

Nr. 5 — December 2007

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*”Titanic” (kajakken der sank pludseligt og hurtigt under en handicap i sommer) er blevet hævet og bragt hjem.  
... dog ikke af dykkeren på billedet, han ledte efter kajakken men havde mest søgræs med op.*

## **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, chefinstruktør, økonomiudvalg, referent**

Jacob Gulstad, Enghavevej 3, st. th., 3400 Hillerød, 48 24 45 46/40 11 11 39, jgulstad@mail.tele.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, kontakt til rengøring**

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

#### **Bestyrelsesmedlem, kontakt til svømmehal**

Arne Pedersen, Præstevænget 4, 3400 Hillerød, 48 25 49 88/40 30 57 86, arne.pedersen@gmail.com

#### **Suppleant**

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

#### **HIS og DKF repræsentant, Revisor suppleant**

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

#### **Nøglesystem**

Anders Baarts, Kirkevej 9, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 49 48, laas@kkes.dk

#### **Handicapafvikling**

Marianne Kristensen, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, webmaster@kkes.dk

#### **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.

## Indholdsfortegnelse

Bestyrelsens Hjørne	4
Hvor længe kan vi klare os i det kolde vand	5
Julebrunch	5
Referat af Generalforsamlingen	6
Kajak-polo i svømmehallen	11
DKF-Oløb 2007/2008	12
Om vandet i Esrum Sø	14
Nyheder fra den store kajakverden	16
Børneholdet	18
Program for børneholdet vinter 2007/2008	18
Børneholdets tur til Lagan	19
Tour de Gudenåen 2007	20
Rostatistik for børneholdet 2007	22
KKES politik for børns og unges trygge færd i klubben	23
Glimt fra havkajakturen til Immeln	24
Stafetten	25
Doner din gamle nøgle	26
Aktivitetsplan	27

## Bestyrelsens hjørne

Der har været afholdt generalforsamling!! det opdagede du nok ikke – der var i alt fald ikke mange som syntes det var nødvendigt at møde op til dette års generalforsamling. Der er ellers ikke noget at være bange for, der var kun én enkelt på valg, så ikke den store risiko for at blive fanget ind i noget man ikke er parat til – i virkeligheden blev den eneste deltager i GF som ikke i forvejen sad i bestyrelsen eller på andre ”tillidsposter” valgt ind i den nye bestyrelse, som erstatning for Anders. Så stort velkommen til Arne.

På GF blev bestyrelsens visions projekt præsenteret. Det er udsprunget af et ønske om at klubben har en mere klar strategi og at bestyrelsen melder klart ud om vores prioritet. Fremover vil visionen for kkes være formuleret således:

**Kajakklubben Esrum Sø skal være en klub i fremdrift med masser af sportslige og sociale aktiviteter, hvor folk er glade for at komme.**

Standerstrygningen var en dejlig dag, hvor vi kunne døbe 6 både og uddelte velfortjente pokaler. Snurretoppen har der været hård konkurrence om i år, og det endte med at Jakob Dan, Jakob W og Kristian Kaltoft alle 3 havde nået 40 gange søen rundt. Efter lodtrækning kunne Jakob Dan velfortjent få præmien med ½ times massage. Fortjenstpokalen gik til vores blad, it og web-mastere Marianne K og Claus Munk med stort tak for deres arbejde. Årets nybegynder er helt klart Lene Bull, der efter sin frigivelse i juni har deltaget i handicap, TdG og Mølleåens-blå-bånd.

Anton løb med Idrætspokalen og Jakob W med pokalen for flest løbs-kilometer.

Vintertræning på søen skal naturligvis som altid foregå i henhold til omstændighederne, så når vandet er koldt er det endnu mere vigtigt end ellers at holde sig tæt under land, så eventuelle uheld ikke får fatale følger. Det er altid en god idé at følges flere, så vi kan hjælpe hinanden. Nyd de skønne efterårsdage og håb som jeg på at vinterens lyse timer bliver stille og smukke. Skulle det blive en frost vinter med ”låg” på søen, så står ergometrene klar til træning indendørs.

Søndagsbrunch løber af staben hver den 3. søndag i måneden vinteren igennem. Det er altid en god chance for at møde hyggelige folk til en rotur og en snak i klubhusets varme bagefter. Husk at klubhuset er til alles fri benyttelse, så tag din ro-partner med ind til en kop kaffe efter turen.

Vi har skrevet det før og må sige det igen: Kajak er en utrolig populær sport i disse år. Derfor er der allerede nu mange som gerne vil med på næste års begynderhold. Vi har besluttet ikke at åbne for tilmeldinger før 1/1-2008, men kender du nogle som venter på at komme til, så skal de altså ikke vente for længe med at tilmelde sig, der kommer hurtigt til at være overtegnet.

Hold øje med hjemmesiden for at se vinterens arrangementer. Vi kommer også til at bruge mail mere, så hvis du vil have løbende informationer fra os, så husk at give medlemsadministratoren besked om din rigtige mail adresse.

*/Pia*

Hvor længe kan vi klare os i det kolde vand?

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

Kilde: Sol og Saltvand, Medlemsblad for Odense Kajakklub

Julefrokosten afholdes igen i år som Jule-  
Brunch/-Lunch!!

3. søndag i december: 16/12 kl. 11:30

Konceptet:

Roning hvis vejret er til det, ellers enhver anden sport

Du fastsætter selv starttidspunktet

Saunaen er varm kl. 11:00 - maden klar kl. 11:30

Skriv dig og familien på listen i klubben

# REFERAT AF GENERALFORSAMLINGEN DEN 7. OKTOBER 2007

## 1. Valg af dirigent

Kasper Østerbye blev valgt til dirigent.

Dirigenten konstaterede, at generalforsamlingen i henhold til vedtægterne var lovligt indkaldt.

## 2. Formanden aflægger beretning

Bestyrelsens beretning for sæson 2006-2007

Kajakklubben Esrum Sø er en rigtig dejlig klub! Jeg håber at klubbens medlemmer er tilfredse med den godt arbejdende bestyrelse som også i den kommende sæson vil søge at arbejde prioriteret i henhold til vores nye vision.

Visionsarbejdet skal bringe klubben frem og sikre at klubben fortsat er et godt sted at samles. Visionsprocessen har vi fået hjælp til fra DIF, og i samarbejde med DIF er alle klubbens medlemmer (med email) blevet opfordret til at give deres besyv med i en spørgeskema undersøgelse. Undersøgelsen er opdelt i kategorierne: Aktiviteter, Organisation, Kultur, Ledelse og Målgrupper. 31 fik tilsendt spørgeskemaet, og rent gennemsnitligt er deltageren i undersøgelsen Mand, over 42 år og almindeligt klubmedlem. Kikker man på gennemsnits svarene, er man Enig eller Delvis enig i alle spørgsmål der f.eks lyder:

- Vore aktiviteter er tilpasset klubbens nuværende medlemmers ønsker
- Der er tilfredshed med kvaliteten af de nuværende aktiviteter
- Klubbens faciliteter til træning er tilfredsstillende
- Klubbens kontingentpolitik passer fint til aktivitetsniveauet
- Alle i klubben får de nødvendige informationer
- Alle i klubben er venlige overfor hinanden
- Det administrative serviceniveau er højt

Enkelte punkter i spørgsmålene stikker dog ud, idet der er en del som er uenige i at Klubbens formål er kendt af alle medlemmer, at Klubbens mål er tydelige og at Klubben har en beskrevet årsplan.

Det vil vi naturligvis gerne gøre bedre, og efter en del snak og diskussion i bestyrelsen er vi kommet frem med følgende vision, som vi (så fremt vi bliver genvalgt) har tænkt at arbejde videre med at implementere de kommende år.

Kajakklubben Esrum Sø skal være en klub i fremdrift med masser af sportslige og sociale aktiviteter, hvor folk er glade for at komme.

I første omgang har vi valgt at arbejde med følgende emner  
Fremdrift: Etablere vision og formidle denne. Uddannelse af trænere  
Sportslig: Ungdomsafdeling. Træningshold. Work-shops & interne kurser.  
Socialt: SøndagsBrunch. Klub-aftener. Klublokalet.

Når vi senere skal fremlægge budgettet, kan man diskutere om visionen afspejles. Dertil skal siges at budgettet blev lagt i forbindelse med regnskabsårets start, og det er tanken at vinteren og foråret skal anvendes til at arbejde med konkrete planer og ikke mindst lave udkast til budget for ønskede aktiviteter. Næste års budget vil afspejle nye tiltag som påregnes at være drifttunge, men som I ved (når Kasper har fremlagt regnskabet om lidt) så er klubben ikke i nogen dårlig forfatning, så behov for økonomisk indsats allerede i dette regnskabsår finder vi nok også ud af.

I gennem året har der naturligvis været en del aktiviteter, som jeg her vil ridse kort op.

Børneholdet har i år kørt på stort samme måde som tidligere år. Vi har dog i større grad forsøgt at få børnene med til stævner. Vi var til Danske Bank Cup i Sorø med 11 børn og en pæn medalje høst, så havde vi Anton og Mette som er U14 med på Td Gudenå og klarede sig rigtig flot. Senest havde vi fire med på Mølleåens Blå Bånd hvor alle roede et flot løb.

Første weekend i september var vi på vores hyggelige tur til "vores ø" i Lagan, det er altid en god tur med mange deltagere.

I år har vi prøvet at lave et ungdomshold, hvor alle børn i princippet skulle være frigivet for at ro med. Vi har haft Susanne Findsen til at komme hver anden uge og det har virkelig givet de unges teknik et spark fremad. Desværre har Susanne ikke haft tid efter sommerferien og samtidig må det erkendes at der nok skal være en voksen tovholder hver uge, for at holde de unge på sporet.

Vores børnebegyndere som starter med en vinter i svømmehallen, er alle blevet habile roere, den ivrigste med over 200 km på kortet.

Vi har 10 børnebegyndere klar til næste år, som starter efter efterårsferien, et næsten rent pige hold med tøser fra 9 til 13 år.

Vi mangler i høj grad nogen som kan tage sig af ungdommen (over 14 år), så hvis der er nogen som har lyst eller emner, så sig frem.

Af nyt materiel kunne børneholdet ønske sig et par kajakker at vokse i og evt. en letvægts Lavvu, som også resten af klubben kunne have glæde af.

Unge – Polo er desværre smuldret pga manglende træner/leder støtte. Flere unge har de seneste år fået træner kurser, men uden en samlende leder har det ikke fungeret. Jørn har gennem de seneste år forsøgt at få nogle andre til at tage ansvar for ungdommen, men opgaven er ikke grebet endnu. Måske har vi stadig mulighed for at bruge og fastholde enkelte af de unge som hjælpere, hvis opgaverne struktureres mere og hvis vi får en leder/tovholder.

I vinter har vi aflyst polo-tiderne i svømmehallen.

Medlemmer generelt: Vi havde 388 medlemmer ved sidste opgørelse til DKF, dermed må vi siges at være en af de større klubber i Danmark. Kajak er jo populært i disse år, så vi har mange nye som gerne vil på voksenbegynderhold. I år (sommer sæsonen) har der været 3 begynderhold hvor Jacob G., Frederik Roed og Jimmy har været de bærende instruktører, og heldigvis har det ikke været noget problem at skaffe hjælpere. Fremtidsudsigterne ser ud til at mange fortsat gerne vil lære at ro, så spørgsmålet er hvordan de fastholdes i klubben og om vi som traditionel forening kan tilbyde attraktive alternativer til det at ro helt på egen hånd og det at motionere på timebetaling i et kommercielt træningssted. Jeg læste for nyligt at pendulet er ved at svinge, så det om 5-10 år vil være umoderne at prioritere sig selv som enkelt individ, og anses for IN og overskudsagtigt at være del af et større fælleskab – som foreningslivet jo i grundform er. Vi håber at flere og flere af medlemmerne vil være moderne i vores forening.

Anlæg og materiel har jo været tunge arbejdsbyrder det sidste år, men nu kan vi nyde det nye bådeskur, at nøglesystemet er fuldt udbygget, at klubhuset er forbedret med trægulv og pænere møbler og ikke mindst at bådeparken er under opnormering. Der er stadig ønsker og fremtidsplaner især til båd-moderniseringen der vil kræve en del af budgetterne de kommende år. Egentlig mener vi i bestyrelsen at klubhuset, omklædningen og området giver gode forhold for klublivet, men forbedringer og hyggelige tiltag vil vi bestemt søge at inddrage i de kommende års arbejde.

Aktiviteter: Der har været nogen deltagelse ved løb, og fra medalje høsten ved TdG og Mølleåen, kan man sige at hvis bare vi gider stille op, så får vi også præmier med retur – vi er bestemt ikke dårlige set i forhold til resten af ”kajak-Danmark”. Der har været positive tilbagemeldinger på vore afholdte Trim stævne (Unicef donation), selvom vejret ikke var med os i år. Fremover skal vi finde en ny KanojakTrim-tovholder såfremt det arrangement skal fortsætte. Ture arrangeret af og for havkajak interesserede er velbesøgte, og havkajakkerne er indtil videre de eneste med struktureret vintertræning i form af rullestue-timerne i svømmehallen.

Handikap turneringen er jo vores trækplaster om sommeren, og igen i år havde vi mange deltagere. Reglerne blev ændret lidt for denne sæson, der har været flere ufrivillige vandgange end tidligere år – men måske skal det ses som gode indslag der holder diskussionerne livlige i omklædningsrummene. Tiltag så flere opstiller i handikap og løb, kunne være i form af træningshold, flere K2-mandskaber og ”mentor”ordning hvor nye bliver grundigere introduceret til løb og bliver snakket mere med efter hvert løb – er noget af det vi har snakket om i bestyrelsen.

Orienteringsløb har de seneste år været en lidt hemmelig klub i klubben. For den kommende (igangværende) vintersæson er det forsøgt at inddrage flere nye. Det er i øjeblikket ikke faldet på plads hvordan eventuel støtte til kørselsudgifter eller startgebyr skal håndteres.

Ergometer/romaskiner er jo herlige vintertræningsudstyr hvis ikke man er til ture på det kolde vand. DKF forsøgte sidste vinter at lave en net-konkurrence i denne disciplin, og det kunne også være noget for os at sætte mere i system for den kommende vinter sæson.



Dette var så beretningen for 2007 sæsonen.

Dirigenten spurgte herefter om beretningen kunne godkendes af forsamlingen.

Ingen indvendinger.

## **Debat**

I forbindelse med omtalen i medierne om det løbende giftudslip i søen drøftedes det, hvordan man skulle forholde sig fra klubbens side. Kasper Ø. oplyste, at der var en del usikkerhed om tallene og at der tilsyneladende ikke var nogen påviselig skadepåvirkning af miljøet i øjeblikket. Der var enighed om at holde en løbende kontakt med kommunen.

Der var endnu engang ros til Anders for installationen af det nye nøglesystem, som er en succes og som har hindret uvedkommende adgang.

Der var endvidere enighed om, at der med den store tilgang af nye medlemmer (3 begynderhold med hver 14 deltagere) bør iværksættes nogle yderligere tiltag for bedre at fastholde nye medlemmer.

Jørn kunne afslutningsvis oplyse, at poloturneringen stort set desværre er stoppet.

## **3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse**

Regnskabet udviste trods alle investeringerne (bådhus, nøglesystem, nye kajakker mv.) et flot resultat på kr. 47.184,88. Egenkapitalen er steget til kr. 193.794,43.

Kasper oplyste, at passivposten på kr. 61.550 vedrørte depositum for nøgler vedr. det tidligere nøglesystem. Denne regnskabspost måtte det overvejes at slette efter en nærmere angivet frist. Fremgangsmåden vil på et senere tidspunkt blive meddelt medlemmerne.

Regnskabet blev herefter godkendt.

Budgettet skal ikke godkendes, men er bestyrelsens forventninger til næste år. Indtægterne er forsigtigt fastsat til kr. 300.000 og ungdomsbudgettet er også nedskrevet lidt. Tungere udgiftsposter er nye både og elektroniske låse. Samlet regnskabsårs underskud er estimeret til kr. 47.500.

Generalforsamlingen vedtog uændret kontingent.

#### **4. Valg til klubbens tillidsposter**

Bestyrelsen har i år bestået af Pia Gulstad (formand), Carsten Skovsbøg (næstformand), Anders Barts, Signe Friberg, Jacob Gulstad, Jakob Dan Jensen, Jakob Wieghorst og Birgitte Buch (suppl.)

Anders Barts genopstiller ikke. I stedet valgtes Arne Pedersen (bestyrelsesmedlem for 1 år).

Signe Friberg, Jacob Gulstad og Birgitte Buch genopstiller og blev valgt for 2 år.

Revisor Christian Madsen og revisorsuppleant Jørn Mathisen blev begge genvalgt

Fællesudvalget medlemmer blev tillige genvalgt.

#### **5. Eventuelt**

Jørn kunne oplyse, at kano- og kajakforbuddet på Arresø fortsat er gældende i perioden 1. marts – 1. juli, og at dette ikke kunne ændres. Forvaltningsplanen skal være færdig i 2009.

Pia meddelte, at bestyrelsen overvejer at flytte såvel regnskabsåret og afholdelse af generalforsamlingen, således at sommeren og dens aktiviteter kan komme med før det nye regnskabsår starter.

Kasper mente, at man kunne overveje et helårskontingent, f. eks. pr. 1. april ved sæsonstart.

Bestyrelsen vil komme med forslag om begge emner til næste generalforsamling.

Stavgængerne bruger ofte klubhuset, hvilket generalforsamlingen set i relation til kommunen var enig i burde fortsætte.

Pia opfordredes til at fremme kontakten til stavgængerne ved at få et medlem herfra med i Fællesudvalget.

Generalforsamlingen afsluttedes med dirigentens tak for god ro og orden.

## Kajak-polo i svømmehallen

Kajak-polo i KKES har været lidt af en niche sport i mange år. Vi har haft flere forskellige hold konstellationer gennem årene. Der har dog aldrig været mere end et hold ad gangen og holdet har altid været lille. I øjeblikket har vi intet aktivt hold.

Til vinter starter vi ikke et nyt hold op. Vi vil dog gerne udbrede kendskabet til denne meget underholdende sport. Derfor inviterer vi til 2 polo aftener i svømmehallen.

Kajak-polo er en hold sport, der kort kan beskrives som håndbold i kajaker. Det er rigtig sjovt, meget anderledes og temmelig nemt at komme i gang med. Alle som er frigivet kan være med og være i gang med at spille efter en kort instruktion.

Disse to arrangementer er ment som ren underholdning, det bliver absolut ikke seriøst, kun sjovt. Kom og prøv kræfter med kajak-polo:

Søndag d. 13. januar kl 19:00 og/eller

Søndag d. 27. januar kl.19:00

Medbring godt humør og badetøj. Det kræver lidt forberedelse fra arrangørernes side, så hvis du kommer, skal du tilmelde dig på [instruktion@kkes.dk](mailto:instruktion@kkes.dk).

☺ *Jacob G.*





Ja, så er sæsonen startet med 1. løb i Vestskoven 7. okt og 2. løb i Tokkekøb Hegn 4. november.

Fra Esrum har deltaget 10-12 personer, og til hele arrangementet har der været omkring 250 fra alle klubberne.

Begge gange skinnende solen, og det var perfekt løbevejr. Holger og Helle nød det første løb så meget, at de blev ude i skoven en rum tid og kom tilbage med et stort smil – selvom det drillede havde de haft en mægtig god tur.

Signe og Arne deltog for 1. gang i o-løb i Tokkekøb Hegn og gennemførte flot banen.

### Resultaterne fra 1. løb i Vestskoven:

**Parløbs banen** blev gennemført af Frida, Jeanne og Bastian i fin stil.

**Herrer** herreholdet var suveræn med nogle kanonløbere, så de lagde sig i spidsen for hold konkurrencen.

**Gamle drenge** holdet manglede nogle herreløbere, så de kom ikke så godt fra start. Men rygterne siger, at de kommer stærkt tilbage.

**Damer** holdet manglede også løbere, så de har også mulighed for at gøre det bedre.

### Resultaterne fra 2. løb i Tokkekøb Hegn:

**Parløbs banen** blev igen gennemført af Frida, Jeanne og Bastian i fin stil.

**Herrer** holdet faldt lidt tilbage og ligger nu på en samlet 2. plads og ånder Nybro-Furå i nakken.

**Gamle drenge** holdet kom som rygtet sagde stærkt tilbage og var fuldtalligt på holdet – det hjalp.

**Damer** holdet kom mere med i konkurrence, men vi mangler stadigvæk dameløbere for at være fuldtalligt.

**WWW.PAGAJ.EU**

Når du læser dette vil der være 4 løb tilbage. Så hvis du har lyst, er der stadigvæk mulighed for at deltage i 1 eller flere løb. Du skal kontakte vores holdleder Dot på mail dot@tinevej.dk senest 1½ uge før løbet.

Prisen er pt 30,00kr. pr løb, som skal betales forud eller kontant på løbs dagen til Dot. Transport skal du selv sørge for. Men hvis du mangler transport, kan du kontakte en af de andre deltagere og spørge om ledige pladser.

### Løbsdatoer/steder:

Dato	Skov	Ansvarlig klub
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

Yderligere regler og resultater kan ses på [www.nfkk.dk/dkfoloeb](http://www.nfkk.dk/dkfoloeb). Det er vigtigt at læse reglerne på hjemmesiden.

o-løbs hilsner fra *Ninna*



**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 •

## Om vandet i Esrum Sø

Vandet som vi rør på i Esrum Sø er temmeligt gammelt - den gennemsnitlige udskiftningstid er på 12,7 år. Til gengæld kan vi glæde os over at det er noget af Danmarks reneste søvand. Esrum sø er Danmarks vandrigeste sø - der er ca. 233 millioner m<sup>3</sup> vand i søen. Søen er 8 - 9 km lang og har en gennemsnitsdybde på 13,5 m dyb (22,3 m på det dybeste) og et overfladeareal på 17,3 km<sup>2</sup>. Det er store tal, som burde sikre at vi aldrig kommer til at lide af vandmangel!!

Esrum å i søens nordende er søens eneste afløb. Vandet løber ad kanalen til Esrum Møllegård gennem vandmøllen, som nu er en turbine, der producerer elektricitet (ca. 60.000 kwh/år) og videre til Dronningmølle og udløbet i Kattegat.



*Flodemål i åen*

Søens vandstand har fra gammel tid været et vigtigt anliggende, dels på grund af pramdriften gennem Esrum kanal og driften af Esrum mølle, og dels af hensyn til de omliggende enge som bliver oversvømmet ved for høj vandstand. Allerede i 1791 blev det derfor ved en højesteretsdom bestemt, at vandstanden skulle holdes på 9,38 m over havets normalvandstand. Der blev indhugget et mærke i en stor sten ved åen, et såkaldt flodemål, som kunne tjene som rettesnor. I dag er det vanskeligt at se dette mærke, så der er sat en pæl med vandstandsmål ved åen, så man kan se hvor meget vandstanden er over eller under de 9,38 m. Den gamle højesteretsdom, som stadig gælder siger, at vandet i sommerperioden skal holdes under dette mærke, medens det i vinterhalvåret må holdes ca. 10 cm over.

Vandstanden i søen reguleres ved et såkaldt stigbord ved udløbet til åen. Stigbordet ved Sandlyst er en primitiv sluse, et bræt som går tværs over åen, så det spærrer for vandet, og kan hæves eller sænkes med et kædetræk, som det ses på billedet. En regnbyge på 1 mm tilfører søen 17.000 m<sup>3</sup> vand. Det er ganske meget vand, der skal lukkes ud i en regnrig sommer som i år, hvor vi fra juni til august har haft en nedbør på ca. 400 mm. Lukkes for meget vand ud ad gangen, bliver åens vandstand for høj, får beboerne i Esrum oversvømmet deres haver. Man har derfor også et flodemål i åen efter stigbordet, så efter et kraftigt regnvejr er kunsten at balancere så man ikke kommer for højt i de to flodemål. Med de kraftige regnperioder i denne sommer har vandstanden været op til 40 cm over flodemålet i søen.

Ved kraftig nord og nordøsten vind kan der ofte blive kraftig søgang og vandet presses



*Flodemål i søen*

mod syd. Det har stor betydning for de lavtliggende områder ved pramvejen i Nødebo og i Sørup, hvor man under sådanne vejrforhold får oversvømmelser. I Nødebo fungerer Pramvejen som dæmning mod søen og der er en pumpestation, som sørger for afvanding af de lavtliggende områder mod syd. Men under uheldige vejrforhold kan det være en vanskelig opgave, fordi man maksimalt kan sænke vandstanden med ca. 0,6 mm i døgnet. Når vandet stiger over vejen og pumpen kan ikke klare de store vandmængder får pramvejens beboere oversvømmelser. De har derfor indkøbt flere tusind sandsække, som bliver lagt ud for at standse vandet.

Esrum Sø ejes af staten og administreres af Skov og Naturstyrelsen. Læs mere om Esrum Sø på [www.sns.dk](http://www.sns.dk)

*Skrevet af Knud Amstrup til Nødebo Kirke & Kro 2/2007  
Redigeret, med tilladelse, til Kanojak af Henrik Numelin*

## **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)

# Nyheder fra den store kajakverden

## **Kajakvenlige lejrpladser ved Øresundskysten**

Skov- og Naturstyrelsen har åbnet ni nye lejrpladser ved Øresundskysten fra Amager i syd til Gilleleje i nord. Pladserne er især beregnet for kajakroere og ligger max. 100 meter fra stranden. De ni pladser ligger på Vestamager, ved Hellerup, Strandmøllen, Lave Skov, Espergærde, Helsingør, Hellebæk, Hornbæk og Nakkehoved. Nogle af pladserne er bare en grøn plet hvor man kan telte for natten og tænde trangiaen til lidt madlavning inden man ror videre næste dag, mens andre lejrpladser har bålplads, shelter, toilet m.m. De fleste steder er overnatning gratis.

Det er meningen at der skal etableres kystlejrpladser hele vejen rundt om Sjælland - det giver jo store muligheder for at ro Sjælland rundt i en sommerferie! På hjemmesiden [www.skovognatur.dk/ud/tema/kystfriluftsliv](http://www.skovognatur.dk/ud/tema/kystfriluftsliv) kan man se pladsernes nøjagtige position, læse om faciliteterne på de enkelte pladser samt downloade folderen ”Kystlejrpladser København – Gilleleje”. Folderen kan også fås i papirudgave på turistbureauer og biblioteker.

*Henrik Numelin*

## **Ture i Havkajak – ny kajakbog på vej**

Op mod juletid udkommer en ny kajakbog; Ture i Havkajak. Bogen bliver en beskrivelse af forskellige turmuligheder i og omkring Sjælland. Mange billeder og kortudsnit. Ifølge forfatteren Henrik Bennetzen, er det meningen at bogen bliver den første i en serie bøger om kajakture. Bogen udgives på forlaget Atelier, pris 199,95 kr.

*Henrik Numelin*

## **Familieforøgelse hos Kajakcentrum - ny kajak i ”Coast”-serien**

Først kom den runde Coastliner, så den elegante Coastrunner og nu den lille Coast 450, som kom på vandet i august måned 2007. Alle tre kajakker er designet af Bjørn Johansen, Roskilde og bliver bygget hos Olsen Boats i Hundslund. Kajakcentrum i Vejle er eneforhandler i Danmark og Sverige.

Med en vægt på kun ca. 15 kilo er Coast 450 utrolig nem at håndtere, når man skal ned til kysten eller løfte kajakken op på taget. Forskibet på Coast 450 er ret smalt, så rotaget kan nemt placeres tæt på kajakken.

Cockpittet er stort (98 x 48 cm) så med et ben på hver side af kajakken, kan man simpelthen sætte sig ned i kajakken, støtte lidt med pagajen og tage det ene ben og så det andet ben ind i kajakken. Cockpitkanten er høj, det giver mulighed for at krænge et spraydæk på også når man har kolde fingre og bølgerne slår ind mod kysten.

Sædet godt lavet og skruet fast med to møtrikrondeller, en foran og en bagved sædet, og kan derfor nemt rykkes frem eller tilbage. Bag sædet er der god plads, da skottet ind til det bagerste stuverum er trukket længere tilbage end man normalt ser. På den måde bliver der plads til en paddlefloat, ekstra tøj og termokande med kaffe.



Rorsystemet er effektivt med en lang finne på 32 cm og et rør der stikker 10 cm. Da stævnen er skarp og lige er der ingen slinger i valsen, når man ror der ud af, selv når man tager kraftigt fat. Fodstøtten til rorpinden sidder fast og solidt og ændring af længden fra sædet til fodstøtten er lynhurtig.

Coaster 450 har en glat og fin overflade. Den er støbt i en dobbeltform, hvor polyesteren suges ind gennem glasfibervævet. Denne metode giver en stærk og let kajak.

Coast 450 er 4,50 cm lang, 0,60 bred og vejer ca. 15 kilo. Pris 8.950 kr. Se mere på [www.kajakcentrum.dk](http://www.kajakcentrum.dk)

*Skrevet af David Biering til [www.vildmarksliv.dk](http://www.vildmarksliv.dk) 24.10.2007  
Redigeret, efter tilladelse, til Kanojak af Henrik Numelin*



*Billede af alle deltagerne ved den seneste arbejdsdag - det må vi kunne gøre meget bedre næste gang.*

# Børneholdet

For børneholdet sluttede rosæsonen ved standerstrygningen den 27. oktober. Her blev der uddelt pokal for flest km til Mette Skov U14 (313 km), Sigurd Ildvedsen U14 (468 km) og Frederik Jensen U12 (264 km) som også blev årets begynder. Klubmester blev i år Estrid Faltum U14, Anton Andersen U14 og Anders Lundberg U12.

Børneholdet har startet vintersæsonen i svømmehallen og vi har så mange begyndere at vi allerede må lukke for tilgangen til næste sæson.

## Program for børneholdet vinter 2007/2008

**Fredag den 9. november** 19:45 – 21:15 Svømning, kajakøvelser og leg.

**Fredag den 23. november** 19:45 – 21:15 Svømning, kajakpolo og leg.

**Fredag den 4. januar** 19:45 – 21:15 Svømning, kajakøvelser og leg.

**Fredag den 18. januar** 19:45 – 21:15 Svømning, kajakøvelser og leg. Efter svømmehallen kører vi i klubben hvor vi hygger med spil og overnatter. Lørdag er der forskellige aktiviteter. Afslutning kl. 12:00.

**Fredag den 1. februar** 19:45 – 21:15 Svømning med rotøj, husk lange træningsbukser, langærmet skiundertrøje og en let vindtæt jakke. Kajakøvelser og leg.

**Fredag den 29. februar** 19:45 – 21:15 Svømning, kajakpolo og leg.

**Fredag den 14. marts** 19:45 – 21:15 Svømmeprøve, kajakøvelser og leg.

**Fredag den 28. marts** 19:45 – 21:15 Svømning med rotøj, husk lange træningsbukser, langærmet skiundertrøje og en let vindtæt jakke. Kajakøvelser og leg.

**Fredag den 11. april** 19:45 – 21:15 Svømning, kajakøvelser og leg.

**Tirsdag den 22. april** 17:00 – 19:00 Kajak start gamle børnerøere

**Søndag den 27. april** 14:00 – 16:30 Børnebegynderstart, med forældre. Introduktion til klubben og børneholdets program.

## Børneholdets tur til Lagan

Første weekend i september var børneholdet på deres årlige tur til Lagan i Sverige. Vi tog af sted fredag d. 31. august kl. 16.30 med kajaker, udstyr og en kano, som vi brugte til at få tingene ud til den ø, vi sov på.

Vi sov på en øde ø ca.500 m. fra fastlandet. Det eneste, der er på øen, er nogle lejrpladser og nogle får – samt 3 – 4 lokummer af tvivlsom kvalitet. Da vi kom frem gik to af de voksne i gang med at fragte bagage over på øen, mens alle andre hjalp til med at slå telte op.

Lørdag roede vi en tur op ad elven, hvor vi undervejs vadede i land og spiste frokost på en lille eng langs elven. Det er en sjov tur på den måde, at når man kommer lidt højere op ad elven bliver strømmen stærkere og så skal man engang i mellem lige holde sig for øje at man overhovedet kommer fremad. Hjem igen går det så til gengæld rigtig nemt og hurtigt.

Da vi kom hjem til lejren tog vi en pause på nogle timer, hvorefter der var svømme- entrings- og bjergningsprøver til dem af os der lige er blevet frigivet. Først entre med makkerhjælp, derefter bjerge kajakken 100 m og så svømme 600 m og så op at have varmen. Alle gennemførte det hele, selvom vi alle var meget trætte og kolde, da vi kom op. Aftenen bød på bålmad, vi selv skulle lave i foliebakker.

Søndag roede vi en lille tur over i den anden del af søen, for der er ligesom to dele, der skiller ved den bro, hvor vejen vi kom af fortsætter. Så ror man under broen og er i en anden del af søen.

Lagan er egentlig et oversvømmet landbrugsområde med rigtig mange bakker så alle toppene på disse bakker stikker op som øer. Man oversvømmede det for at bygge kraftværker, så rundt om Lagan ligger der 3 kraftværker.

Da vi var kommet under broen roede vi lidt rundt mellem øerne, hvor der bl.a. er en fiskeørn, der har rede. Desværre så vi kun reden og ikke ørnen. Vi tog hjem søndag lidt over middag efter at have pakket alt ned igen, roet det over til bilerne og læsset det hele.

Vi kom hjem om aftenen, fik vasket alle kajakerne og fik lagt dem på plads. Det var en rigtig god tur med godt vejr om fredagen og lørdagen, men desværre både regn og blæst om søndagen, så vi kom hjem med vådt grej, men Lagan byder på dejlige flotte roture. Det er nu 3. år jeg er af sted og jeg glæder mig hvert år.

*Af Estrid Faltum*

# *Tour de Gudenaen 2*

Efter en lang køretur nåde vi frem til den skole, som vi skulle overnatte i.

Næste morgen pakkede vi vores rotøj og lagede det i bilerne og tog over i en hal, hvor vi fik morgenmad. Efter vi havde spist, kørte vi over til der, hvor de voksne skulle starte. Det blæste meget, men det tog dog lidt af inden de skulle starte, men vi blev enige om at køre over til Ry, hvor Anton og jeg skulle starte.

Efter at have ventet ca. 20 min. skulle jeg ud til start. Der lå jeg og ventede på U16 og U14 drengene skulle starte. Til alt held havde vinden lagt sig, så der var næsten ingen problemer ved starten. Jeg fik hurtigt god fart på og prøvede at finde takten, vi drejede skarpt ud af havnen, som vi startede i og videre ud i en lille sø. Men lige så snart vi kom ud af havnen, var der bølger og ca. 200 meter efter starten ser jeg en U16, som er kæntræt og ror derfor over til hende for at hjælpe hende op, hvilket var meget svært fordi: der var høje bølger og hun ikke helt havde styr på, hvad hun skulle gøre, men efter 5 min. lykkes det af få hende op i sin kap kajak. Da hun er i gang med af få sit overtræk på, holder hun i min kajak for at kunne holde balancen, men pludselig slipper hun mig uden af sige noget, så jeg kæntrer. Men fordi hun ikke har øvet at hjælpe andre op i en kajak, så mange gange før, kunne hun ikke hjælpe mig op! Efter 10 min. kom der en, som fik pumpet alt vandet ud og hjulpet mig op.

Så fortsætter jeg videre op ad søen, som bliver til en smal flod. Efter havde roet ca. 3 - 4 km kom den første sø mig i møde med meget kraftig vind og sindssyge bølger. Jeg vidste fra starten, at jeg ikke kunne komme over søen, så jeg prøvede at få vendt kajakken og ro tilbage til Ry, men for sent! Mens jeg var i gang med at vende, kom der en stor bølge ind over kajak og ud over mig, så lå jeg der i vandet igen. Men fordi vejret var så slemt, kunne ingen hjælpe mig, Efter 15 min. lykkes det mig af komme ind til bredden, og få den næsten sunkne kajak tømt, og vende kajakken inde ved bredden, så jeg kunne komme tilbage til Ry.

Det hele gik helt fint, indtil jeg kom ud på den lille sø, hvor de høje bølger fangede mit ror, mens jeg fik meget kraftig side vind, og så lå jeg og plaskede rundt midt på søen, hvor jeg kæmpede for af få kajakken vendt om, så jeg kunne forhindre den i at synke. Som om det ikke var slemt nok i forvejen, røg opdriften

# 2007



ud. Jeg blev koldere og koldere. Da jeg næsten ikke længere kunne holde både pagajen og kajakken, kom der en følgebåd, men det var svært for mig at komme op i båden på grund af, jeg holdt så mange ting i forvejen. Da jeg endelig kom op, havde jeg aldrig frosset så meget. Heldigvis havde de noget tørt tøj, som jeg fik på i stedet for alt det våde.

Da jeg kom tilbage til, hvor jeg startede, fik jeg noget varmt af drikke mens Pia prøvede af finde ud af, hvor Anton var henne. 10 min. senere kørte jeg med Christian, og vi fik samlet de fleste op. Da alle var fundet og vi havde spist og fået tørt tøj på, kørte vi tilbage til skolen hvor vi sov.

Næste morgen klokken 5 stod vi op, pakkede vi vores ting og fik det bugseret ind i bilerne. Derefter kørte vi hen for af få noget morgenmad. Efter det satte vi de voksne af og kørte hen til starten af åen hvor Anton og jeg skulle starte. Efter at Uwe havde båret kajakkerne ned og vi havde fået sat numrene på kajakkerne. Anton startede først og en halv time efter startede jeg, men på grund af det, der skete dagen før var jeg lidt nervøs. Heldigvis forløb hele dagen fredelig op af åen med stærk med strøm og sol(=

Da vi kom trætte i mål, fik vi vand, en meget flot trøje og et klistermærke. Efter et stykke tid kom vi i bad og fik tørt tøj og så præmie overrækkelse og fik noget af spise. Efter det tog vi den lange tur hjem i bil.



Skrevet af *Mette Skov*

# Rostatistik for børneholdet 2007

1	Sigurd Ildvedsen	468
2	Mette Skov	313
3	Estrid Faltum	276
4	Anton Bay Andersen	266
5	Frederik Jensen	264
6	Tobias Lundh	262
7	Anders Lundberg	186
8	Sune Sørensen	186
9	Asbjørn Faltum	171
10	Mathias K H	159
11	Sofie Kring	156
12	Simon Jørgensen	126
13	Frederik Brandt	118
14	Sebastian Sylvest	107
15	Emma Nielsen	100
16	Jesper Lisberg	90
17	Matias Bundgaard-Nilsen	90
18	Laura Finne	76
19	Thomas Strøiersø	71
20	Kristine Wedø	64
21	Anna Liv Lundberg	54
22	Emma Toke	47
23	Julius Lyk	40
24	Amalie B. Arnesen	37
25	Frederik H	35
26	Sigurd Hilborg	35
27	Nicolai B N	27
28	Mads H	26
29	Stefan Krebs	22
30	Frederik S Sommer	17
31	Andreas Ven	14
32	Karoline Ulnits	10
33	Trine Skaarup	10
34	Nicolai Piber	8
35	Mathilde Bendsen	8
36	Anna Krebs	4

## **KKES politik for børns og unges trygge færden i klubben**

### **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.

Folketinget har den 16. juni 2005 vedtaget en lov om indhentelse af børneattest i forbindelse med ansættelse af personale m.v.

Loven betyder, at alle idrætsforeninger **fra den 1. juli 2005** skal indhente en børneattest, før de ansætter trænere, instruktører og holdledere, som skal have direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år.

Loven vedrører alle idrætsforeninger, der er med-lemmer af forbund, amtsforeninger mv. under Danmarks Idræts-Forbund (DIF), Danske Gymna-stik- og Idrætsforeninger (DGI), De Danske Skyt-teforeninger (DDS) eller Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF).

## Glimt fra havkajakturen til Immeln i oktober

Det var som Kasper havde lovet: ...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.

Han havde bare glemt at minde os om, at sådan en morgen i oktober måned kræver nattefrost, brrrrr...



Det blev godtnok kun til en lille gedde i denne omgang, men en fisk var det da.

Gad vide om det skal forestille noget ???

Man kan vel godt være kulturel selvom man er iført kajakdress.



Super-hænger til de kvikke

/Marianne



## Stafetten

Ja så står jeg med stafetten og nu er det altså mig til at fortælle lidt...

Jeg hedder Jakob Dan Jensen og bor i Esbønderup. Jeg er oprindelig fra Amager men endte efter diverse omveje, i nordsjælland i år 2000 til et job på et stort landbrug/gartneri. Nu arbejder jeg som gartner/pædagog i et revalideringsprojekt på Esrum Møllegård i Esrum. Med en lille gruppe unge mennesker dyrker vi lidt grønsager og indlærer lidt almene færdigheder for at begå sig på dagens arbejdsmarked !

Efter i et par år at have gået og ”rodet” i jorden på et par marker med fantastisk udsigt til Esrum Sø fandt jeg ud af at det da måtte være muligt at komme ud på søen og lave en eller anden form for vandsport. Dette gik så gennem et begynderkursus i sensommeren 2004 i KKEs !

I min fortid som mangeårig spejder har jeg altid padlet rigtig meget kano og tænkte at kajak må da nogenlunde være det samme men her måtte jeg sande at der er stor forskel og at her var jeg kommet til en sport, hvor teknikken er vigtig. Så jeg vil stadig betegne mig selv som forholdsvis grøn i kajaksporten.

Allerede i min første sæson deltog jeg i handicapen og har været med siden og mener det er et enormt plus for klubben at have et så velbesøgt ugentligt klubarrangement.

I år deltog jeg så for første gang i Tour de Gudenåen som aktiv og hvilken debut med 1½ m. høje bølger på Mossø, men jeg klarede det uden at vælte i og lur mig om ikke jeg kunne finde på at deltage igen. I det hele taget syntes jeg det er spændende at komme rundt og se forskelligt ”rovand”.



Men jeg nyder også naturoplevelserne når man ror langs søens bredder og ser solen stå op en søndag morgen mens skoven spejler sine efterårsfarver i den spejlblanke sø.

Allerede da jeg startede med kajakroning ville jeg også gerne have det at tage på længere ture, med. Jeg startede derfor med at købe en billig østeuropæisk havkajak til det formål men måtte efter 1 års besværligheder sande at prisen nogen gange følger kvaliteten og endte med at købe en meget bedre havkajak sidste vinter. Den er jeg rigtig glad for og deltager i alle ture som klubbens havkajakgruppe arrangerer.

Udover roning løber jeg også en hel del. Det foregår for det meste i skoven, som jeg bor tæt ved og deltager også i lidt løb, bl.a. halvmarathon ´er m.m. O-løb er jeg igen begyndt at løbe efter jeg er kommet med i kajakklubben, da der jo er en o-løbsturnering for kajakklubber. O-løb deltog jeg meget i, i min ”spejdetid”. Om vinteren bliver det også til amatørteater i Esrum, hvor årets øvelser kulminerer i en række opførelser sidst i november for de lokale og familie m.m. Til generalforsamlingen sidste år kom jeg med i bestyrelsen i kajakklubben egentlig mere tilfældigt end planlagt men jeg

synes vi har en rigtig god bestyrelse og håber og tror at folk vil støtte op om nye ideer og tiltag som måtte komme.

I det hele taget syntes jeg at der er rigtig mange tilbud i klubben, hvis man har lyst. Der er både til konkurrence og hygge, så jeg mener det er op til folk hvad de vil have ud af et medlemskab i KKES. Og det er rigtig fedt at der er nogen der gider arrangere alle disse

tilbud. TAK for det ! Eller bare papegøje ! ( Er det ikke det DIF vi have os til at sige )

Til slut vil jeg gerne gratulere mine 2 konkurrenter i snurretoppen : Jakob Wieghorst og Kristian Kaltoft med fair kamp til strengen !  
Og stafetten gives netop videre til Kristian Kaltoft ....

*Jakob Dan*

## Doner din gamle nøgle til KKES.

Som mange ved, så har vi gennem de sidste års tid skiftet det gamle nøglesystem ud med nye elektroniske nøgler. Det betyder at man som medlem ikke længere kan bruge de gamle ruko nøgler.

Du kan få dit depositum tilbage for din gamle nøgle ved at sende nøglen til mig sammen med et navn og registrerings- og konto nummer, så skal jeg sætte 50 kr. på din konto. Det kan du gøre indtil udgangen af maj 2008.

Du kan også vælge ikke at gøre noget - det er det nemmeste for dig og mig. Og hvis alle vælger at gøre det, så kan klubben købe to ekstra kajaker til sommeren 2008.

Ønsker om hvilken slags kajak du mener der skal købes for lige præcis din nøgle skal sendes til Jakob Wieghorst, som altid er interesseret i at høre om ønsker til bådparken.

*Kasper (kasserer)*

# Aktivitetsplan

<i>Hver uge</i>	<i>Hver måned</i>
Ingen faste ugentlige arrangementer i vintermånederne	1. søndag kl. 10.00: O-løb 3. søndag kl. 11.30: Søndagsbrunch
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<i>November</i>	
Søn. 18. kl 11.30	Søndagsbrunch
Søn. 25. kl 19-20	Svømmehal, Havkajak

<i>December</i>	
Søn. 2. kl 10.00	O-løb
Søn. 16. kl 11.30	Julebrunch

<i>Januar</i>	
Søn. 6. kl 10.00	O-løb
Søn. 6. kl 19-20	Svømmehal, Havkajak
Søn. 13. kl 19.00	Svømmehal, Kajakpolo
Søn. 20. kl 11.30	Søndagsbrunch
Søn. 27. kl 19.00	Svømmehal, Kajakpolo

<i>Februar</i>	
Søn. 3. kl 10.00	O-løb
Søn. 3. kl 19-20	Svømmehal, Havkajak
Søn. 17. kl 11.30	Søndagsbrunch

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i februar 2008.**  
**Deadline for indlæg er den 27. jan. 2008.**

