

Nr. 2 — april 2006

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø

---

---



# KANOJAK



*Så kan vi komme til at ro på søen igen!  
(Billedet er fra Springstarter 2005)*

## 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 39, 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 Skovsbøg, 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, l\_h\_e@hotmail.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 Hjørne	4
Fugleinfluenza i Esrum	5
Sommertur til Väster Silen i Sverige	6
Børnetur til Stevns Klint	7
Program for børneholdet 2006	8
Hvorlænge kan vi klare os i det kolde vand	10
Når lyset ikke virker....	10
Handicap-turnering	11
Arbejdsdag	11
Stafetten	12
Mest for de nye	14
Aktivitetsplan	15

## Bestyrelsens Hjørne

Vinteren er ved at slippe sit tag, når dette blad udkommer så er alt is på søen forhåbentlig smeltet og sommerbroen på plads. Det annoncerer sæson start og tid til planlægning af forårs- og sommeraktiviteter.

Handicapturneringen starter 3 maj og jeg håber at såvel garvede "handicap-folk" som hyggende tur-roere vil mødes onsdage sommeren igen. Mit håb er at onsdage vil udvikle sig til at være klubaften for roere på alle niveauer.

Jørn Mathisen og jeg var fornylig til DKF's årsmøde og her blev det slået fast at kano og kajakklubber er væsentlig mere sociale end gennemsnittet af andre idrætsforeninger. Kajakklubber vægtede, i en undersøgelse fra Danmarks idræts forbund, sociale aktiviteter som fester, klubblad, ture og hyggeaftener som en væsentlig del af klublivet. Man kan bruge en idrætsforening til meget, og ud over motion og/eller konkurrence så er det sociale aspekt en meget vigtig del af den foreningskultur som vi i Danmark er så kendte for. Men sociale arrangementer kommer ikke af sig selv – Det er ikke bestyrelsen eller instruktører som kan holde gang i klublivet – Det holdes igang af DIG.

Så hvis du hilser og snakker med dem du møder i klubben, hvis du bliver hængende over en kop te eller grillen, og hvis du deltager i en tur eller konkurrence sammen med andre klubfolk, så er DU med til at gøre vores klub til én som kan fremhæves for at være et rart sted at være.

Kajakforbundet har mange drømme og visioner for fremtiden. Når jeg ser ned over ønskerne og målene for "breddeklubber" generelt så må jeg sige at kkes

er rigtig flot med. Vi har et helt fantastisk børnehold! Vi har mange aktive motionsroere og på trods af vores forholdsvis rolige søvand har vi en lille flok havkajakker. Vores kajakpolohold har trænet og konkurreret vinteren igennem, så jeg håber de vil holde ved når det er tid at komme under åben himmel. Motionskaptionering holder vi i hævd i den ugentlige handicapturnering, og kajakkalenderen over sommerens konkurrencer rundt om i landet må forhåbentlig friste mange til at vise kkes "fanen". Selv på kano-fronten er Esrum repræsenteret – selv om jeg ikke fatter hvordan de kan holde balancen. Så sammenlignet med forbundets håb og mål er Esrum en mønster klub, og hvis DU også synes det, så kom frem og vis det!

Glæde skaber glæde skaber glæde skaber glæde skaber glæde skaber glæde

*Pia*



**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

- IDRÆTSMASSAGE •
- AFSPÆNDINGSMASSAGE •
- KLASSISK MASSAGE •

# Fugleinfluenza i Esrum?

Heldigvis er der i skrivende stund endnu ikke konstateret fugleinfluenza ved Esrum sø, men de ramte områder bliver flere og flere. Esrum Sø er jo begunstiget med et fantastisk fugleliv, og vores bro har altid været et herligt sted for en stor del af disse at anbringe deres ekskrementer. Indtil nu har det bare været ulækkert, men med fugleinfluenzaens komme må vi alle tage nogle fornuftige forholdsregler.

De forholdsregler der er udsendt fra myndighederne retter sig mod at undgå at influenza virus fra vilde fugle overføres til tam-fugle, så skulle der være nogle af jer læsere som selv har fuglehold eller som har adgang til industrielle fuglehold er disse regler særlig vigtige. Derudover findes der en ekstrem lille risiko for at virus kan overføres til mennesker og derfor bør alle følge nogle generelle hygiejneråd.

## Råd om hygiejne

De generelle hygiejneråd, der gives i vejledningen fra myndighederne, er:

- Rør ikke ved syge eller døde fugle
- Forklar børn, at de ikke må røre eller lege med syge eller døde fugle
- Undgå at berøre sig selv (typisk i næsen eller øjnene) eller andre med forurenede hænder
- Hvis man skal fjerne en enkelt død fugl, gøres dette af en voksen. Undgå direkte berøring med fuglen eller dens efterladenskaber. Der bruges engangshandsker, og fuglen lægges i en plasticpose (som når man fjerner hundeeskrementer). Posen lukkes til og smides ud med husholdningsaffaldet. Alternativt kan fuglen graves ned
- Efterfølgende vaskes hænderne grundigt med vand og sæbe. Evt. kan bruges håndsprit (70% -85%), hvis ikke der er håndvaskefaciliteter i nærheden
- Grundig håndvask gælder også, hvis man uforvarende har rørt ved en syg eller død fugl
- Vask i øvrigt hænder grundigt og hyppigt med sæbe, fx efter udendørs leg og før spisning
- Rengør forurenede fodtøj
- Vask evt. forurenede tøj med sæbe ved temperaturer, der anbefales for pågældende slags tøj

### Derfor disse korte forholdsregler til Kajakture

- Sæbe dræber virus – vask derfor hænder og fodtøj i varmt vand og sæbe efter kajakturen.
- Planlægger du at spise undervejs på turen, så medbring desinficerende engangsklude til at rense hænderne i (håndsprit).
- Undlad at berøre dig selv i næse, øjne eller mund med forurenede hænder

Vi planlægger at sætte et lille gelænder på kanten af broen, så man kan holde der – hvor fuglene forhåbentlig ikke efterlader ekskrementer.

Vi planlægger at opsætte en udendørs vandslange til spuling af fodtøj, men husk derefter at bruge sæbe til rensning af fodtøj.

Renholdelse af broen kan vi alle hjælpe med – der opstilles en kost til formålet

*Pia*

Ved observation af unormalt mange døde og syge fugle i vådområder, ved vandhuller og vandløb opfordres vi der færdes i den danske natur til at kontakte myndighederne.

**Kontakt Hotline om fugleinfluenza: 70 13 00 12**

Vi har ingen bjørne, ingen ulve, ingen hajer – lad os ikke gå i panik over Lort :)

## Sommertur til Väster Silen i Sverige

Klubbens sommertur går i år til Väster Silen, som ligger i den Sydlige del af Värmland og den Nordlige del af Dalsland op mod den Norske grænse. Det er et smukt område med mange søer og masser af gode turmuligheder også for begyndere. Sø systemet er adskilt med små sluser bygget i 1800 tallet, hvis man ikke gider bære kajakken kan man lade sig op eller nedsluse, det koster ca. 20 kr. per sluse/kajak. Vi reserverer et antal teltpladser, på en lille camping plads, lidt nord for Gustavsfors.

Hvis du har lyst til at tage med, så skriv dig på listen som hænger i klubben. Vi planlægger at holde et koordinerings møde onsdag den 14. juni efter Handikap (ca. kl. 20:00).

Hvornår? Fra søndag den 9. juli til lørdag den 15. juli.

Hvor langt er der derop? Ca. 400 km fra Helsingborg til Gustavsfors, Årjäng er nærmeste større by.

Hvor meget koster campingpladsen? Ca. SKr. 160 per telt/døgn.

Hvor kan man købe proviant? Der er en landhandel i Gustavsfors og masser af butikker i Årjäng.

Giver klubben tilskud til transport? Ja, sikkert.

Har du flere spørgsmål, så er du velkommen til at ringe til os.

Tilmeldingsfrist 1. juni

Vi håber at mange har lyst at tage med på turen.

Hilsen

Gitte, Christina, Christian og Uwe

# Børnetur til Stevns Klint

**Torsdag den 25. maj tager børneholdet på en dagstur til Stevns.**



Det er en virkelig flot tur langs Stevns Klint vi skal ud på. Turen er ca. 20 km lang og for at kunne deltage, er det derfor et krav at du har roet 10 km turen tirsdag den 23. maj uden problemer.

Vi mødes ved kajakklubben, Kristi himmelfartsdag, torsdag den 25. maj kl. 0900 og regner med at være tilbage samme sted omkring kl. 1800.

Du skal medbringe madpakke og drikke til hele dagen samt tørt skiftetøj. Husk at have flere lag tøj på og med noget vindtæt yderst. Prøv at undgå for meget bomuld, det bliver tungt og koldt når det er vådt.

Hvis der er dårlige vindforhold for at ro ved Stevns Klint, vil vi tage vi et andet sted hen, eventuelt til Roskilde Fjord eller Søen rundt.

Pris: Det er gratis, men tag evt. penge med til is.  
Tilmelding: Senest tirsdag den 23. maj til Uwe.

Turen er åben for alle i roere KKES der har lyst og så længe der er plads på traileren. Så hvis du vil med på en dejlig Kristi himmelfarts tur så skriv dig op i tur/løbs bogen i klubben.

# Program for børneholdet 2006

For børneholdet starter rosæsonen tirsdag den 18. april. Vi roer derefter hver tirsdag frem til efterårsferien, vi træner i tidsrummet 17:30 til 19:30 frem til 1. juni, hvor vi ændrer træningstidspunktet til fra 17:00 til 19:00.

For dem, der ønsker at ro mere end en gang om ugen og få mere fart på, er der børne/ungdoms kaptræning fra torsdag den 4. maj fra kl. 16:00 til 17:30.

Der er desuden mulighed for at deltage i klubbens Handikap om onsdagen kl. 19:00, hvor man kan vælge at ro 3 km eller 6 km.

I løbet af året vil der være masser af spændende turer og arrangementer som vi skal deltage i. Det første arrangement er træningsweekenden den 22–23. april som vi afholder i klubben og vil byde på forskellige udfordringer, weekenden er kun for de børn som har roet i 2005 sæsonen.

**Tøj:** Husk at vandet er rigtig koldt, her først på sæsonen så det er vigtigt at have fornuftigt rotøj på. Det bedste, du kan tage på er svedundertøj/skiundertøj inderst, gerne flere lag når det er koldt og en vindtæt og evt. vandtæt jakke og bukser yderst. Det er bedst at ro uden sko. Strømper af uld eller termosokker er gode, husk også et par bade tøfler eller sandaler, som du kan have på medens du finder din båd frem og under opvarmningen. Er du så heldig at du har en neopren dragt er den rigtig fin medens det er koldt og hvis man syntes at man er lidt usikker på balancen de første gange.

Børne begynderholdet starter tirsdag den 25. april. Vi har som sidste år, valgt at give begynderne mest mulig fokus, derfor starter vi træningen kl. 16:00 til 17:30 indtil 1. juni, hvorefter de begynder at ro med resten af børneholdet.

Program for børneholdet (faste aktiviteter):

## **Tirsdag:**

16:00-17:30 Begynder børn, første gang 25. april

17:30-19:30 "Gamle Børn" første gang 18. april

Nye tider!!! Fra 4. juni starter tirsdagstræningen kl. 17:00 og slutter kl. 19:00.

## **Torsdag:**

16:00-17:30 Kaproning børn/ungdom, første gang 4. maj

## **Program for øvrige aktiviteter på børneholdet:**

Lør/søn 22-23 april Træningsweekend for de børn/unge som har roet i 2005

Torsdag 25 april Stevns-tur, en 20 km tur langs Stevns Klint.

Søndag 28 april Danske Bank Cup i Nybro/361 ved Bagsværd Sø U10/U12/U14

Lør/søn 10-11 juni Bagsværd Regatta U16 (måske U14)



Søndag 25 juni  
Søndag d. 13 aug.  
Lørdag d. 26 aug.  
Fre/søn d. 1-3 sep.  
Lør/søn d. 16-17 sep.

Danske Bank Cup i Sorø  
Danske Bank Cup i Hellerup  
U10 stævne 361 ved Bagsværd Sø  
Tur til Lagen i Sverige  
Klubmesterskab – Natroning og overnatning i klubben.

Du vil to-tre uger før en aktivitet modtage oplysninger om aktiviteten, tilmelding eller evt. afbud gives på efterfølgende træning. I forbindelse med ture og stævner, vil der blive brug for forældre assistance, i forbindelse med kørsel.

Vi regner med at alle under 14 deltager i Danske Bank Cup stævnerne, så hvis du er forhindret skal du melde afbud til Uwe.

Vi glæder os til at se jer på vandet

Hilsen  
trænerne

Børnetræner/Børnestart Jimmy Jensen 4127 8816 (MOB 2876 2380)  Jimmy06@webspeed.dk	Børnetræner/Børnestart Uwe Lundberg 4848 5442 (MOB 2826 6236)  uwe.lundberg@gmail.com	Kaptræner Mads Thorsdal 4848 4948 (MOB 2826 4948)
Børnetræner/Børnestart Henning Biering 3962 7517 (MOB 2565 9422)  Henning_biering@hotmail.com	Børnetræner Anna Birk Niclassen 4825 2486 (MOB 2347 3982)  anna@niclassen.dk	Børnetræner Hanne Skjernaas Faltum 4848 1239
	Hjælper Emma Nielsen	Hjælper Anna Liv Lundberg

**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**

## Hvor længe kan vi klare os i det kolde vand?

Tid angivet i minutter	0°	5°	10°	15°
Nedsat bevægelsesevne	1 – 2	3 – 4	7 – 8	20
Bevidstløshed	3 – 4	10	22	60
Død	5	20	45	120

Kilde: Sol og Saltvand, Medlemsblad for Odense Kajakklub

## Når lyset ikke virker.....

Vi kender det alle. Man kommer tilbage fra en ro tur en aften, og så virker lyset ikke i omklædningen, eller døren trænger til at blive smurt. Det kan selvfølgelig være temmelig irriterende, men det er der råd for.

Det man gør i disse situationer er at skifte pæren og smøre dørens hængsler. Så kan man efterfølgende glæde sig over at resten af klubbens ca. 400 medlemmer ikke skal generes af de små mangler.

Kodeordet her, er nemlig ”klubben”. Vi er alle medlem af en klub, som er baseret udelukkende på frivilligt arbejde, og jeg skulle lige hilse og sige at der er nok at se til.

Når der er andre mangler på anlægget eller på bådeparken, som man ikke selv kan klare, så har klubben selvfølgelig nogle stærke kræfter, som gerne vil tage sig af det. I øjeblikket er Anders Barts og Henrik Børresen tovholdere. Udover at skrive i bogen ved rokortene, kan de også fremover kontaktes vedr. mangler, på: [byg@kkes.dk](mailto:byg@kkes.dk)

*Jacob*

## Handicap-turnering

Årets Handicap-turnering starter d. 3. maj kl. 18:50 og løber sommeren igennem frem til d. 20. september. Husk at der er lodtrækning om klubbådene kl. 18:00.

Som sidste år vil der være et alternativ til ikke-konkurrence folk, som ønsker at ro en stille og rolig hygge tur. Pia vil hver onsdag tage afsted kl. 18:30.

Efterfølgende vil der som altid være kaffe, kage og hyggeligt samvær, hvor vi alle sammenligner dagens indsats. Hver 3. aften vil der være fælles grill-aften.

*Jacob*

## Arbejdsdag

Husk arbejdsdagen d. 22/4-2006 kl. 10:00

*Jacob*



*Fra sidste års Springstarter*

## Stafetten

Med knapt et år på bagen i KKES har jeg allerede fået stafetten og nu er det altså mig, der skal fortælle lidt om mig selv og min roning. Jeg hedder Marianne Bjørn og bor i Hillerød sammen med min søn, Jens, på 14 år. Til daglig slår jeg mine folder på Pharmakon, hvor jeg dels underviser apotekernes elever, når de er på internatkurser og dels udarbejder forskelligt kursus- og undervisningsmateriale indenfor sygdom og lægemidler til brug på landets apoteker. I fritiden er jeg korsanger - rigtig meget. Jeg synger derfor både som voksen hjælper i ungdomskoret i Grønnevang kirke fredag eftermiddag og i kammerkoret Cantus onsdag aften.

Min tid som roer startede egentlig i Troense kajakklub på Tåsinge, mellem Svendborgsundbroen og Valdemar Slot. I smukke omgivelser og henover en herlig, varm sommer. Det blev til mange småture i denne sommer, men ikke mange kilometer. Til gengæld mange badeture – ud til slottet, i vandet og hjem igen. Det samme gjorde sig gældende de følgende par somre, og de længste ture gik Thurø rundt, i bølgegang på østsiden. Ikke prangende, men lysten og interessen var vakt!

Sidste år fik jeg så et medlemskab til KKES i fødselsdagsgave af 2 veninder, som var blevet trætte af at høre mig fortælle om, at ”når jeg engang fik tid, så ville jeg ro igen...” og se, at der aldrig skete noget... Takket være min fortid i Troense kunne jeg ret hurtigt frigives og måtte ikke starte på ventelisten til begynderholdet. Det var bare med at komme af sted. Første tur var med Pia og



*Marianne Bjørn*

Jakob efter arbejdsdagen i starten af juni, og det var med spænding, at jeg entrede kajakken og fulgte med op langs Grib skov.

Jeg startede med at ro nogle gange med Pia på turholdet onsdag aften, og til en klubaften mødte jeg så Marianne, som har vist sig at være lige så tosset efter at komme af sted med kajak og pagaj, som jeg selv. Nogen gange med kort tidshorizont: ”Vil du med ud at ro om ½ time?” Så er vi af sted! Herligt. Vi har haft en masse herlige ture på begge sider af Esrum sø, og vi har udfordret os selv med bølger og ikke mindst med kulde og frost på kajakken, henover efteråret og starten af vinteren. Har sidst været på søen i starten af januar, før isen lukkede helt til.

Nu glæder jeg mig til at komme ud igen! Isen er, efter hvad rygter vil vide, ved at være væk, og der skal kilometre i bogen og i armene igen. Det er også ved at være tid til at glæde sig til årets tur: Klubturen

til Sverige i Kr. Himmelfartsferien i havkajak – hvis ellers der er nogen, som har én, som jeg kan låne!

Det har været herligt at komme som ny i KKES og opdage, at det er let at komme i kontakt med andre. Der er altid en hyggelig bemærkning og en hjælpende hånd, når vi mødes i bådhuset eller i omklædningsrummet, og det betyder meget for mig.

Jeg giver stafetten videre til **Lykke og Henrik**.

*Marianne B*

Lykke og Henrik, der skulle have haft stafetten denne gang måtte desværre melde pas på grund af travlhed. Derfor kommer Marianne B. ind som et ekstra led i stafet-kæden.

*Redaktionen*

## **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)

# Mest for de nye...

## Opslagstavlen

Sidder lige til højre indenfor døren i klubhuset.

Det er her man kan skrive sig på til arrangementer, til at give kage, se hvilke arrangementer, der er i nærmeste fremtid osv.

Husk også ringbindet, der ligger ved opslagstavlen – her skriver man sig bl.a. på til løb.

## Handicap

Handicap-turneringen er et løb, der afholdes på onsdage i sommerhalvåret. Princippet er såre enkelt: deltagerne sendes afsted forskudt (afhængig af deres tider i tidligere løb, der kan sagtens være 30-40 minutter mellem første og sidste starter), så alle teoretisk set vil komme i mål samtidig. Husk at komme i meget god tid første gang og henvend dig til Jytte (vores tidtager) for at blive skrevet på og få et nummer.

Handicappen er udover at være en konkurrence også en del af klubbens sociale liv. Efter handicappen sluttes af med kaffe og kage mens resultaterne, overhalinger og vandgange diskuteres.

Kagebagningen går på omgang – bare skriv dig på opslagstavlen hvis du vil tage kage med en dag.

## Grillaften

Hver 3. gang efter onsdagens handicap-turnering er der grillaften (se kalenderen for datoer). Alle er velkomne, det er ikke en betingelse, at man har deltaget i handicappen. Man medbringer selv drikkevarer og det man vil have på grillen. Salat/flute er der en, der sørger for (man skriver sig bare på på opslagstavlen, hvis men vil stå for den del en af gangene), udgifterne til salaten er man fælles om.

Om vinteren, hvor der ikke er handicap, erstattes grillafterne med en søndagsbrunch en gang om måneden.

## Roning

Når introduktionskurset er slut er der stadig mulighed for at komme til at ro sammen med andre. Pia ror en tur onsdag samtidig med handicappen og der har været tradition for roning søndag kl. 10. Derudover er der f.eks. sommerturen (se andetsteds i bladet) eller Thurø-turen senere på sommeren hvis man vil ud og prøve noget andet vand sammen med andre fra klubben. Og det mest oplagte, lav aftaler med dem i kender – eller kunne tænke jer at kende.

## Alle de 'gamle'...

...har en masse erfaring, som de gerne deler ud af. Bare spørg.

Det gælder også, hvis du bare har brug for en ekstra hånd, til at styre kajakken ud og ind af bådhuset.

## Lyset på toilettet

Det varede noget tid inden jeg fandt ud af, at lyset på toilettet ved omklædningsrummene bliver styret sammen med lyset i omklædningsrum m.v. det vil sige lige inden for indgangsdøren.

*Marianne K*

# Aktivitetsplan

<i>Hver uge (fra maj)</i>		
Onsdage	kl. 18.30	Hygge rotur med Pia
Onsdage	kl. 19.00	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a>		

<i>April</i>	
Søn. 16	Kom igang igen, kl. 10.00
Lør. 22	Arbejdsdag

<i>Maj</i>	
Ons. 3	Første handicap. Kl. 18.50 (lodtrækning om klubbåde kl 18.00)
Ons. 17	Grillaften kl 20.00
Søn. 21	Kom igang igen. Kl. 10.00
Tor. 25—Søn. 28	Havkajaktur til Karlskrona

<i>Juni</i>	
Ons.7	Grillaften kl 20.00
Ons. 28.	Grillaften kl 20.00

<i>Juli</i>	
Søn. 9—Lør. 15	Sommertur til Sverige

Se også børneholdets aktiviteter side 8-9.

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



---

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

