

Nr. 4 — september 2007

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Hvornår har du sidst testet hvor grænsen går ?
Billedet er fra august-introduktions-holdets første dag.
Denne situation endte ikke med en tur i baljen!*

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
Medlemsundersøgelse	5
Indkaldelse til Generalforsamling	6
Standerstrygning	7
Sport, Sauna og Søndagsbrunch	7
Introduktion til DKF-Oløb	8
DKF-Oløb 2007/2008	9
Arbejdsdag	12
Havkajaktur	13
Nye klubbåde	14
Postkort fra Californien	15
Børne-/ungdomsroning	16
Danske Bank Cup i Sorø	17
Stafetten	18
Aktivitetsplan	19

Bestyrelsens hjørne

Sommerferie, vil vi huske den som én med masser af vand? Fra søen eller fra oven – måske begge dele. Nu betyder regnvejr jo heldigvis ikke at man ikke kan ro, og et kik på rokortene viser da også at en del af os når at nyde vandet på søen.

Det er jo tid at pudse formen af til efterårets mange løb. Tour de Gudena over en week-end fra Skanderborg til Randers skal nok tiltrække mange igen, og vores eget Kanojak Trim der går søen rundt d. 26 august håber vi også på stor tilslutning til. Der udbydes en mængde andre løb, og hvis du har mod på at prøve kræfter med et eller flere, så skriv dig på sedlerne i klubhuset, eller skriv til loeb@kkes.dk.

Drømmer du ikke om at deltage i kajak løb, men ”blot” om at nyde gode ture på søen, er der stadig masser af muligheder her i eftersommeren. Tag en tur med familien til en grill plads ved søbredden, eller se at få testet Sørup isen sammen med gode venner. Vi har altid the og kaffe klar i klubhuset til at varme sig på efter en god tur.

I har tidligere hørt om vores medlemsundersøgelse og nu hvor resultatet er opgjort kan bestyrelsen se for sig generelt tilfredse medlemmer, men undersøgelsen viser også at vi fra bestyrelsen skal melde klart ud om vision og strategi for klubben – der er en smagsprøve her i bladet, mere på hjemmesiden men den dybtgående gennemgang af undersøgelsen og fremtidig strategi får du først til generalforsamlingen i oktober.

Heldigvis er der masser af aktiviteter planlagt i efteråret, så hold øje med tavlen i klubhuset og hjemmesiden – så går du ikke glip af noget.

/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

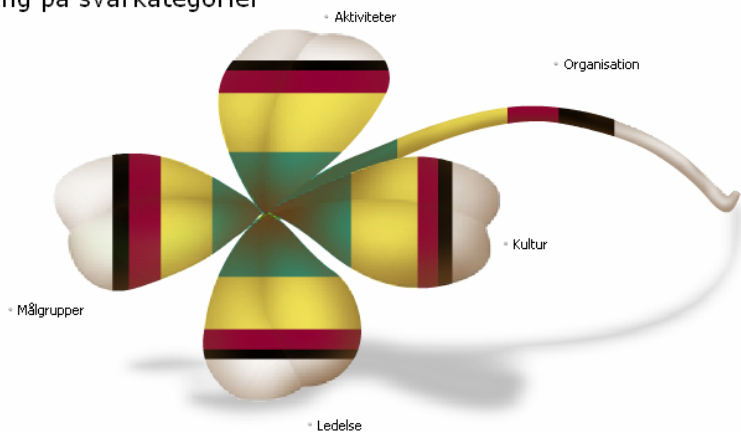
Medlemsundersøgelse – 2007

Alle medlemmer med opgivet e-mail, blev spurgt om de ville deltage i en undersøgelse. I alt 29 medlemmer deltog i undersøgelsen.

DIF (som forestod databehandlingen) har opgjort svarene, og jeg har valgt nogle enkelte spørgsmål der belyser undersøgelsen.

(se mere på www.kkes.dk)

Fordeling på svarkategorier



	<input checked="" type="checkbox"/> Enig	<input type="checkbox"/> Uenig	Gennemsnit af Spørgeskema			
	<input checked="" type="checkbox"/> Delvis enig	<input type="checkbox"/> Ved ikke	Aktiviteter	enig	Målgrupper	delvis enig
	<input checked="" type="checkbox"/> Delvis uenig		Organisation	delvis enig	Kultur	enig
			Ledelse	enig		

Der er generelt stor enighed i undersøgelsens spørgsmål, og det viser at der er tilfredshed med de aktiviteter vi har i klubben, ligesom ledelsen og klubbens kultur er vurderet som gode. Spørgsmål om målgrupper vurderes lidt lavere, primært fordi vi ikke er tilstrækkelig gode til at fastholde medlemmer ligesom spørgsmål om der er god fordeling mellem elite og bredde er vurderet som ikke optimalt.

Et andet punkt vi kan blive bedre på er i gruppen ”organisation”, og omhandler vision og strategi for klubben. Dette punkt var netop bestyrelsens grund til at starte undersøgelsen, idet vi gennem de seneste år ikke har haft en klar strategi og plan. På baggrund af undersøgelsen har bestyrelsen derfor arbejdet med strategi, og det er vores mål at præsentere resultatet på generalforsamlingen.

/Pia

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Kajakklubben Esrum Sø

Søndag d. 7. oktober 2007 kl. 15:00 i klubhuset.

Dagsorden i flg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Valg til klubbens tillidsposter.
6. Eventuelt

På valg til klubbens tillidsposter:

Formand: Pia Gulstad

Bestyrelsesmedlemmer:

Anders Barts (Genopstiller ikke), Nyt medlem for 1 år

Signe Friberg Nielsen (Genopstiller)

Jacob Gulstad (Genopstiller)

Bestyrelsessuppleant: Birgitte Buch (Genopstiller)

Revisor: Christian Madsen

Revisorsuppleant: Jørn Mathisen

Fællesudvalget:

Pia Gulstad

Kristian Kaltoft

Poul Nymark

Indkomne forslag.

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, fremsendes til formanden, 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.

Standerstrygning

Lørdag d. 27 oktober 2006.

Vi starter med Fællesroning kl. 14:30

Standeren stryges kl. 17:00. Tale, uddeling af hæderspræmier,
bl.a. Km-pokal til børnene og Snurretoppen.

Ca. kl. 18 er der middag (Middagen koster 100 kr pr person)

Tilmelding i klubben senest d. 24/10.

Medbring selv Drikkevarer

Pia

Sport, sauna og søndagsbrunch

Starter op igen!

**Kom og mød os andre, vær med til at diskutere
stort og småt over en gang lækker brunch - du
har fortjent det efter roturen.**

3.søndag i oktober (21/10) - Pia står for brunchen

Konceptet er klart:

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

Pia



Introduktion til DKF-Oløb

DKF-Oløb står for orienteringsløb i Dansk Kano og kajak forbund.

O-løb er en sport, hvor man ved hjælp af [kort](#) skal finde vej gennem ukendte områder i skoven.

– det er god motion for kroppen og hjernen.

Man skal opsøge et antal kontrolpunkter, [poster](#), i den rigtige rækkefølge. Posterne er i skoven en rød/hvid skærm. På kortet er posterne markeret med en rød cirkel. Med i mål skal man have et bevis for, at man har været ved alle posterne. Det sker ved, at man for hver post skal lave en markering i sit medbragte [kontrolkort](#).

Under et o-løb gælder det om at vælge den vej, som er hurtigst for en selv - det gavner ikke at løbe hurtigt, hvis man løber den forkerte vej.

Har du lyst til at prøve denne form for motion, har du mulighed for det søndag d. 16. september, idet vi ”gamle o-løbere” vil lave en introduktion til o-løb.

Vi vil først give lidt generel introduktion til hvordan kortet skal læses, samt de specielle regler der gælder for DKF-Oløb. Derefter vil vi tage ud i skoven og prøve at finde nogle af de poster, der er udsat.

Du kan vælge at løbe alene eller sammen med andre. Du behøver ikke at være en rutineret løber for at deltage – er du nybegynder er det oftere hurtigere at finde posterne i langsomt løb.

Start tid: Kl. 10.00 søndag d. 16. september 2007

Slut tid: Kl. senest 14.00

Sted: Klubhuset på Krostien

Pris: Ca. 25 kr (som medbringes)

Medbring: Løbetøj og sko som kan tåle at komme ind gennem terrænet

Af hensyn til indkøb af kort er tilmelding nødvendig, dette skal ske senest en uge før nemlig søndag d. 9. september.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com.

DKF arrangerer Oløb 6 gange i løbet af vinteren, det er normalt 1. søndag i hver måned. Se ”DKF-Oløb 2007/2008” andet sted i bladet for tilmelding til disse løb.

o-løbs hilsner fra Bjarne W. og Ninna



DKF-Oløb 2007/2008

DKF-Oløb arrangerer orienteringsløb igen i år, det er 1. søndag i hver måned. I alt 6 gange fra oktober til marts.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Deltagelse koster 30,00kr. pr løb.

For at kunne deltage skal du tilmeldes, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for

- at koordinerer alle tilmeldingerne fra KKES
- at udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
- at modtage betaling for løbet
- at betale samlet for tilmeldte løbere

Løbsdatoer/steder:

Dato	Skov	Ansvarlig klub
Søndag, 7. okt. 2007	Vestskoven	Kano44
Søndag, 4. nov. 2007	Tokkekøb Hegn	Nybro-Furå
Søndag, 2. dec. 2007	Geel Skov	Lyngby
Søndag, 6. jan. 2008	Nørreskoven	Nord
Søndag, 3. feb. 2008	Rude Skov	Vallensbæk
Søndag, 2. marts 2008	Danstrup Hegn	Esrum Sø

Alle løb starter kl.10.00

Lidt generelt om DKF-OLØB's reglerne:



Der er følgende **klasseinddeling**:

Herrer:	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
Damer:	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
Drenge:	Individuelt (må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
Piger:	Individuelt (må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
Old-boys:	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub. (Skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
Old-ladies:	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub. (skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).

Der er følgende **løbslænger**:

<u>Lang:</u>	(Klasse: herrer) 8-9 km. i fugleflugt, med ca. 15 - 18 poster.
<u>Mellem 1</u>	(Klasse old-boys) 6 – 6,5 km i fugleflugt med ca. 10 – 14 poster.
<u>Mellem 2</u>	(Klasser: damer, drenge, piger, og old-ladies) 6 – 6,5 km. i fugleflugt, med ca. 10 - 13 poster.

Kort:

Der løbes efter Dansk Orienteringsforbunds kort i målestoksforholdene **1:10.000** eller **1:15.000**.

Posterne:

Posterne består af rød/hvide (orange/hvide) skærmposer med påskriften DKF, samt en mærkeseddel med et nummer, der identificerer posten.

Ved hver post findes der også en kontroltang. Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontroltang. Posterne ligger på et fast punkt på kortet. Posten findes så vidt muligt i centrum af cirklen (6 mm i diameter). På kortet findes postdefinitionen med det kontrolnummer, som sidder på posten.

Kontrol:

Hver løber får sammen med kortet udleveret et kontrollkort, som skal klippes ved hver post. Posterne skal opsøges i den rigtige nummerorden, og kontrollkortet skal klippes i rækkefølge. Ved dobbelttang klippes i to rubrikker, og alle klip forskydes derpå en rubrik mod et højere nummer. Alle kontrollkort bliver efter løbet kontrolleret, og opstår der tvivl med et kontrollkort, får løberen ingen point.

I forbindelse med det sidste løb er der præmie overrækkelse.



Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk. Du skal angive løbs klasse.

Yderligere regler og resultater kan ses på www.nfkk.dk/dkfoloeb. Det er vigtigt at læse reglerne på hjemmesiden.

o-løbs hilsner fra Dot og Ninna

WWW.PAGAJ.EU

Arbejdsdag d. 15. september

I foråret havde vi i samarbejde med Hillerød Sejlklub en arbejdsweekend. Der kom rigtig mange forbi og gav en hånd med. Vi fik mange ting fra hånden. En stor tak til alle de fremmødte.

Det var dog ikke alle opgaverne der blev løst. Siden hen er der også kommet lidt flere opgaver til. Derfor afholder vi nu endnu en arbejdsdag, nemlig lørdag d. 15. september fra kl. 10.

Der er nok at tage fat på. Jeg nævner i flæng: tagreuder på det nye bådeskur, oprydning på området og i bådeskurene, etablering af nyt pagajholdersystem, maling indendørs i klubhuset, hovedrengøring, flytte jordbunke mm.

Så hvis du ikke har andet på programmet den dag eller bare har lyst til at hjælpe os alle med at vedligeholde område og bygninger, så kan jeg kun anbefale at komme forbi og give en hånd med. Det er en rigtig god idé at tage lidt værktøj med og gerne arbejdshandsker. Vi kan f.eks. bruge en ekstra trillebør og skovl.

Husk at det er noget som vi alle nyder godt af, også dig.

☺ Jacob G.



**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 •

Havkajaktur

Havkajaktur til Immelen fredag den 12 oktober til søndag den 14 oktober.

Afgang fra klubben fredag kl. 16:30, overnatning ved søbredden af Immelen om aftenen, og afgang lørdag morgen kl. 9:30. Lørdag regner jeg med at vi ror omkring 30+ km, mens søndag vil være omkring de 20. Vi regner med at være hjemme igen søndag aften.

Dette er havkajakgruppens sæson afslutning. Immelen er en af de mange dejlige svenske søer, og er et dejligt mål for en weekend tur. Tur oplæget er vores sædvanlige, nemlig at du melder dig til hos turlederen (i dette tilfælde Kasper), du medbringer selv mad, telt, sovepose og andet.

Hvis du ikke har havkajak, ikke har været på tur med os før, eller har andre spørgsmål er du mere end velkommen til at ringe til Kasper og høre om hvordan det fungerer, om du kan klare det, og hvad man nu ellers kan være usikker over.

Jeg glæder mig meget, der bliver helt sikkert lejrball, det er koldt om aftenen (ingen myg - tralalala), og der plejer altid at være nogle der har et par nye lejrballs historier, eller noget nyt grej at prise (en batteridrevet espresso maskine har jeg f.eks ikke set!).

Desuden er birketræerne blevet flotte i farverne, og søen er spejlblank om morgenen, der springer et par efterårs ørreder der får det til at rykke i lystfisker genet, og der er eventyrlig dug og tåge om morgenen.

Tilmelding til Kasper (48485010, eller kasper@itu.dk), og jeg vil gerne vide om du kan lægge bil til, og evt. om du også har hængertræk til klubbens trailer.



Nye klubbåde.

Som nogen sikkert har opdaget, har klubben købt nye kajaker.

Det er ikke nogen let opgave for os i bådudvalget, at finde ud af hvad der skal købes . Vi forsøger efter bedste evne, at lodde stemningen blandt medlemmerne, se hvilke kajaker der er nedslidte og ikke mindst spørge de ”Gamle” garvede medlemmer til råds. Hvis du har en mening om dette emne, må du meget gerne skrive til bådudvalget. Så kan det jo være vi køber lige den båd, du gerne ser i vores bådpark i næste sæson. Nogle af kajakerne er nyere modeller, som er relativt ukendte. Derfor må du også meget gerne skrive til os og give din vurdering af kajakken, når du har prøvet den nogle gange. På den måde kan vi bedre vurdere, om vi vil købe flere af samme model.

Følgende både er anskaffet i denne sæson.

1 stk. Alevin (Dette er en turbåd, til små og lette roere. Båden har fået gul farve og nr. 90)

1 stk. Thorn (Hurtig turbåd. Har fået gul farve og nr. 92)

1 stk. K2-tur (Hurtig Tur 2'er, er i kul fibre og med kapseder. Har fået gul farve og nr. 35)

1 stk. Origin (Børne-kap. Gul farve og nr. 89)

1 stk. Freelancer (Nem kap. Gul farve og nr. 81)

Derudover har vi købt en brugt Bull med pumpe (Tur, gul og nr.206) og en børne 2'er, som ikke er leveret endnu.

I øvrigt mangler vi at få leveret den kulfiber Swift, som vi bestilte i sidste sæson

Alt i alt skulle der være noget for de fleste, at give sig i kast med.

God fornøjelse på vandet.

Mvh. Bådudvalget

Postkort fra Californien

Her en lille hilsen fra et solbeskinnet Californien, nærmere bestemt Monterey syd for San Francisco. Livet er herligt, bøfferne er gode og rødvinen ligesaa.

Naar livets søde side er beskrevet, er der vel ogsaa en sur. Men nej. Udover savnet af familie og Esrum sø saa kan jeg kun sige - nej der er stort set intet negativt. Det skulle da lige være, at de eneste kajaker, der er værd at ro i herovre er havkajakker. Ja jeg har givet mig i lag med en sådan tung dims i plastik, og første "rigtige" tur var paa 13 miles, hvilket svarer til søen rundt. Jeg var træt bagefter ikke mindst fordi den bugt jeg roede i (Elkhorn Slope ved Moss Landing) gav modvind (8 m/s) og modstrøm (tidevand) fra Stillehavet de sidste 3 miles. Udover at jeg havde kvalme (dårlig træningstilstand) så var det nu en god tur blandt sæler, søløver, havoddere og massevis af fugle. Der var ogsaa en del turister, der ligesom jeg, var på vild kamp med tidevandet. Jeg mødte paa denne tur en instruktør, som jeg havde været paa måneskinstur med en uge forinden og da han på afstand så en person, der i vildt tempo kæmpede sig frem, kunne han allerførst ikke lige huske hvad jeg hed, men han spurgte om jeg ikke var denne der 'awsome Dane' og dette måtte jeg jo give ham ret i. Tilnavnet skal ses i lyset af, at jeg på måneskinsturen havde reddet ham fra en lidt umulig opgave - en håndfuld nybegyndere, der havde to mindreårige børn med, og hvor jeg tilbød at tage et af børnene på ca 6 år med i min toer-havkajak.

Når man nu paa femte uge er i USA, får man en masse vilde tanker, ikke mindst fordi jeg en lørdag aften i kajakudlejningsfirmaet for ca. to uger siden var til et foredrag om kajakture i Chile/Argentina. Jeg blev grebet af tanken om en kajaktur i vinter og prisen var ikke afskrækkende. Turen jeg fik foredrag om havde kostet ca. 2.000 (to tusinde) US-dollars plus transport, og det lød til at arrangøren af turen (kanouudlejningsfirmaets direktør) havde styr paa tilværelsen ikke mindst fordi hans brasilianske hustru ogsaa havde en finger med i spillet. Arrangøren hedder i øvrigt Niels og efternavnet er umiddelbart skandinavisk (har ikke lige visitkortet ved mig). Han er amerikaner, men har familie i Norge. Var det ikke noget for KKES, at få et sådant projekt paa benene til vinter, når nu det hele er allermest surt, og der er is på søen igen? Jeg tager gerne et par hundrede kilometer blandt varme kilder i et område præget af tilsyneladende passive vulkaner, paa Andesbjergenes store søer til vinter, når det er sommer på den sydlige halvkugle.

Kristian Kaltoft-Sørensen

Børne-/ungdomsroning

Vi fortsætter med at ro tirsdag fra 1700 til 1900 med børneholdet og 1630 til 1830 med ungdomsholdet, men i de næste par måneder er der masser af aktivitet på børneholdet/ungdomsholdet.

Vi starter med et besøg af vores venner fra Rungsted Kajakklub, som kommer den 14. august. Vi griller sammen med dem efter vi har roet og er nok først færdig kl. 2000.

Lørdag den 25. august har vi klubmesterskab fra kl. 1300 til 1800, der vil som altid være mange forskellige konkurrencer. Husk at melde afbud hvis du ikke kan komme.

Søndag den 26. august er der Esrum Sø Trim, vi regner med at lave to hold et som roer søen rundt (20 km) og et som roer ca. 10 km. Vi mødes ved klubben kl. 1000 og det koster Kr. 60,00 hvis du vil have et Esrum Sø Trim krus. Vi regner med at være færdig omkring kl. 1600.

I weekenden 31. august til 2. september, skal vi på vores årlige tur til Sverige på den øde ø i Lagen. Du får en seddel med alle oplysninger og turen først i august. Det er altid en kanon tur og vi plejer at være mange af sted. Vi skal sove i telt og lave mad på bål og så skal vi selvfølgelig ro kajak mellem klipper og træer.

Desuden er der et par løb som i har mulighed for at deltage i. Det første er Tour de Gudenå. Det er et 58 km langt løb for U14 og ældre roere. Vi taler nærmere om det først i august.

Det andet løb er Mølleåens Blå Bånd. Her er strækningen mere overkommelig, i skal ro fra Frederiksdal til Lyngby Kajakklub, så her kan alle deltage.

Med pagaj hilsen

Børneinstruktørene



Danske Bank Cup i Sorø

Den 24.6.07 pakkede børneholdet kajakkerne og tog til Danske Bank Cup i Sorø. Der var mange mennesker der var mødt både fra vores og andre klubber.

Der var tre løb:

En stafet hvor holdene var delt på tværs af klubberne og piger og drenge i aldersklasserne u10, u12 og u14.

og et k2 løb med samme aldersklasser.

Og en 2 km k1. også med samme aldersklasser.

I hvert løb var der en masse heats, så der var masser af ventetid. Da vi kom til præmieuddelingen fik en hel del medaljer med os, men kajakken der blev trukket lod om fik uheldigvis ikke. Og så tog vi hjem til Nødebo. Og så pakkede vi ellers ud i regnvej, men ellers var det en sjov og hyggelig tur.

/Sigurd



Stafetten

Jeg er den næste i rækken der har modtaget stafetten, og har selvfølgelig accepteret den og sat mig til tastaturet for at fortælle min historie.

Jeg er 46 år gammel, født og opvokset i Hillerød. I 1984 flyttede jeg sammen med Ulla til Fredensborg og har boet der siden, dog stadig med stor tilknytning til Hillerød. Vi har 2 børn, Claus på 20 og Camilla på 17. Arbejds mæssigt er jeg uddannet reserveredels ekspedient, og har nu arbejdet med Volvo Lastbiler i 23 år. I øvrigt samme firma med skiftende ejere og forskellige adresser, startende i Fredensborg derefter Frederikssund og Nærum for nu at være med til at starte en helt ny afdeling op i Hillerød. Det er næsten som at komme ”hjem” igen. Min fritid, som jeg altid godt kunne bruge mere af, går med at campere i vores campingvogn så tit det kan lade sig gøre. Er det bare for et par dage plejer vi at finde en campingplads på Sjælland, efterårsferien går til Sverige, og sommerferien plejer at gå sydpå. Hillerød Firmsport tager også en hel del af min tid, da jeg er formand for dart-afdelingen. I vintersæsonen spiller jeg dart Tirsdag og Torsdag og et stævne i weekenden i ny og næ. Om sommeren ligger dartafdeling stille, men så prøver jeg at udfolde mig på petanque-banen i stedet, nogen gange med gode resultater og andre gange skal det bare glemmes hurtigt. Lidt badminton bliver det også til ind imellem, og hver Onsdag vinteren igennem er der herregymnastik i Fredensborg. Vi en broget flok på ca. 20 mand der bliver rørt godt og grundigt i 1 ½ times tid, lige fra ”kaptajn Jepsen” til workout og lidt boldspil. I øvrigt ganske gratis da vores instruktør finder det fuldt ud tilfredsstillende at vi gider komme hver

gang og yde den indsats som vi gør. Behøver jeg at skrive at det er ”skide skægt”, og der er plads til flere hvis nogen skulle have lyst.

Så er der lige det med kajakken. Denne interesse startede så småt for 3-4 år siden i Sydfrankrig på en sommerferie, hvor vi var sammen med min bror og svigerinde. Vi lå ved en hyggelig flod, hvor man kunne leje kajaker. Kvinden der ”solgte” os turen mente absolut ikke vi ville have problemer med at tage den lange tur på 26 Km. så den tog vi. Dagen efter blev vi kørt ud til startstedet og her blev vi godt nok lidt betænkelige. Først blev de, som havde valgt den korte tur sat af, og derefter kørte vi videre til starten på den lange tur. Vi var de **eneste** der havde valgt den lange tur!!! Nå men det gik godt og vi nåede målet hvor kajakerne skulle afleveres 5 minutter før lukketid, lange i armene, godt trætte og forbrændte efter en hel dag på floden i bagende sol. Året efter meldte jeg mig så ind i KKES og deltog på et begynderkursus. Det har siden ført til deltagelse i handicappen om onsdagen, og en tur på søen så tit det er muligt, mit mål er mindst en gang om ugen. Da jeg også er den lykkelige ejer af en havkajak deltager jeg i flere af de spændende arrangementer der her inviteres til. Stafetten gives hermed videre til Jakob Dan.



Bjarne M

Aktivitetsplan

Hver uge (fra maj til september)		
Onsdage	kl. 18.30	Hygge rotur med Pia
Onsdage	kl. 18.45	Handicap. De sidste to gange (12. og 19. september startes ca. 18.15)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

September	
Lør. 15.	Arbejdsdag
Søn. 16.	Introduktion til DKF-Oløb
Ons. 19.	Grill

Oktober	
Søn. 7.	Generalforsamling
Fre 12.—Søn. 14.	Havkajakur
Søn. 21.	Søndagsbrunch
Lør. 27.	Standerstrygning

November	
Søn. 18.	Søndagsbrunch

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i november 2007.
Deadline for indlæg er den 4. nov. 2007.

