

Nr. 4 — september 2006

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Kajak-polo.

Foto: John Jessen Hansen (am2pm press)

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, 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, 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:

Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 48 48 50 10, kasserer@kkes.dk

Børneleder:

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

Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgærdet 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
Sport, Sauna og Søndagsbrunch	5
Havkajakstur til Bolmen	6
Sommerlejr 2006	8
Program for børneroning	11
Indkaldelse til generalforsamling	12
Stafetten	13
Aktivitetsplan	15
Hvem kom først til Mølle ?	16
Julebrunch/Lunch	19

Bestyrelsens hjørne

Indkaldelsen til Generalforsamlingen er skrevet og det varslar at klubåret går på hæld. Et år uden formand, men det gik vist alligevel, og et år med foreningspakken til at styre økonomi og medlemsdata – og sikke det dog var rædselsfuldt! En bunke extra arbejde for at få kontingenter og faktura til bare tilnærmelsesvis at makke ret – det er en ommer / foreningspakken go' home / vi gør det aldrig mere!

Det nye nøglesystem har jo til gengæld fungeret upåklageligt. Jeg synes virkelig det er en succes og bestyrelsen vil i løbet af vinteren tage beslutning om vi skal indføre samme system på alle båd portene.

Efteråret i klubben synes jeg er en dejlig tid. Tilbage fra sommerferie, vandet er varmt og der er masser af aktivitet i og omkring klubhuset. Mangler du også de sidste km på ro-kortet for at holde nytårsforsættet? Der er stadig masser af gode dage derude på søen! Konkurrencerne som jo traditionelt ligger her i efterårs sæsonen er velbesøgte, og i skrivende stund håber jeg på godt vejr til vores Trim-løb. Du ved selvfølgelig allerede hvordan det gik, og kunne du ikke deltage i år, så husk at booke dagen til næste år – det er et rigtig hyggeligt løb, og jo flere deltagere jo bedre.

Det er dejligt at se så mange aktive mennesker til vores arbejdsdage, men jeg mangler stadig et par stykker til at tage ansvar for opgaver året igennem – ja du ved godt hvad jeg mener! Du ville jo være den helt rette til at passe motorbåden eller skifte næsehjul på trailerne, så kom frem og hjælp til! Sommeren igennem har bådehus byggeriet taget rigtig mange arbejdstimer,

og hvor er det bare flot at se så mange skære, male, hamre og skrue for at vi alle kan få mere plads. Klub bådene vil forhåbentlig blive omfordelt i løbet af efteråret så de ikke ligger så klemte mere og der bliver plads til endnu flere privat både.

Er du som vores medlemmer er flest – én der tager ud på søen en stille tur alene når vejret er godt, så er efteråret og vinteren tidspunktet hvor du har muligheden for virkelig at mærke at det er en klub du er medlem af! Kom til Standerstrygningen, general-forsamlingen og ikke mindst brunch og fællesroninger, så møder du lidt flere og får det meget sjovere. Hold øje med den altid opdaterede hjemmeside, der er ikke meget som Munk'ene ikke fanger.

Pia



**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

• IDRÆTSMASSEGE •
• AFSPÆNDINGSMASSEGE •
• KLASSISK MASSEGE •

Sport, sauna og søndagsbrunch

Starter op igen !

3.søndag i oktober (15/10) - Michala står for brunchen

3. søndag i november (19/11) - skriv det i kalenderen

Konceptet:

Roning hvis vejret er til det, ellers enhver anden sport

Du fastsætter selv starttidspunktet

Saunaen er klar kl. 11:00

Og Brunch/Lunch kl. 11:30

Lyder det godt?



Fra en søndagsbrunch

Havkajaktur til Bolmen

I weekenden den 22-24 september tager vi traditionen tro på havkajaktur til en sø i Sverige, og denne gang er planen altså at vi skal ro rundt om Bolmen ø i søen Bolmen. Disse efterårsture kan være meget meget hyggelige, med bål om aftenen, røver historier, flot svensk natur og masser af roning.

Oplæget er som vi plejer at lave det. Hver er ansvarlig for egen mad og udstyr, men er selvfølgelig mere end velkommen til at slå sig sammen med andre om det; arrangørerne gider bare ikke at koordinere den slags.

Det forventes at du kan ro 30-40 km om dagen, og at du ikke bliver bange for lidt bølger.

Hvis du ikke har en havkajak, så kan du enten låne en af klubbens Lisa'er, eller prøve at spørge en af dem der har en, men som ikke skal med.

Program: Afgang fra klubben fredag eftermiddag, roning lørdag morgen, hjemkomst søndag aften.

Tilmelding til Bjarne,
tlf. 4848 4201, eller bjarne_winslow@hotmail.com



Marianne og Malene undersøger bundforholdene på sidste efterårstur ☺.

HANDIKAP - HUSK AT:

Handicap'en de sidste to gange d. 13. og 20.
september,
startes $\frac{1}{2}$ time tidligere, da det er ved at blive mørkt.
Uret startes ca kl 18:15.

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

Sommerlejr 2006

Årets sommerlejr gik til Vammervikens naturcamping som ligger ud til søen Västra Silen, Dalsland, Sverige.

Kl. 9:00 søndag morgen summede kajakklubben af forventningsfulde børn og voksne, som pakkede traileren med kajaker, pagajer, pavillonen og en grill. Efter blot en halvtimes tid var vi klar og drog af sted mod Sverige i samlet flok: Uwe, Christina, Anna Liv og Anders, Claus H, Tina og Sigurd Christian, Gitte, Rasmus, Stine og Magnus

Da vi havde kørt ca. 3 timer i holdt vi ind for at spise frokost på en tankstation med rastepads. Lidt heldigt, for da vi var færdige med at spise og skulle videre, opdagede vi, at hjulet på traileren var fladt.

Nå pyt, ud med al bagagen i min og Christians bil og frem med donkraft og værktøj. Så fik vi skiftet hjul. Men, hmmm der kom da en mistænkelig lyd fra reservedækket. Det tabte helt klart også luft - mindre godt. Vi var inde på tankstationen for at se, om vi kunne købe noget mirakelskum eller lignende at sprøjte i dækket, men nej! Det skulle vi købe på et værksted.

Der var ikke andet at gøre, end at fylde dækket godt op med luft og så køre til næste tankstation og fylde på igen. Resten af turen gik så med tankhopning for hver ca. 50 km. Efter sidste stop begyndte Uwe og Christinas bil også at lave numre, pludselig ville den ikke køre mere end 40 km/t opad bakke. Men det endte da med, at vi nåede frem til Campingpladsen.

Vi fandt hurtigt de pladser, som var reserveret til os. De lå rigtig godt - helt nede ved vandet, så vi kunne have kajakerne liggende der og ikke skulle bære dem frem og tilbage. Vi fandt også Malene Hjort, Bjørn og hans søn Simon, som var kommet dagen i forvejen. De havde allerede været ude og sondere terrænet.

Op med teltene, aftensmad og ud og ro en tur ind til slusen ved Gustavsfors, for der var en iskiosk, og den besøgte vi flittigt hele ugen. Alle børnene syntes at den tur var den bedste!

Dagen efter kørte vi til Årjäng og fandt et dækcenter. Vi indleverede begge hjul, så skulle vi da være sikre på at komme smertefrit hjem igen.

Om aftenen kom Jens Lyk, Helle, Julius og Magnus. Helle havde været på nattevagt, så de kunne først køre mandag.

Det blæste en del hele ugen, men vindretning var heldigvis fordelagtig i forhold til campingpladsens beliggenhed. Det var faktisk kun fredag som var rigtig dårlig.

Der blev roet mange forskellige ture - flere gange om dagen, så der var altid en tur, som man kunne være med på. Børnene roede primært ind til slusen for at købe is, men de tog da også selv ud sammen på nogle ture. Eller sad i kanoen og fiskede.

Ellers solskinsvejr på nær en dag, hvor det stod ned i tove det meste af dagen, men det klarede op til en smuk aften. Vi fik badet en masse, roet masser af kilometer, spist meget kage og mange is.

Ungerne havde adskillige landskampe i fodbold mod de tyske børn til langt ud på aftenen. Til ”fornøjelse” for hele campingpladsen.

Området ved Gustavsfors kan helt klart anbefales, hvis du/I skal til Sverige og ro. Det er smukt med alle klipper og skær. Man ser masser af bæverbo og fugle liv, og så er det rigtig godt rovand. Der er også en meget smuk 5 km lang vandresti fra campingpladsen ind til Gustavsfors, hvor man ser flere fortidsbygninger undervejs.

Prøv at gå ind på campingpladsens hjemmeside hvis du er interesseret.

www.vammervikenscamping.se

Gitte





Sommerlejren 2006 ved Västra Silen



Program for børneroning

Endnu er vandet varmt og vi har nogle gode udfordringer på programmet inden vi slutter ro sæsonen for i år. Vi havde før sommerferien besøg af Rungsted Kajakklub og mandag den 11. september skal vi til Rungsted for at besøge dem, hvor vi skal prøve at ro havkajak. Vi kører fra klubben kl. 16:30 og er tilbage igen kl. 21:30.

Lørdag den 16. september har vi klubmesterskab og vores årlige natroning.

Børneroning fortsætter til og med tirsdag den 10. oktober, hvorefter vi henlægger vores aktiviteter til Hillerød Svømmehal. I år har vi været så heldige at Jimmy's datter, Julie har tilbudt at komme hver anden fredag, for at give svømmeundervisning. Det betyder at børnekajaksvømning i år starter med 20 – 30 minutters svømmeundervisning, efterfulgt af kajakøvelser og leg. I forbindelse med at vi starter i svømmehallen starter næste års begyndere, husk at tage godt i mod dem.

Program:

Tirsdage: 17:00 til 19:00 børneroning (sidste gang 10. oktober)

Torsdage: 16:00 til 17:15 kaproning (aftales løbende)

Mandag den 11. september kl. 16:30 til 21:30 Besøg i Rungsted Kajakklub.

Lørdag den 16. september kl. 13:00 til ca. 22:00 Klubmesterskab og Natroning.

Standerstrygning med mulighed for endnu en tur på vandet og uddeling af pokal for flest km (børn). Se dato og tidspunkt andet sted i bladet.

Fredag den 27. oktober kl. 19:45 til 21:15 Kajaksvømning i Hillerød Svømmehal

Fredag den 10. november kl. 19:45 til 21:15 Kajaksvømning i Hillerød Svømmehal

Fredag den 24. november kl. 19:45 til 21:15 Kajaksvømning i Hillerød Svømmehal

Fredag den 8. december kl. 19:45 til 21:15 Kajaksvømning i Hillerød Svømmehal

Vinterferie til den 5. januar. Hvor vi atter mødes i svømmehallen.

Kajak hilsen

Børneinstruktørerne

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Kajakklubben Esrum Sø

Søndag d. **8. oktober 2006 kl. 13:00** i klubhuset.

Dagsorden i flg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. I fravær af formand vil næstformanden aflægge beretning på bestyrelsens vegne.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Valg til klubbens tillidsposter.
6. Eventuelt

Bestyrelsen har i år bestået af Pia Gulstad (næstformand), Anders Barts, Carsten Skovsbøg, Henrik Børresen, Jacob Gulstad, Bastian Carlsen. Suppleant Birgitte Buch. Kasserer Lykke Børresen. Bastian er blevet erstattet af Birgitte indtil generalforsamlingen.

I forbindelse med regnskabsår skift er der valgt ny kasserer: Kasper Østerbye

På valg i år:

Formand: Pia Gulstad (Opstiller for 1 år)

Næstformand: Nyt medlem (for 2 år)

Bestyrelsesmedlemmer:

Anders Barts (Genopstiller)

Carsten Skovsbøg (Genopstiller)

Henrik Børresen (Genopstiller ikke) Nyt medlem for 2 år

Birgitte Buch, indtrådt på Bastians plads (Genopstiller ikke) Nyt medlem for 1 år

Bestyrelsessuppleant: Birgitte Buch (Genopstiller)

Bestyrelsen forslår følgende: Poul Nymark, Signe Friberg Nielsen, 1 plads vacant.

Revisor: Christian Madsen

Revisorsuppleant: Jørn Mathisen

Fællesudvalget:

Henrik Børresen (Genopstiller ikke). Pia Gulstad opstiller

Kristian Kaltoft

1 plads vacant

Indkomne forslag.

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

Stafetten

Så blev det (endelig) min tur til at få stafetten.

Jeg er efterhånden blevet 47 år. Jeg har altid været aktiv sportsdyrker. Jeg har prøvet rigtig mange forskellige sportsgrene. En af de sportsgrene jeg var rigtig bidt af var kanoroning. I 1995 fik min gamle ven Lars Bromose mig overtalt til at prøve at ro kapkano i KKES. Det var en rigtig udfordring og gav rigtig mange svømmeture. Desværre viste det sig hurtigt at klubmateriellet var yderst begrænset og da det blev i dårligere og dårligere stand var vejen banet for at starte på at ro kajak. Det viste sig hurtigt at det var meget nemmere at holde balancen i kajak end i kapkanonen så jeg blev hængende som kajakroer.

Efter nogle år mente jeg at tiden var kommet til at få min egen båd. Jeg havde på det tidspunkt prøvet de fleste af de gul mærkede både og mente at en Tracer måtte være det rigtige. Det viste sig at jeg havde taget fejl. Der var for mange gange hvor jeg ikke brugte min egen båd fordi vejret var for hårdt, eller fordi jeg ikke følte mig helt på toppen. I august 2003 skiftede jeg båden ud med en Spica. Det var en rigtig god beslutning. Jeg er ufattelig glad for den båd. Den har allerede givet mig et par tusinde rigtig gode kilometer rooplevelser.

Min største udfordring er for tiden at lære at ro rigtigt med en wingpagaj. Jeg har i de første 10 år af min tid som kajakroer brugt en gammel træpagaj. Den sidste jeg have være en kopi af en struer racing og den havde jeg det rigtig godt med. Sidste somme var det pludselig slut. Jeg fik sat

pagajen hårdt ned i en sten og den kom op med kun halvdelen af bladet tilbage. Det var faktisk overraskende let at ro de 8km. hjem med kun 1½ blad på pagajen. Problemet viste sig hurtig at være at en racing træpagaj ikke kan skaffes længere. Jeg købte derfor en wingpagaj. At lære at ro med den har givet mig noget at arbejde med.

Min bedste rooplevelse er helt klart på en af mine mange ture søen rundt. Det er meget svært at udpege en enkelt af disse ture som den absolut bedste. Der har været ture med stille vejr og solskin som har været en kæmpe nydelse. Men der har også været ture med hård blæst og store bølger som har givet mig en kæmpe oplevelse. Jeg har det faktisk bedste når vandet ikke er helt blankt, men der er lidt bakker på det!

Min værste rooplevelse var dagen efter en standerstrygning. Det var en kold og blæsende efterårsdag, hvor jeg må sige at jeg ikke var helt på toppen. Med en kraftig sidevind endte jeg med at have hovedet nedad i 'den døde vig'. Det var rigtig koldt og jeg husker at der stod en mand inde på broen og råbte til mig "Ta' det nu roligt". Ja jeg kunne jo ikke andet end tage det roligt, heldigvis var jeg ikke på vej til at gå i panik, men jeg var meget kold da jeg havde fået tømt båden og kommet op i den igen. Ja faktisk var jeg så kold at det endte med at jeg måtte en tur i vandet igen da jeg var nået halvvejs tilbage til klubben.

På det tidspunkt hvor jeg startede min rokarriere, boede jeg i Kokkedal. I 1997 købte jeg hus i Nærum. Jeg var så glad for Esrumssø at jeg er blevet hængende som medlem af KKES, selvom at der er temmelig langt at køre for en rotur. Jeg

må sige at mit aktivitetsniveau i klubben svinger meget. I de dårlige sæsoner har jeg roet knap 200km, mens jeg i de bedste har været op på knap 1000km. Jeg har stadig til gode at komme over 1000km. på en sæson. Jeg ser frem til mange gode år flere gode rooplevelser med KKES i fremtiden.

Jeg giver stafetten videre til *Frederik Roed*.

Bent Banke



Aktivitetsplan

Hver uge (fra maj til september)		
Onsdage	kl. 18.30	Hygge rotur med Pia
Onsdage	kl. 18.45	Handicap. De sidste to gange (13. og 20 september startes ca. 18.15)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

September	
Ons. 20.	Grillaften kl. 19.30
Fre. 22.—Søn. 24.	Havkajaktur, Bolmen

Oktober	
Søn. 8.	Generalforsamling kl. 13.00
Søn. 15.	Sport, Sauna & Søndagsbrunch

November	
Søn. 19.	Sport, Sauna & Søndagsbrunch

December	
Søn. 17.	Julebrunch/lunch kl. 11.30

Se også børneholdets aktiviteter side 11.

Hvem kom først til Mølle?

Lørdag d. 29. juli arrangerede Havkajak holdet ved Kasper Ø. en kajak tur til Kullen. Vi mødtes om morgenen ved 9 tiden ved færgen i Helsingør. Vi var en lille udsøgt flok på 3, med havkajakker.

Vi kørte op til Mølle, en lille hyggelig havn nær spidsen af Kullen. Ja, hvem kom så først til Mølle? Det gjorde vi alle for vi fulgtes ad.

Vi fik meget fornemt hver udleveret et lamineret plastkort over Kullen. Kullen er et naturreservat bestående af klipper og træer.

Mølle ligger på sydsiden, og planen var at ro på hele kortet dvs. fra Mølle til Arrild og derefter tilbage. For at få brugt hele kortet blev vi nødt til at ro lidt forbi Mølle og derefter retur, så det blev til ca. 30 km i alt.

Vejret var perfekt; stille og solskin, vi satte ud ved halvelvetiden. Først roede vi mod nordvest langs klipperne ud mod spidsen af Kullen. Vi kunne komme helt ind til klipperne da der ikke var bølger. Vi så 4-5 hvaler (marsvin) og utallige klippeklatrere og dykkere.



Efter have passeret spidsen af Kullen roede vi mod sydøst langs de stejle klipper. Det var ikke muligt at komme ind ret mange steder, men i ny og næ var der en stenstrand. Nogle steder var det muligt at ro ind mellem små klippe øer, det mest fantastiske var der hvor vi roede under en naturlig klippe bro.

Det blev også til badeture i det helt klare vand.

Inden vi kom til Arrild passerede vi Nimes. Nimes er et kunstværk bygget af drivtømmer. Der var 10 års jubilæum den dag vi kom forbi, så der var taler mm. Det er absolut værd at tage derop og se det.



Kasper studerer Nimes fra søsiden.



Nimes

Vi vendte i Arrild hvorefter det gik lidt i modvind tilbage til spidsen af Kullen. Der var kommet nogle bølger, som på klipperne gav gode klapbølger. Det blev ikke til så meget ”klippe-kikning” på vej tilbage.

Efter vi havde rundet spidsen fandt vi endnu en lille bølgestille badestrand for os selv. Er der for mange bølger kan det være svært at komme i land uden at kajakkerne får nogle skrammer. Det blev til endnu en badetur i det klare vand.

På hjem turen mødte vi nogle lystfiskere der havde fanget torsk jo der var megen aktivitet.

Vi var tilbage i Mølle ved 18-tiden, pakkede bilerne

Tak for en god tur fra
Bjarne og Ninna

Julefrokosten erstattes i år af Jule-Brunch/ Lunch !!

3. søndag i december: 17/12 kl. 11:30

Konceptet:

Roning hvis vejret er til det, ellers enhver anden sport

Du fastsætter selv starttidspunktet

Saunaen er klar kl. 11:00

Vi skal bruge 2-3 frivillige til at arrangere en extra-ordinær lækker brunch
i bedste julestemning.

Julepyntningen vil også blive uddelegeret til en kreativ sjæl

Skriv dig og familien på listen i klubben

Pia

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i december 2006.
Deadline for indlæg er den 19. nov. 2006.**

