

Nr. 1 — februar 2006

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Vandet i Esrum Sø er stift—og andre 'både' kommer i brug.  
Skovlund bugt, Februar 2006*

## TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

### Bestyrelsen:

#### Formand:

Ej besat

#### Næstformand, stævneleder:

Pia Gulstad, Enghavevej 3, st. th., 3400 Hillerød, 48 24 45 46/25 22 91 54, pia.gulstad@gmail.com

#### Bestyrelsesmedlem, økonomiudvalg, referent, rostatistik og rokort, projektleder på bådehusbyggeri, eliteudvalg:

Jacob Gulstad, Enghavevej 3, st. Th., 3400 Hillerød, 48 24 45 46/40 11 11 59, jgulstad@mail.tele.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, bådudvalg:

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

#### Bestyrelsesmedlem, regalia, bådudvalg, ansvarlig for rengøring, fællesudvalg:

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

#### Bestyrelsesmedlem, indsamling af løbsresultater:

Bastian Meijer Carlsen, Kildeportvej 18, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 45 60, rmx@hotmail.com

#### Suppleant, festudvalg, køkkenindkøb, bådudvalg:

Birgitte Buch, Kratvej 4, Slagslunde, 3660 Stenløse, 48 18 00 42/20 27 72 19

### 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

Uwe Lundberg, Skovgærderet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, uwe.lundberg@gmail.com

#### Kontaktperson ungdom, pololeder:

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

#### O-løbs holdleder:

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

#### Handicap-afvikling, Havkajakleder:

Bjarne Winsløw, Nødebovej 67, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 42 01, bjarne\_vinsloev@hotmail.com

#### Medlemsadministration:

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

#### 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

Bestyrelsens Klumme	4
Standerhejsning	5
Aflysning	5
Klubhus forfalder!!	6
Brunch 19. februar	6
Kom i gang igen - Kajak 2006	7
Havkajakture i påsken	7
Brunch 19. marts	8
Sommertur til Sverige	8
Havkajakture Kr. Himmelfartsdag	8
Børneholdet	9
Rostatistikken 2005	10
Orienteringsløb	14
Stafetten	18
Aktivitetsplan	19

**Salon Chik** (Anny Bogaerd)  
Frederiksværksgade 111  
3400 Hillerød ..... 48 26 46 14

**SALON CHIK**

**v/ Anny Bogaerd  
Frederiksværksgade 111**

**48 26 46 14**

**lukket hver mandag**

**TRYK:** Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584  
Email [produktion@hvidovre-kopi.dk](mailto:produktion@hvidovre-kopi.dk) [www.hvidovre-kopi.dk](http://www.hvidovre-kopi.dk)  
Oplag: 350 eksemplarer

## Bestyrelsens Klumme

Efter kraftig opfordring fra generalforsamlingen, sætter bestyrelsen nu gang i byggeriet af et nyt bådeskur. Jeg har fået lov til at stå for det meget spændende projekt. Dog vil jeg med det samme gøre det klart at jeg ingen intentioner har om at gøre det på egen hånd. Det er jeg sikker på at jeg heller ikke får lov til. Jeg kan nemlig glæde mig over at der allerede er flere, som har truet med deres hjælp (i er alle noteret).

Projektet har været i gang et stykke tid allerede. Henning Solfeldt og Niels Krebs Ovesen, har nemlig designet et flot bådehus til klubben og indhentet byggetilladelsen.

Vi må desværre konstatere at Niels efter længere tids sygdom er død og blev begravet d. 7. januar. Herfra lyder der et stort tak for indsatsen og for en altid venlig bemærkning i klubben.

Om selve bådehuset kan jeg fortælle at det bliver holdt i samme stil og materialer som vores andre bygninger. Der bliver plads til foreløbig ca. 64 enerkajakker og 1 firerkajak. Der er også afsat plads til pagajer, veste mm. Det nye bådehus er fortrinsvist til privatbåde. Det er tanken at privatsektion i det ”gamle” bådehus bliver inddraget til klubbåde og privatbådene bliver flyttet til det nye.

Til orientering for deltagerne i vores byggeprojekt og andre nysgerrige, vil der i nærmeste fremtid blive hængt et sæt tegninger op i klubben.

I skrivende stund er jeg stadig i gang med detail planlægningen, men der tegner sig

allerede et klart behov for masser af hjælpere med masser af værktøj. Så hvis du ikke er sikker på om du er på min liste, hører jeg meget fra dig. Alle kan bruges.

☺ Jacob Gulstad

## 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](http://www.kajak.dk)



## Standerhejsning Lørdag d. 8. april 2006

Traditionen tro starter vi med **Fællesroning kl. 14**

Standerhejsningen foregår **kl. 17**, hvor der er:

- Pokaluddeling for sidste års bedrifter
- Konkurrence om bedste fortsæt for 2006
- Almindelig udveksling af løgnehistorier og pral
  - Der vil også være lidt til ganen.

ca. **kl. 18 er der Middag** (pris 100,- pr person)  
medbring drikkevarer til eget forbrug

Tilmelding på tavlen eller på : [tilmelding@kkes.dk](mailto:tilmelding@kkes.dk) senest d. 4/4

## Aflysning

Vintergymnastik har i mange år fungeret godt, men i år var der ikke mange med tid og kræfter til gymnastik. Derfor aflyser vi gymnastikken for resten af vinteren og påtænker at holde pause næste vinter!  
Synes du det er ærgerligt, så giv bestyrelsen et pip.

## Klubhus forfalder !!!

”En stadig stigende aktivitet i Kajakklubben Esrum Sø i de sidste mange år og en sørgelig mangel på ejerskab hos klubbens mere end 500 medlemmer, førte til at myndighederne her til morgen har forbudt al adgang til klubhuset. Borgmesteren udtaler.....”

Heldigvis er det fri fantasi at noget sådant nogensinde skulle komme til at ske i fremtiden. I Kajakklubben Esrum Sø, som vi alle er stolte af har vi nemlig nu i mange år haft en god tradition for at vedligeholde både klubhus og anlæg. Denne tradition bliver som altid båret af alle medlemmer, nye som gamle. I den forbindelse er det mit privilegie at indkalde til:

ARBEJDS DAG I KLUBBEN D. 22. APRIL 2006 KL 10.

Der vil være god brug for mange flittige hænder, da opgavelisten er lang. Jeg kan i flæng nævne reparation af tagrende, malerarbejde og hovedrengøring.

Klubben vil som sædvanlig stå for lidt frokost og en forfriskning eller to til de flittige.

Er du forhindret på lige denne dag, så fortvivl ej. Klubben vil gentage dette succesfulde arrangement allerede d. 19. august.

☺ Jacob Gulstad

# Brunch

Søndag den 19. februar kl. 11:30

Saunaen er varm kl. 11:00

Tilmelding på opslag i klubben eller på e-mail [michalastorm@hotmail.com](mailto:michalastorm@hotmail.com)

## Kom i gang igen - Kajak 2006

Er det svært at skubbe dig selv i gang her efter en lang og kold vinter, så start op sammen med os andre.

Hvis du stadig er en slags nybegynder eller hvis det bare er lang tid siden du sidst sad i en kajak, så er der **fælles roning** med indlagt hjælp og moralsk støtte + masser af gode tilråb

Kortsagt en rolig og positiv start på endnu et dejligt kajakår

Benyt changen til at få genoptaget kajak-rutinen ... ☺

& Mød gamle kammerater og få udvekslet telefonnumre så forårets og sommerens ture kan aftales.

Fællesroning      Søndag d. 16 april (påskedag)

                            Søndag d. 21 maj

                            Kl 10 - ingen tilmelding

Vi ses, Pia

## Havkajakture i påsken.

Isefjorden rundt i påsken er efterhånden blevet en KES klassiker. I år falder påsken dejligt sent, så der er chance for at vi ikke får sne på turen. Vi tager fra klubben skærtorsdag den 13 april kl. 9, og er hjemme igen lørdag den 15 sidst på eftermiddagen.

Ruten planlægges afhængigt af vejret. Nogle gange har vi roet hele fjorden rundt, andre gange har vi holdt os til den sydlige del af fjorden.

Vi regner med at ro 20-40 km om dagen, afhængigt af hvem der deltager og af vejret. Vi plejer at møde sæl og/eller marsvin undervejs, og vi plejer at have bål avec om aftenen. Ret hyggeligt.

Tilmeld dig hos Kasper eller på seddel i klubben senest mandag 3. april.

Hvis du gerne vil med men ikke har egen havkajak, så ring til Kasper (48485010), så kan vi sikkert finde ud af noget. Klubben har et par havkajakker, ellers kan man måske låne eller leje.

# Brunch

Søndag den 19. marts kl. 11:30

Saunaen er varm kl. 11:00

Tilmelding på opslag i klubben eller på e-mail [uwe.lundberg@gmail.com](mailto:uwe.lundberg@gmail.com)

## Sommertur til Sverige

Efter Brunchen ca. kl. 13:00 er der møde om årets sommertur til Sverige i uge 28. Vi har nogle gode ideer og har indhentet informationer på området omkring Øster Silen og Vester Silen. Har du lyst til at være med så mød op i klubben.

Kajak hilsen

Gitte, Christina, Christian og Uwe

## Havkajakturen i Kr. Himmelfartsferien

En anden klassiker er turen til skærgården ved Karlskrona; denne gang bliver det i Kr. Himmelfartsferien.

Der bliver afgang fra klubben Kr. Himmelfartsdag (25. maj) eller evt. meget tidligt den 26. og hjemkomst søndag (d. 28.) eftermiddag/aften.

Der kommer nærmere om afgangstider mv. når vi kommer lidt nærmere.

Jeg regner med dagsmarcher på 25-30 km, men det vil være afhængigt af hvem der deltager, vejret osv.

Tilmelding sker til Marianne ([Marianne@Munk.com](mailto:Marianne@Munk.com) eller 48246109) eller på seddel i klubben senest mandag 15. maj.

Husk at fortælle om du skal låne klubkajak og om du kan lægge bil til. Jeg vil så koordinere kørsel og lån af klubkajakker.



## Børneholdet

Børneholdet fortsætter med svømning og kajaklege i Hillerød Svømmehal hver anden fredag (ulige uger) fra 19:45 til 21:15 frem til den 31. marts.

Den 20. til 21. januar havde børneholdet en overnatning i klubben efter svømning.

Fredag aften hyggede børnerørerne sig med at se et par DVD'er. Om lørdagen talte vi om sæsonens program og besluttede hvilke stævner og turer vi gerne ville med på formiddagen blev afsluttet med nogle hårde dyste på kajak ergometrene. Vi har den næste overnatning i klubben den 17. marts med aktiviteter lørdag formiddag, vi planlægger at slutte kl. 12:00 om lørdagen.

Ro sæsonen for børn og unge der var med i sidste sæson, starter den 18. april og den 22. - 23. april laver vi en trænings weekend.

De nye børne- og ungdomsroere starter den 25. april, med en rundvisning så alle har tjek på hvor tingene er, hvilke både man kan/må ro i og hvad der er hensigtsmæssig at have på til kajakroning.

Vi vil som sidste år lave et begynderhold for de nye børn, som kører til udgangen maj fra 16:00 til 17:30. Sidste års roere starter kl. 17:30 til 19:30. Fra begyndelsen af juni bliver holdene samlet og træningen og med start kl. 17:00 til 19:00.

Masser af hilsner

Henning, Jaques, Jimmy, Anna og Uwe

### Program for Børne- og ungdomsholdet

Fredag	03. februar	19:45-21:15	Svømning, skodde og leg
Fredag	17. februar	19:45-21:15	Svømning, entring og leg
Fredag	03. marts	19:45-21:15	Svømning, entring og leg
Fredag-lørdag	17. marts 18. marts	19:45- 12:00	Svømmeprøve, 350 m U10/U12, 600 m U14
Fredag	31. marts	19:45-21:15	Entringsprøve
Tirsdag	18. april	17:30-19:30	Børneroning for "gamle roere"
Lørdag-Søndag	22. april 23. april	09:00- 15:00	Træningsweekend for "gamle roere"
Tirsdag	25. april	16:00-17:30	Børnebegynderstart, rundvisning m.v.
Tirsdag	25. april	17:30-19:30	Børneroning for "gamle roere"
Tirsdag	2. maj	16:00-17:30	Børnebegynderstart, kajaktilvænnning
Tirsdag	2. maj	17:30-19:30	Børneroning for "gamle roere"

# Rostatistikken 2005

Først lidt generelle bemærkninger om 2005, hvad angår roede km. I 2005 blev der roet 47.694 km i alt. Det er mere end de foregående 6 år. Det er virkelig imponerende. 33 % af alle roede km stod kun 11 roere for, mens 50 % af alle roede km blev roet af kun 21 roere.

På grund af en dalende interesse for km-præmien de sidste par år, vil den udgå startende med 2005-sæsonen. I stedet for vil der blive trukket lod om nogle flotte præmier til standerhejsningen. Alle der har roet over 500 km deltager i den første lodtrækning, alle der har roet over 1.000 km deltager i den anden lodtrækning o.s.v. Det er selvfølgelig kun de fremmødte, som kan gøre krav på lodtrækningspræmier. Trækningerne vil blive foretaget i forbindelse med uddelingen af pokaler umiddelbart efter at standen er blevet hejst kl. 17:00.

<b>Nr.</b>	<b>Navn</b>	<b>Km</b>			
1	Bjarne Vinsløv	1746	26	Julius Lyk-Jensen	446
2	Katja Richardt Lundh	1745	27	Niels Krebs Ovesen	442
3	Jens Lyk-Jensen	1593	28	Anders Baarts	439
4	Heino Wohlert	1536	29	Pia R. Gulstad	433
5	Marc Skovsbøg	1475	30	Henrik Numelin	428
6	Malene Hjorth	1439	31	Jakob Dan Jensen	422
7	Ella Grimm	1425	32	Knud Kjeldgaard	420
8	Heine F. Weihe	1201	33	Kim Adalbert Meldgaard	417
9	Uwe Lundberg	1142	34	Michael Nørrelund	403
10	Gitte Dalsborg Madsen	1095	35	Peter Huntley	402
11	Jimmy Jensen	1093	36	Jørgen Fasting	393
12	Jacob Gulstad	1065	37	Carsten J. Wredstrøm	361
13	Poul Nymark Jørgensen	1004	38	Tina Due Hilborg	344
14	Claus Hilborg	927	39	Ole Tronier	341
15	Bent Banke	808	40	Estrid S. Faltum	340
16	Mette Høg	801	41	Anna Liv Lundberg	330
17	Kristian Kaltoft-Sørensen	733	42	Hanne Skjernaa Faltum	317
18	Lars Bromose	678	43	Lars Svenson	301
19	Jacques Lindegaard	675	44	Sigurd Due Hilborg	285
20	Finn Bjeld	660	45	Karsten Vrangbæk	276
21	Marianne Kristensen	655	47	Michala Storm	268
22	Christina Thorholm	649	48	Henrik Thorsdal	257
23	Kasper Østerbye	581	49	Martin Prip Kruse	254
24	Henning Biering	485	50	Lars Toftgaard	252
25	Henning Solfeldt	466	51	Marianne Bjørn	243
			52	Vibeke Mathisen	242

53	Christian Madsen	240	98	Sandra	109
54	Jan Uldahl Petersen	240	99	Birthe Anderson	101
55	Anders Lundberg	234	100	Steen Ulrik Pedersen	100
56	Bjarne Madsen	231	101	Lotte Riis	96
57	Carsten Skovsbøg	225	102	Peter Holmgaard	95
58	Jørn Mathisen	216	103	Rasmus Dalsborg Madsen	95
59	Mads Troels Thorsdal	215	104	Kurt Strandby Jensen	94
60	Anton Bay Andersen	208	105	Poul Richard Davidsen	93
61	Emma Nielsen	206	106	Majbrit Nielsen	92
62	Hanne Frederiksen	204	107	Kirsten Falk	91
63	Henrik Børresen	202	108	Carsten Faltum	89
64	Per Kim Garbos	200	109	Sofie Kring	88
65	Michael Hansen	194	110	Per Rasmussen	82
66	Henrik Agersø	186	111	Susanne Knudsen	81
67	Mads Niclassen	185	112	Yvonne Agersø	80
68	Bodil Stenvang	180	113	Marlene Lund Nielsen	79
69	Mira E. L. Sørensen	175	114	Ulla Berg	79
70	Sanne Thorning	171	115	Jacob Munch Thomas	77
71	Arne Pedersen	166	116	Johan Tofte	75
72	Graham Rimmington	166	117	Kasper H. Andersen	74
73	Malene Kamstrup	162	118	Henrik Strøier	72
74	Rikke Juul Kruse	152	119	Rikke Sloth Jørgensen	72
75	Signe Friberg	145	120	Jan Hedberg	71
76	Anna Niclassen	145	121	Lotte Rye Vind	71
77	Birgitte Buch	144	122	Allan Hansen	70
78	Bianca Lindegaard	144	123	Susanne Findsen	69
79	Kirsten Sandberg Bloch	143	124	Frederik Roed	65
80	Henrik Strøberg	142	125	Rasmus W. Nielsen	65
81	Pernille Svård	140	126	Niels Erik Nielsen	64
82	Luis Strøiersø	133	127	Marie Leer Jørgensen	63
83	Kristine Wedø	133	128	Mathias Braundal	62
84	Philip Nordentoft	131	129	Kirstine Børnsen	62
85	Lisette Sjøstrand	128	130	Margrethe Bonnesen	61
86	Jacob Grip	125	131	Palle Jul Larsen	61
87	Christian Pyke	120	132	Bent Nygaard	60
88	Jakob Wieghorst	120	133	William Skjernaa Jacobsen	60
89	Otto Jacobsen	120	134	Bjørn Nielsen	57
90	Ingrid F. Wredstrøm	114	135	Mikkell Curth	57
91	Kurt Lund Curth	113	136	Gitte Mellelmegaard	55
92	Thomas Pedersen	113	137	Peter Bastian	54
93	Stine Dalsborg	113	138	Maria Buhl	53
94	Bjarne Lind	112	139	Ulla Berg	53
95	Birthe Stener Larsen	112	140	Alis H. Hassing	52
96	Michala Gylling Rølver	111	141	Erling Petersen	52
97	Christina Kaltoft-Sørensen	109	142	Lars N. Jørgensen	52

143	Lone Dyekjær	52	188	Søren Svanebjerg	24
144	Thomas Iversen	52	189	Torben Engelhardt Petersen	24
145	Gert Uttenthal Jensen	51	190	Andreas Dall-Hansen	24
146	Toke Fosgaard	51	191	Pia Thorsdal	22
147	Inge-Margrethe Düring Davidsen	50	192	Nikolai Lindegård	22
148	Lars Boldreel	50	193	Martin Hedberg	22
149	Per Ehlers	50	194	Ea Dehn	21
150	Frederik Schramm	48	195	Gitte Pedersen	21
151	Carsten Lundh	46	196	Michael Krebs Lange	21
152	Erik Kaastrup Hansen	46	197	Asbjørn C. Schøn	20
153	Flemming Lund	46	198	Cathrine Glejborg	20
154	Sofie Schaumann	46	199	Grete Højer Hansen	20
155	Rasmus Greve	46	200	Torben Scheel	20
156	Thomas Strøiersø	46	201	Emil Piper	19
157	Tonie Dahl	45	202	Jan Bruun	19
158	Jean-Marc B. Pedersen	43	203	Emma Hald	18
159	Bill Harrar	42	204	Rolf Larsen	17
160	Mathias Milfeldt	41	205	Bjarne Mikkelsen	16
161	Alexander Vestrup	40	206	Kirsten Hald Boldreel	16
162	Tina Dall-Hansen	39	207	Peter Stilling Thomsen	16
163	Jacob Wredstrøm	38	208	Kristian Wredstrøm	16
164	Martin Hedberg	38	209	Evelyn Niemann	15
165	Gitte Petersen	37	210	Niels E. Pedersen	15
166	Ingelis Arnsbjerg	37	211	Jens Schaumann	12
167	Jesper Trap	37	212	Jytte Nymark Jørgensen	12
168	Mads Sircstedt	37	213	Joen F. Thamdrup	11
169	Kim Tingleff Bruun	36	214	Peter Vestergaard	11
170	Charles Pyke	32	215	Jan Rene Larsen	10
171	Amalie B Arnesen	32	216	Jesper Holm	10
172	Emma Toke	32	217	Jens Jørgen Rasmussen	9
173	Thomas Sundgaard	31	218	Søren Jakobsen	9
174	Per Nielsen	30	219	Christian Basse Breum	8
175	Jonas Brückmann	30	220	Hanne Bessing	8
176	Lars Ryde Pedersen	28	221	Inger Merete Clausen	8
177	Ann Karina Munk Petersen	27	222	Ingrid Margrethe Thrane	8
178	Birgitte Degnegaard	26	223	Knud Wieding Møller	8
179	Hanne Knudsen	26	224	Liv Møller	8
180	Keld Richardt Jørgensen	26	225	Maj-Britt Birch Mathisen	8
181	Lene Thorsen	26	226	Niels H. Larsen	8
182	Casper Jepsen	25	227	Svend Bessing	8
183	Klavs Petersen	25	228	Jonathan Wredstrøm	8
184	Monica Gylling Rolver	25	229	Dorthe Jørgensen	7
185	Andreas Dall-Hansen	25	230	Kamilla Richardt Jørgensen	7
186	Camilla Svanebjerg	24	231	Signe Vogensen	7
187	Mikkel Baarts Thorsdal	24	232	Helle Teglgard	6

233	Vivi Lassen	6
234	Asbjørn Faltum	6
235	Danielle B. Albrecht	5
236	Morten Bruun-Kristensen	5
237	Anne Lin Enggaard	4
238	Hanne Vrangbæk	4
239	Michala Thorsdal-Hjeds	4
240	Nikolaj From Petersen	4
241	Bente Hedberg	3
242	Bettina Vestergaard	3
243	Maria Vestergaard	3
244	Steffan Hedberg	3
245	Vibeke Holck	3
246	Anne Lone Eriksen	2
247	Aske Stener Eriksen	2
248	Berit Bergman Hansen	2
249	Erik Wedø	2
250	Lene Byskov	2
251	Susanne Lund	2
252	Uffe Ambjørn	2



**MUSKEL-  
SPÆNDINGER?**

---

**SUSANNE FINDSEN**  
**lægeeksamineret massør**  
 Kongevejs Centret 6-8  
 (hos Fysioterapeuterne)  
 2970 Hørsholm  
 Tlf. 45 86 15 01  
 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>  
[susanne.findsen@private.dk](mailto:susanne.findsen@private.dk)

- IDRÆTSMASSAGE •
- AFSPÆNDINGSMASSAGE •
- KLASSISK MASSAGE •



*Kim & Steen Ulrik samler km ved et handicap-løb*

# Hurra for fællesskabet og klubånden

## Københavns- og Furesøkredsen's Orienteringsløb

Mens vi alle lader op og utålmodigt venter på næste rosæson på vandet, finder mange vinteraktiviteter sted i kano- og kajakklubberne. I Københavns- og Furesøkredsen har der i flere år været organiseret flere orienteringsløb i de dejlige Nordsjællandske skove, planlagt og udført af kano- og kajakklubbernes egne medlemmer. Enkelte af medlemmerne er i forvejen næsten topprofessionelle O-løbere gennem andre sportsinteresser, mens andre befinder sig på et lavere plan.

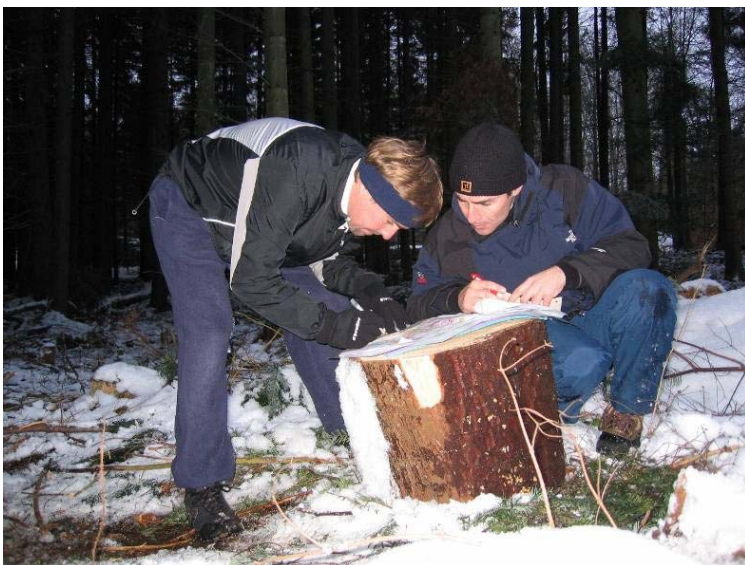
Der arrangeres hele seks O-løb hver vintersæson, den første søndag i vintermånederne, og som tilrettelægges af klubberne på skift. I indeværende år er det klubberne: ARK, Esrum, Kano 44, 361, Nybro Furå og Nord, der lægger løbene.

Jeg har været så heldig at få lov til at hoppe med på Kano og Kajakklubben Nords tur til at banelægge vintersæsonens sidste O-løb i Danstrup Hegn, så jeg kan blive en kompetent banelægger i vintersæsonen 2006/2007. Sikken en fornøjelse!

Vi startede med at få en grundig gennemgang af reglerne for banelægning af Carl-Henrik Guldbæk fra Nord under et hyggeligt introduktionsmøde efter et af sæsonens første løb.

Mange ord fløj gennem luften som: masterkort, tre O-løbsruter, én til hver klasse alt efter hvor gammel du er eller om du er mand eller kvinde, korte og lange distancer (er heldigvis selv over de 40, så ruten er kort), tilladelser fra skovdistrikterne, naturzoner, startsteder med toilet og badeforhold, kortrekognoscering, skovrekognoscering, opfang og vejvalg, manilamærker, skærme, tænger, postbeskrivelser, korttegning, cirkler, streger, signaturer *en masse* i form af endnu flere begreber som: lavning, grøfteknæk, stendige, punkthøj, spang og mange andre ord. Hjernen var fuld efter den første introduktion og endnu mere over den tid det må tage at være en god banelægger. En kyndig kammerat fra en af de andre klubber nævner tallet 60 timers arbejde. Så det er bare om at komme i gang.

Nyt møde aftales hjemme i min egen Skovshoved Roklub sammen med Jesper Lykke Nielsen og Morten Jensen, to hyggelige fyre fra Kano og Kajakklubben Nord og Lyngby Kano Klub, hvor de første aftaler lægges fast og kortene gennemgås. Hvem skaffer hvad og hvornår? Regelsæt, masterkort, naturzonekort, røde penne, cirkellinealer, skærmmumre, etc. Endnu et møde aftales og efter sæsonens 4. O-løb mødes vi igen med nye informationer, kort og tilladelser, denne gang hjemme i privaten, for hér kan der brygges kaffe og te, spises brød og kager og arbejdes i fred og ro.



Morten Jensen og Jesper Lykke Nielsen i Danstrup Hegn

Vi havde fået 8 masterkort til at tegne løbets ruter ind på. Madpapir og plastikchateques udgjorde de ekstra kort, såfremt vi skulle lave for mange fejl. Et naturzonekort (et kort over forbudte løbeområder i skoven af hensyn til skovens dyr og planter) blev tjekket og derefter indtegnet på masterkortene, som desværre senere viste sig at være forældet, så husk derfor altid at skaffe den sidste nye version af et sådant kort inden korttegning! Gamle O-kort fra tidligere års løb i samme skov blev gennemgået, for vi skulle jo nødtig gå hen og lave de samme ruter. Tænk hvis nogle af løberne kunne huske deres gamle løb. Man ved jo aldrig med folks hukommelse. Nogle har huller som en si, mens andre husker de mærkværdigste ting.

Cirkler indtegnes og stregerne sættes, skubbes og flyttes og andre fjernes helt. Ups – glemte rettelakken, så frem med et nyt masterkort, for vi troede os jo selv fejlfri. Det skal jo gerne ende med et perfekt løb. G nubbe lidt med et gammelt viskelæder, så der gik hul i papiret og så lidt mirakeltape på bagsiden og så var vi klar til en tur i skoven. Aftale en ny mødedag, hvor Morten samlede os op i bil og så derudaf op mod Nordsjælland (fra Søborg), ud på motorvejen og nåede næsten Nivå, før vi opdagede at vi havde glemte noget vigtigt, nemlig manilamærkerne, som vi skulle ophænge inden den endelige skærmopsætning på selve løbsdagen. Tilbage mod Virum for at hente manilamærker, saks og snor hos klubkammeraten Jytte Duun fra Lyngby Kanoklub og så derudaf igen. Parkere bilen i skovkanten og begynde at rekognoscere skoven og sammenligne den med vores korttegning. Skoven var smuk hvid og kold af sne. Hvor var den punkthøj vi havde set på vores kort? Hvad lå der mon under den snebunke? En punkthøj eller en bunke grene? Hvor var den grøfteende, som vi også havde set på kortet, men som nu viste sig at være et grøftekryds i virkeligheden? Pyyyh ha, skulle det gå sådan hele dagen, for vi havde jo mange poster indtegnet på vores kort og dagene

er jo korte i vintermånederne? Vi gik i fælles gang til at begynde med, men fandt hurtigt ud af at det ville tage for lang tid, så efter en lille kunstpause bag et par træer (for dem var der heldigvis mange af, selvom nogle af dem var knap så brede som bagdelen) og en dejlig rygende varm kop kakao og små søde honningsnitter drog vi alle tre ud i hver sin retning med hvert sit kort. Alle var vi forsynet med mobiltelefoner, så vi kunne holde kontakten for det blev hurtigt mørkt. Med pandelamper og mikrosmå cykellygter fandt vi frem til de sidste poster og erfarede da også at nogle af posterne måtte flyttes til mere hensigtsmæssige steder, ikke alene for at vores løbere skal kunne finde dem, men også fordi vi selv skal kunne nå at opsætte alle posterne inden selve løbsdagen. Finde frem til hinanden i mørket med halvdøde mobilbatterier og lægge de sidste svære poster sammen. En smuk og flot oplevelse at gå rundt i den kolde mørke vinterskov med små lygter, der skaber et helt specielt lys- og skyggefænomen, næsten uhyggelig stemning, men med to friske fyre i min nærhed blev det vendt til en fin oplevelse. Blev inviteret til varm te og kaffe hos den lokale skovløber Jens Erik Nielsen, hvor vi også kunne få et par tips med på vejen om skoven. Udvekslede ændringer i forhold til vores oprindelige kort og kørte hjem igen med bagagerummet fyldt op med et par nyflåede rådyr, som vi lige købte med hjem i farten.



Skovløber Jens Erik Nielsen flår et rådyr

Fik anskaffet den nyeste version af naturzonerne, som desværre ikke var identisk med det første, så vi måtte flytte enkelte af vores poster. Den endelige korttegning kunne nu rentegnes og sendes til Kronborg Statsskovdistrikt, der heldigvis godkendte vores ruter og så kunne de endelige masterkort laves og sendes til trykning, så alle O-kortene er nu klar til vores seje løbere på årets sidste O-løb søndag d. 5. marts 2006. På denne dag vil alle de frivillige O-løbsfolk Ida, Ruth, Per, Søs, Dot, Jørgen, John,



Alex, Jytte og mange andre fra de 25 klubber nær og fjern i fællesskab stå for at servicere de mange aktive kano-/ og kajak-O-løbere og give dem muligheden for at holde vinterformen ved lige og for at mødes med alle os fra de andre klubber, så klubånden kan sprede sig på tværs af klubberne og nye venskaber opstå.

Jeg vil gerne takke Jesper og Morten og alle jer frivillige kano- og kajakkammerater i Københavns- og Furesøkredsen for jeres enorme indsats og klubånd og glæder mig til at gense jer ikke bare i eget farvand, men også i jeres vande, hvor gensynsglæden med garanti vil være endnu større, for nu kender jeg jer lidt bedre. Og så ses vi jo igen til næste vintersæsons seks O-løb i de dejlige danske skove.

Tak til de mange af jer, der har været med på banen i indeværende vintersæson og husk at årets sidste O-løb finder sted søndag d. 5. marts 2006 kl. 10.00 i Danstrup Hegn, hvor vi efter løbet afslutter med fine præmier, sandwich, lidt til ganerne og hyggeligt samvær med vores kammerater fra alle de andre klubber i kredsen.

Maria Iben Sell-Petersen  
Skovhoved Roklub



*...og vi venter bare på at der kommer hul i isen, så vi igen kan ro...*

## Stafetten

Så er det blevet min tur til stafetten. Jeg hedder Katja Richardt Lundh. Jeg er gift med Carsten og vi har 5 børn Jeppe og Oliver på 14 år, Tobias på 12 år, Mads på 7 år og Marie på 4 år. Jeg er uddannet radiograf og er lige startet med at arbejde igen, efter at have været hjemmegående i 5 år.

På det sportslige plan startede jeg som kajakroer i 1989. Jeg havde boet på Færøerne i et år og havde levet lidt for godt, det betød at jeg måtte finde en sportsgren. Det var ikke nemt for jeg var meget doven/magelig..... Derfor tænkte jeg en sportsgren hvor man sidder ned og bare bruger armene lidt måtte være helt perfekt. Jeg mødte op til instruktion og må indrømme at det er nok noget af det bedste jeg kunne have fundet på. Jeg blev meget hurtig grebet af sporten og måtte dog også sande, at det ikke bare var at sidde på sin dertil indrettede, og bruge armene lidt, men det krævede faktisk lidt mere. De første par år var jeg meget aktiv og roede en del kilometer og nogle løb. Så mødte jeg Carsten. Han var/er cykelrytter men jeg fik ham dog hevet med ned i kajakkklubben, så han lærte også at ro. Vi havde mange sjove ture blandt andre pinsen morgen kl.4 op til Kongensbøge for at se pinsolen danse..... søen rundt om eftermiddagen og så grill med fest om aftenen. Nu kom tiden med alle mine børn. Jeg har i perioder mellem dem været mere eller mindre aktiv. Det er dog lykkedes mig de sidste par år igen at få roet en hel del. Det er noget jeg værdsætter meget, dels for motionens skyld men også fordi det giver nogle rigtig gode oplevelser.



I denne sammenhæng er det jo også kutyme at man fortæller om den bedste og den værste ro oplevelse man har haft. Det er ikke nemt for de gode oplevelser er der rigtig mange af...Den største sejr personligt, var nok da jeg gennemførte Tour de Gudenå 120 km. i ener i 2004. det var en god fornemmelse at komme over målstregen og have gennemført. Jeg har også haft nogle rigtig gode ture med Jacob Gulstad blandt andet til Tyskland. hvor vi har roet Weser Maraton (139 km) på en dag. Det er en meget smuk tur. Man ror i bjerge, så det går pludselig ned af bakke og når der så også er en rigtig god medstrøm kan man hurtig få fart på. Den værste oplevelse må nok også have været på Weseren, hvor Jacob og jeg blev "fanget" af medstrømmen og en kabelfærge. Det betød at Jacob kajak og jeg var ved at blive mast mellem bolværk og færge, vi fik dog hevet os væk inden skaden skete, men sjovt var det ikke.

Jeg er meget glad for vores klub, og jeg håber forsat at der bliver ved med at være den gode ånd, hvor der er plads til alle. Vi ses på vandet.

*Katja R. Lundh.*

Jeg vil give stafetten videre til **Henrik og Lykke Børresen**

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>		
<b>Fredage</b>	<b>kl. 20.00</b>	Polotræning i svømmehallen
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>		

<b>Februar</b>	
Fre. 10.	Rullestue i svømmehallen
Søn. 19	Sport, Sauna og Søndagsbrunch
Fre. 24.	Rullestue i svømmehallen

<b>Marts</b>	
Søn. 19	Sport, Sauna og Søndagsbrunch + Planlægning af Sommertur

<b>April</b>	
Tor. 13-15.	Havkajaktur til Isefjorden
Søn. 16.	Kom i gang igen kl. 10.00
Lør. 22.	Arbejdsdag (se side 6)

<b>Maj</b>	
Søn. 21.	Kom i gang igen kl. 10.00
Tor. 25.-28.	Havkajaktur Karlskrona

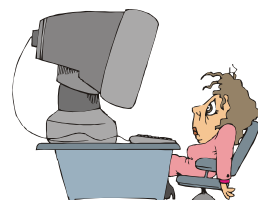
Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



---

**Næste blad udkommer i april 2006.  
Deadline for indlæg er den 1. april 2006.**



*Vinteren var også hård sidste år.  
Foto: Bjarne W*