

Nr. 1 — februar 2007

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Børne-/ungdomsroerne i svømmehallen

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand,

Pia Gulstad, Enghavevej 3, st. th., 3400 Hillerød, 48 24 45 46/25 22 91 54, formand@kkes.dk

Næstformand, Kontakt til kommunen, tilskud

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

Bestyrelsesmedlem, økonomiudvalg, referent, 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, motionsrum, bådudvalg, nøglesystem

Anders Baarts, Kirkevej 9, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 49 48, anders.baarts@mail.dk

Bestyrelsesmedlem, bådudvalgsformand, motorbåd

Jakob Wieghorst, Bakkegade 21, 1.1, 3400 Hillerød, 48 23 68 18, wieghorst@sport.dk

Bestyrelsesmedlem, løbstilmeldinger, trailere

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted, 49 15 17 99, jakobdan@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem

Signe Friberg Nielsen, Præstevænget 4, 3400 Hillerød, 48 25 49 88/40 30 57 88, signe_friberg@hotmail.com

Suppleant, festudvalg, rengøring

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

Øvrige poster

Kasserer, Økonomiudvalg

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

Børneinstruktør, børne-eliteudvalg

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

Kontaktperson ungdom, kontakt til svømmehallen, 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

Handicapafvikling

Bjarne Vinsløv, Nødebovej 67, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 42 01, bjarne_winslow@hotmail.com

Medlemsadministration

Malene Kamstrup, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 48 48 50 10, medlemsadm@kkes.dk

Handicap tidtager, Indkøb køkken

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

Webmaster, rostatistik og rokort

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 for, 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 & Søndagsbrunch	5
Løst og fast fra havkajakholdet	6
Standerhejsning	7
Svømmehallen	8
Kom godt igang	9
Program for børne-/ungdomsholdet	10
Få pudset rostilen af	11
Kilometerstatistik	12
Stafetten	14
Aktivitetsplan	15



**MUSKEL-
SPÆNDINGER?**

SUSANNE FINDSEN
lægeeksamineret massør

Kongevejs Centret 6-8
(hos Fysioterapeuterne)
2970 Hørsholm
Tlf. 45 86 15 01
9⁰⁰.12⁰⁰
susanne.findsen@private.dk

• IDRÆTSMASSAGE •
• AFSPÆNDINGSMASSAGE •
• KLASSISK MASSAGE •

TRYK: Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 310 eksemplarer

Bestyrelsens hjørne

Vinter på Esrum Sø betyder meget nedsat aktivitet på vandet for os kajakroere, men så længe vi slipper for overisning af søen er der stadig enkelte friske som udnytter dagens få lyse timer til dejlige ture.

Heldigvis har vi plads i svømmehallen her i vintermånederne, og det udnytter især polo og børnene til masser af aktivitet. Havkajak-Rulle-stuen er også opstartet, så hvis du har ambitioner om at lære en rigtig grønlændervending så har du muligheden nu i det varme svømmehal-vand. Trænger du til at teste om du stadig kan svømme 600 m, eller har du nyt overtræk som du vil afprøve i varme omgivelser, så er søndag d. 25. februar åben for alle.

I klubhuset sker der ting og sager. Det nye bådeskur er taget i brug, og det skulle gerne betyde bedre plads til klubbens kajaker i det gamle skur. Der vil blive en del ommøblering, men hold øje med opslag her i foråret så skulle det være til at finde yndlingsbåden alligevel.

Møblerne og gulvtæppet i klubhuset har fået mange kritiske kommentarer her de sidste år. Nu er firmasport kommet os til hjælp! Firmsport skal nemlig fraflytte deres oprindelige barak og over de næste par år bygge nyt ved sportskilen. I den forbindelse har de ikke plads til opmagasinering af borde og stole. Vi har derfor lånt deres borde og stole, og håber at deres nye byggeri også inkluderer nye møbler – ellers har kommunen lovet at hjælpe med at fremskaffe andre møbler til den tid. Firmsport havde også et gulv som vi har arvet til afløsning af de slidte tæpper. Poul har været så sød at lægge gulvet nu, i stedet for at vente til arbejdsdagen i sommer. Til gengæld kan

vi forhåbentlig være tilstrækkelig andre folk i arbejdsweekenden d. 2-3 juni, til at væggene kan blive malet og rummet endnu mere indbydende.

Nåede du ikke med til juleBrunch i december måned kan du godt ærgre dig! Det var en super hyggelig dag, selv vejret var med os. Rigtig mange folk var med til vinterroning på vandet, og efter en mørk tur i saunaen (lyset duer vist stadig ikke), var der det mest overdådige brunch- & lunch-bord til alle. Som sædvanlig var der kun få som havde mod til at prøve snapsen, men maden blev nydt til sidste krumme, og snakken gik som vanligt vældig lystigt. Vi forsøger at holde gang i brunch-traditionen, så selvom mængden af mad ikke bliver ligeså stor som ved jul, så kom og vær med til en herlig "event".

Jeg tror at man groft kan opdele vores medlemmer i 4 grupper. Alle dem som synes at tanken om kajakture er fed, men nøjes med få ture på sommerens bedste dage. Mange som bruger kajakken til motion i det daglige. Nogle få konkurrence eller trænings "freaks" som primært ror alene, men har frygtelig mange km på kortet. Og så de hyggelskende og vældig snakkende og sociale havkajak folk som vi ser mere og mere til. For nylig havde denne havkajak gruppe samlet sig om et næsten impulsivt foredrag (som dog udviklede sig til en masse hygge, grineri og snak). Jan havde nemlig inviteret sig selv til at snakke en aften om fiskeri fra havkajak, primært på Esrum Sø. Det var faktisk så hyggelig en aften at selv jeg, som absolut hverken er til havkajak eller til fiskeri, blev hængende for at høre lystfisker historier, se flotte billeder og ikke mindst mundholdt video om hvordan man fanger og håndterer gangsten i en havkajak.

Jeg synes jo det er godt at der er plads til alle grupper i en klub som Esrum, så til dem som tror at Esrum hav ikke kan bruges til hjemsted for havkajakker må der vist tros om igen, og til dem som synes at konkurrence og fremelskning af nye talenter skal vægtes mere, så må jeg sige: kom frem og vær synlig. Vi har uanede ressourcer i klubben, de skal bare vækkes og inspireres. Med dette vil jeg byde et Godt Nyt År til alle søens folk !

/ Pia

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

Sport, sauna og søndagsbrunch Også i 2007 !

3.søndag i februar (18/2) - Pia står for brunchen

Konceptet:

Roning hvis vejret er til det, ellers enhver anden sport

Du fastsætter selv starttidspunktet

Saunaen er klar kl. 11:00

Brunch/Lunch kl. 11:30

Skriv dig på listen i klubben

Løst og fast fra Havkajak holdet

Havkajak holdet er en samling af havkajak interesserede roere i KKES, Havkajak holdet er åbent for alle frigivne roere i KKES.

Rulle stue

Vi har igen i år fået mulighed for at øve rul i Hillerød svømmehal. Medbring gerne egen havkajak, pagaj, svømme briller, og evt. paddle float.

Det foregår kl. 19.45 til 21 på følgende datoer: 2/2, 2/3 og 16/3.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Instruktør: Bjarne Winsløw bjarne_winslow@hotmail.com

Forårs ture

Traditionen tro tager vi en tur på Isefjorden i påsken og til Karlskrona i pinsen.

Fælles for alle turene er at

- du skal selv medbringe alt hvad du skal bruge på turen.
 - du kan ikke regne med at tanke vand og mad under vejs, men husk alligevel penge til en is.
 - der kan også blive tale om en mindre udgift til overnatning og transport.
- tilmelding og evt. bookning af klub kajak sker hos tur lederen. Husk af angive om du kan lægge bil til og hvor mange kajaker den kan tage med.



Kajakkerne pakkes til Isefjord-turen 2005

Påske tur på Isefjorden

Der er afgang fra klubben i Nødebo Skærtorsdag den 5/4 kl. 9. Vi er retur lørdag den 7/4. kl. ca. 17.

Sidste frist for tilmelding 23/3.

Turleder: Bjarne Winsløw bjarne_winslow@hotmail.com

Pinse tur til Karlskrona

Der er afgang fra klubben i Nødebo fredag den 25/5 om eftermiddagen. Vi er retur mandag den 28/5. om aftenen.

Sidste frist for tilmelding 12/5.

Turleder: Kasper Østerbye kasper@itu.dk

Standerhejsning lørdag d. 14. april 2007

Reserver dagen allerede nu !

Dagen starter med at sommerbroen placeres.

Om eftermiddagen er der formodentlig nogle friske sjæle som skal teste om vandet stadig duer og om kroppen stadig kan kende en kajak og reagere rigtigt på eventuelle bølger. Bliver du kold kan saunaen varme godt.

Kl 17 vil vi uddele pokaler og døbe nye både

Vil du gå glip af middagen?, vi sørger for lækkert mundgodt og du levere det hyggelige selskab.

Se mere på tavlen i klubhuset og på web'en.

Svømmehallen i Hillerød Søndag d. 25. februar

Vi har fået adgang til svømmehallen søndag d. 25. februar fra kl. 20

Det er DIN eneste mulighed for at teste

Om du kan svømme 600 m

Hvordan makkerhjælp laves

Hvordan dit nye overtræk fungerer ved kæntring

Om du kan svømme i redningsvesten

Vi kommer med et par turkajakker, så øvelser kan udføres.

Tilmelding senest fredag d. 23 februar hos Pia og Jacob: 48 24 45 46

Eller på mail: pia.gulstad@gmail.com



WWW.PAGAJ.EU

Kom godt i gang - 2007

Søndag d.15 april er sæsonen skudt i gang, men hvis du stadig synes at vandet ser koldt ud og hvis det er lang tid siden du sidst var ude i kajak, så tag ud med os andre !

Vi starter kl. 10:30, og ror i roligt tempo efter forholdene

Det er din chance for at starte sæsonen positivt og sikre et godt sammenhold sommeren igennem.

/Pia

Næste fællesronings dag er ved Kristi himmelfart - se næste blad

Heldags tur på Mølleåen

Søndag d. 17. juni er der 2-kajaktur på Mølleåen. Afhængig af vejr og vind vil vi ro på Mølleåen helt ud til Strandmøllen eller rundt på søerne (Farumsø, Vejlesø, Lyngbysø og Bagsværdsø) .

Den foreløbige plan er, at der er afgang fra Esrum kl. 9. Vi sætter kajakkerne i Furesøen og ror hele dagen. Vi kan evt. arrangere pizza spisning om aftenen.

Turleder: Ninna (nkroghandersen@hotmail.com)



Program for børne-/ungdomsholdet

Hej børne-/ungdomsroere

Nu begynder vi at glæde os til, at vi atter kan komme på vandet, men der er stadig nogle gange tilbage i svømmehallen.

Vi arbejder på at dele børneholdet op i en børnegruppe, med børn op til 13 år og en ungdomsgruppe fra 14 år og opefter. Vi er ikke helt klar med konceptet for ungdomsroerne, men vi bibeholder tirsdag som træningsdag, måske lidt forskudt for børneholdet, så vi undgår kø dannelses ved kajakkerne.

Vi laver derfor to overnatninger i klubben i marts måned, en med hver af de nye hold. Begge overnatninger er i forlængelse af fredagssvømning. Om fredagen vil vi hygge og se en videofilm og lørdag vil der være forskellige aktiviteter samt en snak om, hvad vi skal/kan lave i sommersæsonen.

Vi er så heldige at Jens Schaumann har sponseret to kapkajakker til børneholdet. En Vajda Accelero S og en Vajda Supersonic 01 MS, begge er hurtige og beregnet til lette roere, så de er perfekte til vores ungdomsroere.

Program:

Fredag den 02. mar. Børne-/ungdomssvømning 19:45-21:15

Fredag den 02 - lørdag den 3. marts

Overnatning i klubben med børneholdet (de 9 til 13 årige) efter svømning.

Fredag den 16. mar. 2007 Børne-/ungdomssvømning 19:45-21:15

Fredag den 16 - lørdag den 17. marts

Overnatning i klubben med ungdomsholdet (dem over 14 år) efter svømning.

Fredag den 30. mar. Børne-/ungdomssvømning 19:45-21:15

Fredag den 13. apr. Børne-/ungdomssvømning 19:45-21:15

Tirsdag den 17. apr. kl. 17:00 til 19:00 Starter de "gamle" med at ro.

Tirsdag den 24. apr. kl. 17:00 til 19:00 Børne-Ungdomsroning "gamle".

Lørdag den 28. apr. kl. 14:00 til 16:00 Start for begyndere børneroere.

Forældre er velkomne til rundvisning og intro m.v.

Mandag den 30. apr. kl. 17:00 til 19:00 Børneroning begyndere.

Tirsdag den 01. maj kl. 17:00 til 19:00 Børne-/ungdomsroning "gamle".

Hilsen fra børne-/ungdomsinstruktørerne

Hanne, Anna, Susanne, Niels, Uffe, Henning og Uwe

Tilbud! Tilbud! Tilbud! Tilbud!
Tilbud! Tilbud!

Har du lyst til at få pudset rostilen lidt af, så er chancen her nu.

Lørdag den 28. april og lørdag den 12. maj kl. 10:00 og et par timer frem kan alle, som har lyst for at arbejde med at få forbedret Deres rostil, mulighed for at få råd og vejledning af Christian og Gitte som begge er erfarne roere. Så benyt dig af chancen til at få forbedret din rostil, at få gang i rosæsonen og møde en andre roere fra klubben.

Announce

Har du et godt lettere brugt fjernsyn, som du skal have skiftet ud med et smart fladskærms fjernsyn. Så vil klubben gerne overtage dit gamle. Ring til Uwe (48485442), så kommer han og henter det.

Rostatistikken 2006

I nedenstående liste er børne/ungdomsroerne markeret med *kursiv* skrift.

	Navn	Km			
1	Jens Lyk-Jensen	2245	53	Marlene Lund Nielsen	185
2	Gitte Dalsborg Madsen	1569	54	Arne Pedersen	185
3	Malene Hjorth	1477	55	Martin Prip Kruse	183
4	Christian Madsen	1376	56	Bjørn Vadt Christensen	179
5	Bjarne Winsløw	1345	57	<i>Sigurd Due Hilborg</i>	179
6	Poul Nymark Jørgensen	1244	58	Vibeke Sloth Jakobsen	177
7	Uwe Lundberg	1133	59	Kurt Lund Curth	175
8	Kristian Kaltoft-Sørensen	1107	60	Signe Friberg Nielsen	174
9	Ninna Krogh Andersen	1038	61	Hanne Curth	170
10	Marianne Kristensen	1007	62	Uffe Ildvedsen	170
11	Katja Richardt Lundh	1005	63	Michael Hansen	167
12	Jacques Lindegaard	771	64	<i>Mette Christina Skov</i>	166
13	Claus Hilborg	768	65	Otto Jacobsen	155
14	Mette Høg	761	66	<i>Anton Bay Andersen</i>	154
15	Jakob Wieghorst	713	67	Susanne Findsen	150
16	Kasper Østerbye	707	68	Anna Pelvig	149
17	Jakob Dan Jensen	618	69	<i>Sigurd Ildvedsen</i>	144
18	Kim Adalbert Meldgaard	598	70	Henrik Thorsdal	142
19	Finn Bjeld	596	71	Stine F. Andersen	142
20	Ella Grimm	584	72	Jørgen Fasting	138
21	Marianne Bjørn	560	73	Bent Banke	137
22	Lars Bromose	548	74	Frederik Roed	135
23	Christina Thorholm	541	75	Jens Enevoldsen	135
24	Knud Kjeldgaard	498	76	Hanne Frederiksen	125
25	Henrik Numelin	486	77	Lise Brunberg	121
26	Pia Gulstad	419	78	<i>Emma Nielsen</i>	120
27	Heine F. Weihe	416	79	Karsten Vrangbæk	119
28	Jens Schaumann	401	80	Hanne Skjernaa Faltum	118
29	Malene Kamstrup	384	81	Kirsten Reetz	117
30	Jakob Poulsen	373	82	Claus Bo Jensen	116
31	Heino Wohlert	352	83	<i>Jesper Liisberg</i>	115
32	Lisette Sjøstrand	325	84	Peter Huntley	114
33	Bjarne Madsen	304	85	Bodil Stenvang	108
34	Jacob Gulstad	290	86	<i>Laura Finne</i>	105
35	Graham Rimmington	283	87	Jimmy Jensen	100
36	<i>Anders T. Lundberg</i>	279	88	Zenia Hansen	100
37	Henning Biering	271	89	Kirsten Bundgaard-Nielsen	93
38	Per Kim Garbos	268	90	<i>Simon Jørgensen</i>	93
39	Kirsten Sandberg Bloch	265	91	Jan Uldahl Petersen	90
40	Tina Due Hilborg	254	92	Stine Dalsborg Madsen	87
41	<i>Estrid Skjernaa Faltum</i>	251	93	Carsten Jermiin Wredstrøm	86
42	Michael Dahlager	250	94	Danny Rej	86
43	Nils Jørgensen	246	95	Malene Fugl Andersen	86
44	Michael Nørrelund	244	96	Jan Hedberg	85
45	Henning Solfeldt	240	97	Magnus Dalsborg Madsen	82
46	Anders Baarts	237	98	Anna Birk Niclassen	81
47	Maj-Britt Birch Mathisen	236	99	<i>Sofie Kring</i>	81
48	Ole Tronier	235	100	<i>Sune Sørensen</i>	80
49	<i>Anna Liv Lundberg</i>	199	101	Rasmus Dalsborg Madsen	79
50	Lars Toftgaard	197	102	Tonie Dahl	78
51	<i>Julius Lyk-Jensen</i>	189	103	Jesper Trap	75
52			104	Holger Hansen	74

105	Pernille Svård	72	161	<i>Christoffer Schramm</i>	29
106	Michala Storm	71	162	Ebbe Rasmussen	27
107	Birthe Andersen	69	163	Toke Fosgaard	26
108	Mette Fischman	69	164	Kurt Strandby Jensen	26
109	Puk Heinfelt Hansen	68	165	Pia Thorsdal	26
110	Kirsten Falk	67	166	Henrik Børresen	26
111	Lars Svenson	66	167	Majbrit Nielsen	26
112	Henrik Agersø	65	168	Poul Richard Davidsen	24
113	Lene Terslev	64	169	<i>Kirstine Børresen</i>	23
114	Ole Hyrd Hansen	64	170	Gert Uttenthal Jensen	21
115	Dennis Kivsmose	64	171	Inge-Margrethe Düring Davidsen	20
116	Carsten Faltum	63	172	<i>Amalie Bjergager Arnesen</i>	20
117	Britta Frederiksen	62	173	Grete Højer Hansen	18
118	Ole Højer Hansen	62	174	<i>Mads Kaltoft-Sørensen</i>	17
119	Michael Simonsen	62	175	Gitte Pedersen	16
120	Henrik Strøberg	61	176	Nikolaj From Petersen	16
121	Dorte Kann	61	177	Birthe Stener Larsen	16
122	Lars Rye Vind	61	178	Jesper Holm	15
123	Bente Tolstrup	60	179	Hanne Knudsen	15
124	Jytte van Hauen	60	180	Henrik Carlsen	14
125	Alex Rose	59	181	Susanne Knudsen	14
126	Jørgen Lykke-Rasmussen	58	182	Palle Heck	14
127	Jens Jørgen Rasmussen	57	183	<i>Emma Toke</i>	14
128	Svend Bessing	54	184	<i>Asbjørn Faltum</i>	14
129	Hanne Bessing	54	185	Lars Nannestad Jørgensen	12
130	Claus Munksgaard	54	186	Ulla Berg	11
131	Gerda Hempel	52	187	Jean-Marc B. Pedersen	10
132	Bo Damgaard	52	188	Aske Stener Eriksen	10
133	Michael Petersen	52	189	Kasper Herskind Andersen	10
134	Per Terslev	51	190	Karl Erik Hansen	9
135	Lars Ryde Pedersen	50	191	Anne Gotsæd Hansen	9
136	William Skjernaa Jacobsen	50	192	Keld Richardt Jørgensen	9
137	Henrik Martin Zinglarsen	50	193	Jytte Nymark Jørgensen	8
138	Lotte Hein Sørensen	50	194	Bent Nygaard	8
139	Birgitte Uhrenholdt	50	195	Charlotte Stensberg	8
140	<i>Mads Birk Niclassen</i>	49	196	Bjørn Nielsen	8
141	Troels Gotsæd Hansen	48	197	Jacob Munch Thomas	8
142	Margrethe Bonnesen	48	198	Palle Jul Larsen	8
143	Martin Jensen	47	199	Jannie S. Hougaard	8
144	Helle Teglgård	46	200	<i>Jonathan Wredstrøm</i>	8
145	Karin Blendstrup Jensen	43	201	Michael Krebs Lange	7
146	Per Ehlers	42	202	Erik Kaastrup Hansen	6
147	Kirsten Fiil	41	203	Lone Dyekjær	6
148	Vibeke Mathisen	40	204	<i>Alexander Strøberg</i>	6
149	Ingrid Feldbæk Wredstrøm	40	205	Mads Troels Thorsdal	5
150	Christina Kaltoft-Sørensen	40	206	Rolf Larsen	4
151	<i>Rasmus Svård</i>	40	207	Lotte Rye Vind	4
152	<i>Kristine Wedø</i>	39	207	Kirsten Hald Boldreel	4
153	Per Nielsen	39	209	Lars Boldreel	4
154	Christian Basse Breum	36	210	Klavs Petersen	3
155	Allan Hansen	36	211	Emil Piper	3
156	Jørn Mathisen	34	212	Casper Jepsen	3
157	Lene Thorsen	32	213	Ann Karina Munk Petersen	2
158	<i>Masja Fonnes</i>	31	214	Jacob Grip	2
159	Niels Holme	30	215	Jan Bruun	2
160	Yvonne Agersø	29		Ialt	40804

Stafetten

Jeg hedder Jakob Wieghorst.. Er 33 år , bor i Hillerød og er uddannet landmåler. Jeg har været medlem i KKES i ca. 3 år , men har først været rigtig aktiv sidste år.

Selv om det indimellem er lidt råkoldt i disse måneder, foretrækker jeg ikke nogen årstid frem for de andre. Det eneste problem er, at man ikke kan nå en smuttur efter arbejde, når dagene er så korte.

Som regel, træner jeg alene, for selv at kunne bestemme tempoet og indimellem stoppe op for at nyde naturen. Jeg er dog også konkurrence-menneske og deltager med stor glæde i onsdags-handicappen. Her kan jeg se om formen bliver bedre eller ej og samtidigt møder jeg andre af klubbens medlemmer. Jeg kan anbefale, at man deltager i handicappen, uanset om man er verdensmester eller ej. Det er en oplagt måde, at blive en del af klubben på. Er man ny kan man måske nok føle sig lidt udenfor, men når man har deltaget nogle gange bliver man langsomt en del af fællesskabet. (De fleste bider ikke... det skulle da lige være i en bøjerunding, men så må man gerne bide igen ☺)

I 2006 meldte jeg mig til Tour de Gudenåen. Et bette løb på 120km over 2 dage. Jeg meldte mig til den lange rute et par måneder forinden . For, som de andre sagde, kunne jeg altid gå ned på den korte version (58km), hvis formen skulle vise sig at være for ringe. Jeg nåede at ro ca. 500 km inden løbet, men i ugerne op til start, var jeg ret skeptisk. Problemet var bare, at hvis jeg gik ned på den korte rute, ville jeg føle mig som en ”kylling”... Der var ingen vej uden om.



Jeg gennemførte og med et noget bedre resultat end forventet. Men jeg kan uden tvivl sige, at jeg har aldrig prøvet noget så hårdt. Man er helt slidt op bagefter, men også noget stolt af sig selv. Det er en stor oplevelse, så jeg regner ikke med, at det er sidste gang, at jeg har deltaget. I 2006 deltog jeg også i KKES´ Trimløb og ”Mølleåens Blå Bånd” . Dette kan jeg også kraftigt anbefale. Man kan deltage for at vinde, men er man mere til hyggetur og socialt samvær er der også rig mulighed for det. I Mølleåens Blå Bånd er en del af ruten åløb, hvilket er ret hyggeligt og meget anderledes end søen.

I efteråret blev jeg lidt tilfældigt valgt ind i bestyrelsen. Jeg skulle egentligt bare til generalforsamling, men da der manglede kandidater til posterne, tænkte jeg at det kunne være interessant. Jeg fornemmer, at der er ved at komme gang i forskellige tiltag og jeg glæder mig til at se, om det bliver endnu bedre at komme i klubben i den nye sæson.

Stafetten gives videre til Ninna.

Vi ses på Søen.

Jakob

Aktivitetsplan

Hver uge	
Fredage	kl. 20.00 Kajakpolo
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Februar	
Søn. 4.	O-løb
Søn. 18.	Sport, Sauna & Søndagsbrunch 11.30
Søn. 25.	Svømmehal

Marts	
Fre. 2.	Rullestue 19.45
Søn. 4.	O-løb
Fre. 16.	Rullestue 19.45
Søn. 18.	Sport, Sauna & Søndagsbrunch 11.30

April	
Tor. 5.—Lør. 7.	Havkajaktur til Isefjorden.
Lør. 14.	Standerhejsning 17.00
Søn. 15.	Kom Godt Igang 10.30
Lør. 18.	Afpudsning af rostil 10.00

Maj	
Lør. 12	Afpudsning af rostil 10.00
Fre. 25—Man. 28	Havkajaktur til Karlskrona

Juni	
Lør. 2—Søn. 3	Arbejdsweekend
Søn. 17.	To-er tur på Mølleåen

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i april 2007.
Deadline for indlæg er den 1. april 2007.**

