter med Fællesroning kl. 14:30
- Efter en tur i saunaen er vi klar til Formandens tale kl. 17:00
- Standeren stryges, året afsluttes med nogle bevingede ord, de nye både skal navngives og så skal der uddeles hæderspræmier, bl.a. Km-pokal til børnene og Snurretoppen (søen rundt).
- Ca. kl. 18 er der middag

Middag koster 100 kr pr voksen og 50 for børn.
Tilmelding i klubben eller til Pia senest d. 27/10.
Drikkevarer bør medbringes.

Festligmiddag og Midnatsdans



Opråb!

Vi – redaktørerne på Kanojak – er vældig glade for alle de indlæg og billeder, der strømmer ind fra havkajakfolket og børnerøerne. MEN – det er jo kun en del af klubbens aktiviteter. Vi savner at høre noget fra dem, der f.eks. deltager i konkurrencer, orienteringsløb eller andre aktiviteter.

Claus & Marianne

Redaktørerne tilbragte en del af deres sommerferie på og i det Sydfynske Øhav med det formål at blive godkendte Havkajak-roere:



Claus (i midten) på vej ud



Marianne på vej op

Aktivitetsplan

Hver uge		
Mandage	kl. 19.00	Vintergymnastik (se side 16)
Tirsdays	kl. 17.30	Børneroning
Onsdage	kl. 19.00	Handicap'en (18.30 fra d. 14/9)
Torsdays	kl. 16.30	Kap-træning for børn og unge
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

August	
Søn. 28.	Kanojak Trim
Ons. 31.	Onsdagsgrill 20.00

September	
10.—11.	Tour de Gudenaå
Ons. 14.	Handicap 18.30
Ons. 21.	Sidste Handicap 18.30. Onsdagsgrill 19.30
23.—25.	Havkajaktur til Åsnen

Oktober	
Søn. 9.	Generalforsamling
Søn. 16.	Sport, Sauna og Søndagsbrunch
Lør. 29.	Standerstrygning

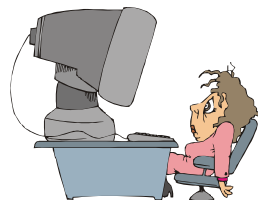
Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



PP DANMARK

Næste blad udkommer i december 2005.
Deadline for indlæg er den 20. nov. 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