

Nr. 3 — juni 2007

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Dyb koncentration under forårets rostils kurser.*

*Tusind tak til Gitte & Christian—det var supergodt!  
Når vi lige har øvet os lidt får I baghjul til handicappen ;-)*

## **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 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
Klubstrategi	5
Udskiftning af låse	5
Kanojak Trim	6
DKF-Oløb	7
Havkajakture til Karlskrona	8
Børne-/ungdomsroning	10
Kalender for børne-/ungdomsroning	12
KKES pædofili-politik	13
Stafetten	14
Aktivitetsplan	15



**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 •

**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: 270 eksemplarer

## Bestyrelsens hjørne

Endnu engang er det tid til kanojak-bladet, som tiden dog flyver.

Sommeren er over os og der er gang i alle aktiviteter i klubben ved søen.

En dejlig masse begynderbørn og - voksne prøver kræfter med kajakteknikken, og endnu flere ville gerne på hold. Vi er dog blevet nødt til at afvise mange nye og en del står på venteliste. Måske får vi kræfter til et augusthold så ventelisten kan reduceres lidt, men som mange andre klubber må vi sande at kajak virkelig er IN i disse år.

Arbejd's weekend har masser af småforbedringer og vedligehold på programmet, i skrivende stund står week-enden for døren, men jeg håber at kunne se tilbage på meget velgjort arbejde og mange glade medlemmer i fuld sving. Har du dårlig samvittighed?

Handikap og grill aftener kører som vanligt i gode faste rammer. Nu er bøjerne udlagt så der er 500 m til nordbøjen og 1000 m til sydbøjen, det skulle give gode muligheder for at tilrettelægge træningspas – og det kan der måske være brug for, hvis din intention er at deltage i eftersommerens mange stævner. Vi har bestilt godt vejr til vores eget KanojakTrim d. 26. august, så afsæt endelig dagen – og synes du det er for langt, så afsæt alligevel dagen til at være hjælper :o)

Bestyrelsen sender fra tid til anden mails til alle medlemmer. Har du ikke oplevet at modtage mails, så skulle du tage og fortælle medlemsadministratoren (Malene K) din mail adresse.

Det nye nøglesystem fungerer upåklageligt, og bestyrelsens intention er at udskifte de sidste bådeskurslåse til efteråret, så vi helt kan komme af med de gamle almindelige nøgler. Hold øje med blad, web og tavler, vi skal nok give god frist. Men har du stadig ikke fået en elektronisk nøgle, så skulle du tage og bestille en hos Anders ([laas@kkes.dk](mailto:laas@kkes.dk)).

Søen ligger klar til træning, motion og hygge, og på disse lange sommerdage kan man jo sagtens nå en tur inden arbejdet kalder eller efter aftensmaden – ses vi?

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

# Klubstrategi

Som det er de fleste bekendt, nemlig de som har en korrekt registreret mail-adresse hos medlemsadministratoren, så er vi i bestyrelsen så småt begyndt at arbejde hen imod at KKES får en klubstrategi.

En klubstrategi, er en ganske kort formulering, der fortæller lidt om hvilken slags klub vi gerne vil være og hvad vi gerne vil bruge ressourcer på. Det vil være et nyttigt værktøj for bestyrelsen i den daglige administration og en stor hjælp når der træffes beslutninger. Man kan også sige at uden en strategi, kan klubben kun køre videre efter princippet "vi gør som vi plejer".

Første skridt var at invitere alle medlemmer til at medvirke i en on-

line undersøgelse "Er din klub i form?" som DIF efterfølgende bearbejder for os. Undersøgelsen fortæller lidt om hvad medlemmerne synes om den måde som klubben fungerer på i dag.

Næste skridt bliver at tage undersøgelsen til efterretning og finde ud af om der er noget som kan eller bør gøres anderledes i den daglige administration. Først herefter vil vi begynde at prøve at formulere en mere konkret strategi. Dette skal bestyrelsen arbejde med i løbet af sommeren – så i næste blad vil der være mere om undersøgelsen og bestyrelsens strategi.

Hvis du har noget på hjertet, gode idéer, ris eller ros er du altid velkommen til at skrive til bestyrelsen.

*/Jacob*

## Udskiftning af låse.

Ca.den 1 september bliver de sidste af de gamle låse skiftet ud til de nye elektroniske. dvs.at man ikke længere kan bruge de gamle "Ruko" nøgler hvis man vil ud at ro. Du skal regne med 14 dages levering fra du bestiller de nye nøgler på vores hjemmeside [WWW.kkes.dk](http://WWW.kkes.dk) og sætter 150 kr ind på den angivne konto Ruko nøglerne skal dog stadig bruges til trailere

*/Anders Baarts*



# Kanojak Trim

## Velkommen på Esrum Sø

Søndag d. 26. august 2007

**Distancen** er som altid søen rundt, ca. **20 km.**  
**BørneTrim** dog ca. 10 km.

**Startgebyr** kr. 110,- pr. deltager med krus (gennemførselspræmie)  
kr. 60,- uden krus.

**Tilmelding senest d. 18. august 2007.**  
Eftertilmelding plus kr. 20,-

**Gennemførselspræmie** til de første 70 tilmeldte roere som har ønsket det.  
Præmien er, som tidligere år, et keramik krus, med inskriptionen "Esrum Sø – 2007"  
**+ Lodtrækningspræmier**

**Trim løbet har til formål** at få så mange som muligt ud og opleve stemningen ved et løb.

Vi håber at øvede som begyndere møder op til et par timers fornøjeligt og hyggeligt samvær.

Afhængigt af vejret vil der blive lavet en alternativ rute for at få så meget i læ som muligt.

Omklædning og bad kan foretages i klubben og vores sauna vil også være åben.  
Der kan købes kaffe, the, øl, vand, kage og sandwich i klubben.

**Mundtlig instruktion** kl.10:30 ved klubhuset, Krostien 11, Nødebo.

**Tidtagningen starter kl. 11:00.** Starten går fra Kajakklubben Esrum Sø.

**BørneTrim** kører fra klubben ca. 11.10 og starter i den anden ende af søen kl. 12.00.

Klubberne må selv sørge for transport og mindst én voksen følgerøer.

**Tidtagningen stopper kl. 15:00.** Præmieudlodning ca. kl.15:15.

Betaling kan ske på konto 5064 1005207 **Husk klubnavn!!!**

Eftertilmeldinger og betaling kan ske på stævnedagen fra kl.  
9:00.

Tilmelding sendes senest d. 18. august 2007 til:

Pia Gulstad

Mail: [formand@kkes.dk](mailto:formand@kkes.dk)



## DFK-Oløb?

DFK-Oløb står for orienteringsløb i Dansk Kano og kajak forbund. Oløb går ud på hurtigst mulig tid at finde vej til nogle poster i skoven.



DFK arrangerer Oløb 6 gange i løbet af vinteren, det er normalt 1. søndag i hver måned. Vi løber i forskellige skove. I år har vi løbet i Teglstруп, Kongelunden, Tokkekøb, Jonstrupvang, Asserbo plantage og Store Dyrehave.

Vi starter typisk på en skole, hvor vi til en bestemt tid får udleveret et kort med indtegnede poster. Det handler nu om at finde posterne hurtigst muligt, det betyder ikke nødvendigvis at løbe hurtigst muligt, idet man ofte bommer (løber forkert) – og så tager det tid at komme tilbage på kortet.

Der er forskellige løbs klasser, som afhænger af alder og køn. Der er også mulighed for parløb, dvs 2 løber sammen. Endvidere er der hold konkurrencen, for at kunne danne et hold skal man være fra samme klub og løbe i samme klasse. Det er de 3 bedste løbere, der tæller på hvert hold.

Vi er nogle stykker fra KKES som har deltaget i orienteringsløbene i vinterhalvåret 2006/2007.

Der er en gennemgående konkurrence, hvor de 5 bedste løb tæller, resultater for i år ses her (nummeret angiver placeringen).

## Hold damer:

5 Esrum

## Hold herrer:

1 Esrum

## Hold gamle herrer:

9 Esrum

## Damer:

20 Susanne Findsen

36 Marie Leer Jørgensen

## Herrer:

3 Jens Lyk

11 Jacob Jensen

12 Michael Nørrelund

13 Bjarne Winsløv

25 Jimmy Jensen

26 Jesper Djørup

35 Kim Andersen

46 Stefan Bernstein

## Old Girls:

1 Ninna Krogh Andersen

12 Hanne Vig Flyger

## Old boys

17 Uwe Lundberg

26 Anders Baarts

For at få det hele til at hænge sammen har alle deltagende klubber en holdleder.

KKES's holdeleder er Dot. Dot har gjort et stort arbejde med bla koordinering af tilmeldingerne, udvælgelse af skove mm – det gør hun rigtigt godt og det skal hun have tak for.

Vi "gamle" o-løbere har planlagt, at vi i august/september vil lave en introduktion og et prøve o-løb for nye o-løbere fra KKES. Dette vil vi gøre lige inden næste sæsonstart for DFK-oløb – som sikkert er søndag 7. okt. Nærmere informationer følger i august nummeret.

*o-løbs hilsner fra Ninna*

## Havkajaktur til Karlskrona 25-28/5-07

*Mette Høg & Lisette Sjøstrand*

**Mette:** Fredag eftermiddag ved 17 tiden drog 12 mand/kvindfolk med lige så mange havkajakker af sted mod Karlskrona. Vi var først fremme ved 22 tiden og fik hurtigt slået teltene op, bagefter satte vi os ned på klippeblokke ved skærgården og så på det flotte tordenvejr over byen. Lørdag startede vi turen med at ro tværs gennem Karlskrona by ad kanaler og under en masse broer. Vi fortsatte indenskærs mod øst i 3 grupper, der holdt godt øje med at ingen blev væk i tågen som midlertidig havde lagt sig over skærgården. Senere på dagen blev det flot solskinsvejr. Vi sluttede lørdag i ydreskærgård, hvor vi overnattede på Flakskär, en ganske lille ø med ruiner, stengærder og får alle vegne.



*Mette i 'Stampe'*



*Lisette i 'Havmanden'*

**Lisette:** Søndag blæste det en del mere. Vi roede udenskærs mod vest. Første pausested om søndagen var i en temmelig ildelugtende vig. Forinden havde Marianne B. i længere tid ledt efter et egnet sted at ro ind, men enten var der uegnede klipper, blæst i forkert retning, huse i nærheden eller også var kystlinien fuglereservat område, men vi kom så ind i en vig med sandstrand og tang. Lugten var overvældende, men imens Marianne stod og revurderede stedets egnethed, så var Kirsten og Birthe sprunget ud af kajakkerne og sad allerede oppe på en faldefærdig bådebro, det afgjorde sagen. Sandet viste sig at være lejret oven på tang, så det gav efter i knæ højde hvilket jeg opdagede på kedeligste vis - for mig – da jeg

sank ned i det, men det var vist til stor underholdning for de andre.

Efter pausen stod kajakken ”desværre” stadigvæk der hvor jeg havde efterladt den ude i sandfælden, vi fandt løse træbrædder som blev kastet ud i vandet i et forsøg på at danne en bro over mod kajakken, Uwe sprang hurtig ud på den halvfærdige bro og fik trukket kajakken væk fra sandfælden inden han selv sank for meget ned.

Turen gik videre vest på, vi passerede sejltrenden fra Karlskrona til Polen i samlet flok





### *Brobyggerne*

anført af Kasper. Jeg fik gjort mig mine første erfaringer med refleksbølger af en vis størrelse. Godt brugte nåede vi senere frem til Arpö hvor vi slog lejr. Øen er fantastisk smuk, meget velegnet til at overnatte på med 3 bålpladser fordelt ud over øen.

Næsten alle sprang i vandet så snart teltene var slået op, skønt var det at blive ren igen og opkvikket af det kølige vand. De friske af os ;- ) gik en tur rundt på øen. Endnu en gang var vi heldige med vejret og kunne nyde vores veltillavede mad over diverse trangiaer og senere et bål mens mørket sænkede sig og øl og vin blev indtaget. Igen var vi heldige, for det regnede lidt om natten som det også havde gjort den forudgående nat, men regnen var overstået da vi stod op og skulle pakke al grejet sammen.

Mandag roede vi nordpå i afslappet tempo, indenom en masse øer for at forlænge turen tilbage mod campingpladsen, hvor bilerne holdt parkeret.

Turen var en kæmpe oplevelse som klart kan anbefales til andre. Først og fremmest fordi naturen var og er utrolig smuk set fra vandsiden, men også fordi de andres selskab var så hyggeligt og at de erfarne gav velmente råd og fif undervejs som helt sikkert kan bruges en anden gang, for hooked det blev jeg.



## Børne-/ungdomsroning

Så har børnerøerne for alvor taget hul på rosæsonen, og nybegynderne ror nu sammen med de "gamle" børn. I maj har nybegynderne roet om mandagen, mens de "gamle" har roet om tirsdagen. Vi fejrede sammenlægningen med en lille grill-aften med pølser, brød, salatbord og saftvand den 29. maj. Det var åbenbart ikke alle, der havde givet besked hjemme og/eller kunne huske det, for mange smuttede med det samme efter roningen. Så der var pølser i overskud - og det er jo uhørt!

Nybegynderne tæller ca. 12 drenge fra 10-13 år - de fleste hedder enten Frederik eller Mathias. De har ikke alle været med til kajaksvømning i svømmehallen i løbet af vinteren; men det lader til, at de kommer efter det alligevel. Uwe har desuden kastet snøren ud efter et par piger, som skal ha' en lille prøvetur, så vi kan vurdere, om de kan gå direkte ind på holdet. Det vil i hvert fald pynte lidt på køns-statistikken!

De fleste af de "gamle" børn ror jo som ællinger svømmer, og de største af dem flirter allerede lidt med ungdomsroerne. Men mageligheden trænger sig på, og de skal med mellemrum ha' et verbalt drag over nakken: "Rostil!" "Høj pagajføring!" "Stræk armen!" "Træd i fodsparket!" osv. (Men der har instruktørerne nu også noget at arbejde med!!)

Det er dejligt, at vandet i søen er blevet lidt varmere - nu bliver børnene ikke blåfrosne allerede efter 30 sek. i baljen, når de kæntrer. De fleste overlever endda en mindre svømmetur til land, hvis der er for meget vand i jakakken til at ro videre efter en makkerredning.

Hér er det vist på sin plads at minde om, at bomuld ikke er velegnet til en "våd-sport" som kajakroning. Det holder længe på vandet og giver kolde børn. Det bedste tøj er sportstøj, som leder fugt væk fra kroppen og tørrer hurtigt, og evt. en vind-/vandtæt, tynd jakke udover. En våddragt er ikke så velegnet, nu hvor det er blevet varmere i vejret, for den hæmmer barnets bevægelsesfrihed. Uldsokker, termosokker, rotøfler eller bare tæer er fine at ro med, men husk badesandaler eller lignende til når du er på land.

Udover den "sædvanlige" roning tirsdage kl. 17-19 byder juni på saltvandsroning lørdag den 2. kl. 10 og Danske Bank Cup (DBC) i Sorø lørdag den 24. Til saltvandsroningen tager vi til Nordkysten eller Roskilde Fjord - afhængig af vind og vejr samt ikke mindst velvillige forældre med bil. Eller også "nøjes" vi med en "søen-rundt" (ca. 20 km). Til DBC er der ener-kajakløb på 2.000 m og 4X200 m stafet samt 200 m i toer-kajak. Alle discipliner forsøges afviklet for aldersklasserne U10, U12 og U14. Vi mødes i klubben kl. 8.00 (om morgenen!) og er tilbage mellem kl. 18 og 19. Sedler om disse 2 arrangementer blev delt ud til roningen tirsdag den 29. maj. Kontakt Uwe på [uwe.lundberg@gmail.com](mailto:uwe.lundberg@gmail.com), for til- og framelding, eller hvis du ikke har fået sedlerne.

Pagajhilsen fra Hanne, Nils, Uwe og Uffe.



*Børneroeerne*

## Kalender for børne-/ungdomsroning

Tirsdag kl. 1630 til 1830	Ungdomsroning
Tirsdag kl. 1700 til 1900	Børneroning
Fællesarrangementer	
Søndag den 24. juni 0800-1800	<a href="#">Danske Bank Cup i Sorø (alle 9 til 14 årige)</a>
Lørdag den 30. juni	<a href="#">Hvidovre 24-timers løb</a>
Tirsdag den 3. juli 1700-1900	Sommerroning
Tirsdag den 10. juli 1700-1900	Sommerroning
Tirsdag den 17. juli 1700-1900	Sommerroning
Tirsdag den 24. juli 1700-1900	Sommerroning
Tirsdag den 31. juli 1700-1900	Sommerroning
Tirsdag den 7. august 1700-1900	Sommerroning
Lørdag den 25. august 1300-1700	<a href="#">Børne-/ungdoms Klubmesterskab</a>
Søndag den 26. august	<a href="#">Esrum Sø Rundt Trim</a>
Fredag den 31. august kl. 1630 til Søndag den 2. september kl. 1700	<a href="#">Tur til Lagen i Sverige</a>
Lørdag den 22. september	<a href="#">Mølleåens Blå Bånd</a>
Tirsdag den 11. oktober 1700-2100	Natroning

**WWW.PAGAJ.EU**

# KKES pædofili-politik

Bestyrelsen og børneinstruktørerne har udarbejdet nedenstående politik. Det er et lovkrav at idrætsforeninger har en børneattest for alle trænere der har kontakt med børn under 15 år.

Alle medlemmer bør rette sig efter de forebyggende regler – vi vil at klubbens faciliteter skal være trygge at bruge for alle, til enhver tid.

## Mål:

- KKES ønsker på alle måder at forhindre, at der i klubben kan ske overgreb overfor børn.
- Forældre skal være trygge ved at sende deres børn til kajakroning i KKES.
- Naturlig kropskontakt er en integreret del af mange former af idræt og skal selvfølgelig ikke være forbudt.
- Træner og ledere skal beskyttes mod falske rygter.

## Forebyggende regler:

- Der tales ordentligt til hinanden og der fremsættes ikke sjofle tilråb.
- Nye trænere starter ikke op alene, andre trænere og bestyrelsesmedlemmer går på besøg.
- På ture med overnatning skal der deltage minimum to trænere/forældre.
- Ved brug af klubbens sauna, skal man have håndklæde omkring sig.
- Man går ikke ind i det modsatte køns omklædningsrum under omklædning.
- Man inviterer ikke enkelte børn med hjem uden forudgående aftale med forældrene.
- Forældre inddrages i videst muligt omfang i børns idrætsliv. De er bedst til at observere, hvis der er noget unormalt.
- Alle har pligt til at gå til bestyrelsen, hvis der er en mistanke eller et rygte.
- Overgreb skal meldes til rette myndighed.
- Alle børne- og ungdomstrænere skal skrive under på at formanden må spørge kriminalregistret hvert år.

*KKES Bestyrelsen, april 2007*

## Stafetten

Efter snart 3 år i klubben er det nu min tur til en kort intro her i stafetten. Min kajak introduktion skete på en kanoferie i Härjedalen i Sverige tilbage i '80'erne. Her mødte vi nogle tur kajakker der havde tilbagelagt mange flere km end vi havde i vores kanoer. Det måtte jeg også prøve, så efter en kort tur i en låne kajak lovede jeg mig selv at det var noget jeg skulle i gang med at lære. Der gik dog et par år inden jeg fik startet på sporten i Lyngby Kano Klub. I Lyngby roede jeg i 10 gode år som motionist i kapkajak og en gang imellem på tur i turkajak. Så holdt jeg en lang pause, flyttede til Hillerød, fik et par børn, og pludselig var der igen tid og lyst til roning. Turen forbi Esrum sø havde jeg taget et par gange men sparket kom efter et white water kajak kursus på Möroomsån. Her fik jeg prøvet lidt strømfald og vendinger – meget sjovt og udfordrende, men ikke rigtigt noget man kunne dyrke omkring Hillerød. Senere på året, startede jeg så i KKES, for at ro ture sammen med Jørgen der startede tidligere på året. Det var ikke nogen svær start, det er lidt som at cykle – man glemmer det aldrig. Efter et år i klubben deltog jeg i klubbens tur til "Tour de Gudenå" men dog kun på motions distancen. Det var en dejlig tur hvor man mødte flere af klubbens roere som man ellers ikke så. Som regel ror jeg tidlige morgener i weekenden, da jeg godt kan lide de stille naturoplevelser, men jeg nyder også at deltage i handicap løbene om onsdagene. Her har man god lejlighed til at snakke med en stor del af klubmedlemmerne, og så kan man følge med i op og ned turene i formen. Min udfordring er lige for tiden at lære at ro med wingpagaj, men jeg har altid roet med flad pagaj og føler mig



bedst tilpas med en sådan. Men der er ikke mange på søen der bruger andet end wingpagajer så jeg skal også til det ..... Sommer og vinter roning har hver deres charme men det varierer meget hvor mange km det bliver til fra år til år. Denne vinter deltog jeg også i orienteringsløbene arrangeret af DKF – en turnering hvor man skal finde rundt i 6 forskellige skove i området. Også en dejlig oplevelse hvor man kan møde mange kajak folk fra klubben og andre klubber i området. Vinter rullestue var også en af klubbens tilbud som jeg måtte prøve. En god lejlighed til at øve entring og makkerhjælp under kontrollerede forhold. Til sidst vil jeg komme med en stor tak til alle de frivillige der er med til at sørge for at klubben er et dejligt sted at komme, samt af forholdene er i orden : bro, både, udstyr, klubhus, arrangementer, .....TAK!

Stafetten gives efter aftale videre til Bjarne Madsen.

*/Michael*

# Aktivitetsplan

<i>Hver uge (fra maj til september)</i>		
<b>Onsdage</b>	<b>kl. 18.30</b>	Hygge rotur med Pia
<b>Onsdage</b>	<b>kl. 18.45</b>	Handicap. De sidste to gange (12. og 19. september startes ca. 18.15)
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>		

<b><i>Juni</i></b>	
Søn. 17.	Heldags 2'er tur kl. 9.00
Ons. 27.	Grill

<b><i>Juli</i></b>	
Ons. 18.	Grill

<b><i>August</i></b>	
Ons. 8.	Grill
Søn. 26.	Kanojak Trim
Ons. 29.	Grill

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i august 2007.**  
**Deadline for indlæg er den 29. juli 2007.**

