

Nr. 2 — April 2008

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Nu begynder de nye instruktionshold
(billedet er fra sidste år)*

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.

Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45
mail: kanojak@kkes.dk web: www.kkes.dk

Indholdsfortegnelse

Bestyrelsens Hjørne	4
Arbejdsweekend	5
Begynder instruktion for voksne	5
Handicap-turneringen 2008	6
European Paddle Pass	7
Tekniktræning	10
Doner din gamle nøgle	11
DKF-Oløb	12
Craft tøj	14
Havkajakture til Karlskrona	15
Rullestue i Hillerød Svømmehal	18
Stafetten	16
Aktivitetsplan	19



**MUSKEL-
SPÆNDINGER?**

SUSANNE FINDSEN
lægeeksamineret massør

Kongevejs Centret 6-8
(hos Fysioterapeuterne)
2970 Hørsholm
Tlf. 45 86 15 01
9⁰⁰.12⁰⁰

susanne.findsen@private.dk

- IDRÆTSMASSAGE •
- AFSPÆNDINGSMASSAGE •
- KLASSISK MASSAGE •

TRYK: Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 280 eksemplarer

Bestyrelsens Hjørne

Sommeren står for døren og det er tid at få gang i kajakerne igen. Den milde vinter har gjort at søen ikke har været lukket og mange km er allerede indskrevet på kortene. Midt i april er der standerhejsning og sommerbro udlægning, så nu er der gjort klar til at også du kan nyde forårsmånederne på søen.

Sidste efterår havde vi en større omrokade i bådpladserne, så hvis du ikke umiddelbart kan finde din yndlingsbåd eller pagaj så spørg endelig. Private både samt pagajer og veste er primært placeret i det nye bådeskur. Det skulle gerne sikre at nybegyndere kun bruger klub-grej.

I slutningen af april og starten af maj starter mange nye børn og voksne på instruktions kurser. Det bliver fortrinsvis mandag og tirsdag eftermiddag og aften der er mange begyndere i klubben. Det betyder absolut ikke at du skal holde dig væk disse dage, men vi vil gerne at begynderbådene bruges i så lille omfang som muligt lige i starten af kurserne, da vi har rigtig mange på hvert hold og det kan være svært at finde passende stabile både. Snak med instruktørerne hvis du er i tvivl, og husk at være lige så imødekommende mod de nye klubmedlemmer som du selv ville ønske dig.

Det at starte i vores forening er jo i første omgang meget fokuseret på at få teknikken i orden så man kan klare sig selv, men der er ingen som gider fortsætte hvis ikke foreningen er åben

og indbyder til fællesskab og social sammenhæng, og et smil + en hjælpende hånd koster ikke meget for dig at give, men betyder rigtig meget for de nye.

Første onsdag i maj starter handicap turneringen, og jeg håber at rigtig mange vil deltage i denne sommerkonkurrence. Onsdag aften er samtidig klubdag, hvor alle roere uanset om de deltager i handikappen eller ej, kan mødes til socialt samvær efter roturen. Kajak er jo en énersport hvor vi ikke nødvendigvis skal lave aftale med flere om at ro sammen, men det er trods alt hyggeligt ind i mellem at se personerne bag rokortene på tavlen. Så ca kl 20 er der frisk brygget kaffe og the samt smagning af hjemmebag. Hver 3. gang tænder vi grillen og spiser samlet ude eller inde. Onsdage er et rigtigt godt tidspunkt at høre hvad der foregår i klubben, det er ofte her nye arrangementer eller løb/konkurrencer bliver aftalt – kan du afse én aften om ugen at ro, så vælg onsdagen! Det er her klublivet blomstrer.

Det er nu tid at beslutte om foråret og sommeren også skal indeholde tid til kajak, skal en ny km rekord sættes, skal du nå søen rundt én eller 50 gange, og skal du træne til en af sommerens herlige kajakkonkurrencer. Med alle de andre tilbud og fristelser vi har i hverdagen skal kajak være en aktiv beslutning, for ja – det tager tid, men det giver også meget energi tilbage.

Vi ses på vandet
Pia

Vedligeholdelse af vores fantastiske klubhus og anlæg

I weekenden d. 7. og 8. juni 2007 har Kajak Klubben Esrum Sø og Hillerød Sejlklub fælles *arbejdsweekend*. Begge dage starter vi kl. 10. Det er dog kun dig der bestemmer hvor lang tid du vil bruge.

Vi har som sædvanligt et væld af forskellige ting, der trænger til noget opmærksomhed fra nogle arbejdsomme folk. Ud over folk til den sædvanlige hovedrengøring og klatmaling, så er der brug for folk med trailere, koben, skovle, trillebøre og almindeligt værktøj. Du er også velkommen hvis du ikke har noget af det.

Husk at det også er for din skyld vi arbejder i klubben. Alle i klubben vil være meget glade for netop din indsats. Det plejer faktisk at være rigtigt hyggeligt. Klubben vil som sædvanlig stå for frokost til det arbejdende folk.

Mvh
Jacob Gulstad ;:-)

Begynder instruktion for voksne i 2008

Igen i år er interessen for at lære at ro kajak i vores herlige klub helt i top. Der er nu så mange personer noteret på listen, at vi ikke kan tilbyde alle et begynder kursus i år. Der er derfor nu lukket for flere tilmeldinger resten af året. Efter nytåret 08/09 vil listen blive nulstillet samtidigt med at der åbnes op for nye tilmeldinger.

Mvh
Jacob Gulstad

Handicap-turneringen 2008

Årets Handicap-turnering starter d. 7. maj kl. 18:50 og løber sommeren igennem frem til d. 24. september. Husk at der er lodtrækning om klubbådene kl. 18:00.

Som sidste år vil der være et alternativ til ikke-konkurrence folk, som ønsker at ro en stille og rolig hygge tur. Pia vil hver onsdag tage afsted kl. 18:30.

Efterfølgende vil der som altid være kaffe, kage og hyggeligt samvær, hvor vi alle sammenligner dagens indsats. Hver 3. aften vil der være fælles grill-aften. Første gang er onsdag d. 21. maj.

Jacob G.



Ready—GO

European Paddle Pass

Hvad er European Paddle Pas (EPP)?

Der er kommet et nyt begreb i kajak-verdenen. Foreløbigt er begrebet ikke så kendt blandt bredden. Det står dog fast, at det er noget vi alle vil komme til både at høre om og have en mening om.

EPP er et system med personlige certifikater, som fortæller noget om den enkelte roers færdigheder/evner i kano/kajak. Systemet er, som navnet afslører, resultatet af et samarbejde blandt en række europæiske kano- og kajakforbund. I Danmark er Dansk Kano- og Kajakforbund (DKF) primus motor bag og den øverste myndighed for systemet.

Set i den store sammenhæng, er EPP-systemet det ene ben af fem, i DKF's uddannelsesstruktur. EPP-uddannelsen går udelukkende på de personlige færdigheder i kano/kajak.

De forskellige EPP-uddannelser

Inden for EPP-systemet findes flere forskellige grene. I øjeblikket arbejder DKF med Tur/Kap-kajak, Havkajak, Polokajak og Kano. Hver gren er opdelt i 5 færdighedsniveau'er.

Faktaboks:

DKF's Uddannelsesstruktur

- EPP (egenfærdigheder)
- Instruktør uddannelser
- Træner uddannelser
- Leder uddannelser
- Official uddannelser

Den gren som er mest relevant i KKES, er selvfølgelig Tur/Kap-kajak. Denne gren er de to øverste niveau'er splittet op i henholdsvis Turkajak og Kapkajak.

Hver enkelt niveau i hver enkelt gren kræver i princippet sit eget kursus og sin egen prøve.

De 5 niveau'er

DKF har i samarbejde med de andre europæiske forbund udarbejdet detaljerede standarder, som beskriver kravene til at opnå de forskellige EPP-niveauer. Meget forenklet fortalt svarer EPP 1 til en introduktion og EPP 2 svarer til et frigivelses-niveau, niveau. EPP 3 ("fortsætter") kræver EPP 2, et overbygningskursus på minimum 16 timer og en prøve på minimum 8 timer. EPP 4 kræver tilsvarende EPP 3 og 24 plus 16 timer. EPP 5 (det absolutte ekspert-niveau) er på internationalt niveau, hvorfor bl.a. havkajak ikke vil blive udbudt i Danmark. Kravene til EPP 5 er EPP 4 og 40 plus 16 timer.

Som udgangspunkt kan klubberne afholde kurser og prøver på niveau 1 og 2. Kurser på niveau 3 kan klubberne selv afholde, hvis de har en instruktør med en

høj nok standard. Prøver på niveau 3 og opefter kræver en ekstern DKF-censor.

Indførelse af EPP-systemet

Selv om det er en helt ny uddannelse, betyder det ikke at vi alle starter fra nul. De som har en instruktør uddannelse kan få meritoverført den til det nye system (alle nuværende og tidligere instruktører som ønsker dette, bedes kontakte undertegnede). Alle roere som er frigivet før d. 31/12-2007 og som klubben kan stå inde for bliver tildelt et EPP 2 certifikat.

Der er mange roere med mange års erfaring, som hører til på et højere niveau. Disse roere behøver ikke nødvendigvis at tage en masse kurser og prøver for at få det rette certifikat. Det er altid muligt at gå direkte til den relevante prøve. Certifikater på niveau 3, 4 og 5 kan dog aldrig udstedes uden en prøve.

Økonomien i EPP-systemet

Roere som er frigivet før 2008 og instruktørere med "gamle" uddannelser får henholdsvis EPP 2 certifikater og merit overført uddannelsen gratis. Certifikater der udstedes herefter koster 20 – 100 kr. afhængigt af niveauet. Herudover er der en udgift til EPP-kurser og EPP-prøver.

Hvad skal du bruge EPP til?

Meldingen fra DKF er at fremtidsperspektiverne i systemet er at man om nogle år vil begynde at anbefale et vist EPP-niveau til nogle løb og konkurrencer. I øjeblikket er det ikke på tale at stille krav om EPP-niveauer.

Den store gruppe af medlemmer i KKES som kan gå under betegnelsen hyggeroere, behøves altså ikke at beskæftige sig med EPP. Personligt opfatter jeg systemet som en opfordring til den enkelte roer om at arbejde videre med sine færdigheder, for sin egen skyld. Der vil altså være noget at arbejde videre med for nye medlemmer efter frigivelsen og ikke mindst for alle os andre.

Certifikatet kan også til en vis grad bruges som dokumentation for egenfærdigheder ved evt. klubskitte eller ved roning i udlandet. Ved et klubskitte vil der dog ofte være lokale tillægskrav.

EPP-systemet må ikke forveksles med erfaring. Systemet afspejler at man lever op til nogle stillede krav og nogle beståede prøver. Roere med mange års erfaring ved ofte meget præcist hvor deres grænser går.

Hvad gør vi i KKES?

EPP er stadig et meget nyt koncept og KKES har derfor ikke endnu en fast formuleret handlingsplan. Bestyrelsen har dog besluttet at KKES vil være en del af dette system. Det vil ikke være til at komme uden om i fremtiden.

Voksen-instruktions holdene bliver i år justeret så de opfylder kravene, og


eleverne vil ved frigivelse få udstedt et EPP 2 certifikat. Roere der er frigivet før 2008 får ligeledes et EPP 2 certifikat. Herudover er vores fokus i øjeblikket på at få merit overført og opgraderet vores instruktører. Fremadrettet er vi ved at undersøge hvordan vi i praksis vil håndtere de højere niveauer.

Dette var en kort orientering om EPP-systemet. Flere detaljer kan findes på:
www.europaddlepass.dk

MVH
Jacob Gulstad

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

Tekniktræning



I april 2007 lavede vi 2 teknikdage, hvor der kom 13-18 deltagere.

Vi vil gerne gentage succesen med 2 nye teknikdage i maj 2008.

Den 18. maj for de mindre erfarne og den 25. maj for de mere erfarne.

For at alle får så meget ud af det som muligt, vil vi i år sætte en grænse på 12 deltagere pr. gang med tilmelding efter "først til mølle" på et opslag i klubben.

I år vil vi også prøve at gøre det mere målrettet, på den måde at den første teknikdag primært henvender sig til de lidt mindre erfarne, dvs. begyndere fra sidste år og folk der har roet et par år, og den anden teknikdag primært er for mere erfarne roere.

Begge dage vil roteknik blive gennemgået, alle vil blive optaget på video, og der vil blive givet individuel instruktion på grundlag heraf.

Møde tid er omklædt kl. 9:30 begge dage, og det varer ca. 3 timer

Mange rohilsner

Gitte og Christian

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)



DKF-Oløb afsluttet for denne sæson 2007/2008

Nu har vi løbet de 2 sidste løb for denne sæson. Endnu en gang har vi været heldige med et utroligt dejligt vejr.

Vi har fået nye o-løbere i denne sæson. Specielt er ”Gamle drenge holdet” blevet fuldtalligt – der skal være mindst 3 tællende løbere – så det har påvirket resultatet i år. Så til næste år er der stor chance for, at de slår til.

Der har været hård kamp lige til det sidste. Nedenfor er vist den samlede stilling. Ens placering i den samlet stilling er meget afhængig af, om man har deltaget i alle 6 løb.

Herre holdet har kæmpet bravt og var kun et mulehår fra at vinde.

Fra Esrum har vi deltaget med 12-15 personer pr løb. I gennemsnit har der været 238 deltager fra forskellige klubber.

I det sidste løb var der mange deltagere, der blev diskvalificeret pga fejlklip – meget uheldigt lå en ”fremmed” post ca 100 m ved siden af vores post og med sammen kontrol nummer. Dog ved forskellige terrængenstande. Jo der er masser af udfordringer.

Samlede resultater fra alle løb:

Damer:

21	Helle Lyk
25	Marie Jørgensen
36	Sigen Friberg

Herrer:

2	Jens Lyk
3	Bjarne Winsløw
8	Jakob Jensen
14	Michael Nørrelund
41	Stefan Bernstein
55	Bastian Carlsen

Gamle piger:

1	Ninna K. Andersen
---	-------------------

Gamle drenge:

40	Uwe Lundberg
49	Kim Andersen
63	Jørgen Chr. Nielsen
69	Holger Hansen

Par løb:

20	Frida Jeanne Bastian
22	Arne P + Signe F



Hold damer:

5 Esum

Hold herrer:

2 Esum

Hold gamle drenge:

11 Esum

Så vil jeg give vores holdleder Dot et meget stort TAK for store indsats hun yder for klubben. Hun er med til at profilere Esum Kajak Klub i DKF-Oløb, idet hun sammen med omkring 4 andre er med til at planlægge næste års løb, søge om skovetilladelser, pakker kort, laver startliste, sørge for at Esum løbere bliver tilmeldt, og meget meget mere.

Dot har lovet at tage en tårn mere til næste år – TAK!

Når du læser dette er der ikke flere løb i denne sæson. Næste sæson starter 5. okt 2008. Hvis du har lyst til at deltage i den kommende sæson, skal du kontakte vores holdleder Dot på mail dot@tinevej.dk senest 1½ uge før løbet.

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

Til alle jer løbere vil jeg sige "tak for denne sæson" og ser frem til møde jer igen næste o-løb søndag d. 5. okt.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Craft-tøj til gode priser hos

sporto.dk

Vi har lavet aftale med sporto.dk, om at medlemmerne i KKES kan købe tøj med kkes-logo til attraktive priser.

Foreløbig har vi udvalgte svedtrøjer, T-shirt (light/action tee) og løbetight (kort og lang model) på programmet. Derudover findes også en softshell jakke, beregnet til brug før og efter træning eller konkurrence.

Der vil snarest komme mere information på vores hjemmeside (www.kkes.dk).

/Pia

WWW.PAGAJ.EU

Havkajaktur til Karlskrona

Nu er vi begyndt at mærke forårssolen, og så er det jo tid til at komme på vandet, for du skal være i træning til Karlskrona turen. Afhængig af vind og vejr planlægger vi at ro 25 – 35 km pr dag med fuld oppakning.

For at være sikker på, at bøgen og egen er sprunget ud, er turen lagt fra Grundlovsdag, torsdag den 5. juni til søndag den 8. juni.

Planen er, at vi mødes i klubben torsdag morgen og pakker bilerne, så der er afgang til Karlskrona kl. 9. Vi tager over med færgen ved Helsingør.

Vi regner med at køre til den vestlige del af Karlskrona og sætte bilerne ved en campingplads. På den måde kan vi nå at ro lidt torsdag og finde en hyggelig plads til overnatning.

En dag forløber typisk på følgende måde

- vi står op ved 7-tiden og spiser morgenmad
- ved 8-tiden begynder vi at lægge lejren ned
- når klokken er omkring 9 gennemgår vi dagens etape på kortet, og der bliver udpeget en etapeleder og en bagstopper. Etapelederen er forrest og sørger for at navigere imellem øerne som planlagt. Bagstopperen er den person, der er bagest og sørger for, at alle er med
- så "går" vi på vandet og ror af sted. Efter ca. 1½ time prøver vi at finde et egnet sted til at komme i land for et formiddagshvil
- efter ca. ½ times hvil er vi på vandet igen og ror videre i ca. 1½ time indtil frokost
- vi har også et tilsvarende eftermiddagshvil, inden vi går i land og slår lejr ved 17-tiden eller der omkring. Tidspunktet vil afhænge af vind og vejr – og hvor der er overnatningspladser
- For de rutinerede, og dem der har lyst, vil vi skiftes til at være etapeleder og bagstopper.
- Om eftermiddagen vil nogle af de rutinerede kajakroere fiske efter deres aftensmad



Ruten lægges

- sidst på eftermiddagen finder vi en lejrplads. For de friske er det muligt at få et dejligt havbad, når teltene er sat op, og så skal være brændesamling til lejrblået om aften ... store drenge laver store bål :o)



- Vi laver aftensmad, og så er det tid til alle røverhistorierne og bålhygge. Nattergalen burde synge for os – den er i hvert fald bestilt!

Bemærk, at hele turen er afhængig af vejret, solskin, blæst, regn, tåge og bølger, så der kan komme mange ændringer undervejs. Har du et kort over Karlskrona, er det en rigtig god ide at medbringe det.

Vi forventer at være hjemme igen søndag aften.

Tilmelding til Ninna på mail (nkroghanderson@hotmail.com) senest 25. maj. Ved tilmelding vil vi gerne have, at du på mailen oplyser, om du har bil, om den har trækkrog, om der kan være kajaker på bilens taget, bil-nr og hvor mange passagerer du kan have med.

Ca 1 uge før turen udsender vi en mail til alle turdeltagerne med information om bl.a. deltagere, startsted i Karlskrona m.m..

Hvis du mangler en havkajak, kan du muligvis låne en af klubbens Lisa'er (efter først til mølle princippet) eller måske af et andet medlem af klubben. Medbring ellers det sædvanlige udstyr: kajak, pagaj, overtræk, redningsvest og evt. redningsudstyr, telt, liggeunderlag og sovepose, skiundertøj, regntøj og praktisk tøj til udendørsliv i al slags vejr, kogeudstyr, mad og vand til alle måltider, drikke i øvrigt, solcreme, myggebalsam, mobiltelefon, guf til pauserne og til bålhyggen m.m.

Lidt afhængig af vejret skal du regne med, at du bruge 3-5 liter vand pr døgn. Du kan evt supplere med lidt saltvand til at lave aftensmad i. Du skal have nok vandbeholdere (1½ l sodavandsflasker er glimrende) med hjemmefra – vi vil undersøge om det er muligt at tanke vand ved startstedet. Sig til så hurtigt som muligt hvis du skal have hjælp til at låne udstyr.

Hilsner fra turlederne

Marianne B. (mb@pharmakon.dk, tlf. 4824 0533) og

Ninna (nkroghandersen@hotmail.com, tlf 4848 4201)



Rullestue i Hillerød svømmehal

Igen i vinter har der været arrangeret rullestue for havkajakroere i KKEs i Hillerød svømmehal sådan cirka en gang hver måned. Søndag aften er vi derfor strømmet ind i svømmehallen iklædt havkajak, badetøj eller neoprentøj, skørt og pagaj, på det tidspunkt hvor badegæsterne er på vej hjem. Vi er en 6-8 gale havkajak-freaks af begge køn med stor glæde ved at ro og lege havkajak.

Målet med rullestuen er jo, som det fremgår af navnet at lære at rulle! Altså grønlanderrul – hele vejen rundt. For de uindviede, så består grønlanderrullet af to dele: En let og en svær. Den lette del består i at gå fra en position med hovedet opad og oven vande til at vende omvendt med hovedet nedad, under vandet. Den svære del består så i at komme op igen – mod tyngdekraften.



Mette gør klar til sidste halvdel af rullet

Det viser sig hurtigt, at nogle af herrerne kan gøre fordel af deres muskelkraft, mens kvinderne er nødt til at gå mere teknisk til sagen. Og udgangspunktet for al rul er at turde hænge der, med hovedet nedad, længe nok til at finde ud af teknikken til at komme op igen. Grænseoverskridende for de fleste!

Heldigvis har KKES engagerede og dygtige instruktører udi grønlanderrul: Bjarne Winsløw, Kasper Østerbye og Marianne Kristensen. Alle tre med stor tålmodighed, tilpas drilske kommentarer og opmuntringer, som får alle til at kaste sig ud i øvelserne. Og vinteren har lært os, at øvelse gør mester!

Ved sæsonafslutningen i svømmehallen, den 30. marts, viste alle fremmødte således, at VI KAN RULLE! Ikke bare én gang, med held, næh: VI KAN RULLE IGEN – og IGEN 😊

Jeg har stadig ikke fået armene ned og det brede grin tørret af!

Nu bliver næste trin at rulle i Esrum sø. Der er derfor aftalt rullestue ved klubben, startende den 27. april kl. 19 for de hårde negle – nogle af os er nok mest til overfladeøvelser, men nu får vi se...

Vi kommer helt sikkert til at have saunaen og varm kakao i baghånden i alle tilfælde!

Tak for en flot sæson med rullestue!
Marianne Bjørn

Stafetten

Tak for "det fri ord" Kristian, som helt sikkert også kommer til at handle om, at være nybegynder i KKES.

Allerførst vil jeg dog lige fortælle lidt om hvem jeg er. Lene Bull hedder jeg, er årgang 62'er og arbejder som uddannelsesansvarlig radiograf på Hillerød Hospital, hvor jeg prøver at give vores studerende de bedste rammer for at fuldføre deres kliniske perioder. Før Hillerød har jeg været lidt omkring, er opvokset på "vestegnen", gik på søfartsskole i Svendborg og læste til telegrafist på Københavns navigationsskole. Fik hyre i den danske handelsflåde og har sejlet på et par af de 7 verdenshave. Gik i land og blev radiograf og har derefter, i to omgange, brugt i alt 8 år i Houston, Texas, hvor jeg også måtte til radiografeksamen, før jeg kunne blive godkendt til at arbejde "Over there". Dec 2005 kom jeg til Danmark og efter ½ år i en sygeplejebolig på Hillerød Hospital flyttede jeg til Esbønderup, hvor jeg dagligt nyder nærheden af Gribskov og Esrum sø. Ud over at arbejde, læser jeg til Master i Voksenuddannelse på RUC, et deltidsstudie, der tager 2 år og som (forhåbentligt) slutter til sommer. Jeg løber i skoven, går til bodypump og er nu også kajakroer!

Og det der med kajak....

Jeg har faktisk altid gerne ville ro, men med ro, har jeg altid tænkt singlesculler og ikke kajak. Nu er det bare sådan, at jeg deler afdeling og

kaffestue med Katja Lundh, og da jeg begyndte at snakke om at ro, begyndte Katja at snakke om "baglæns-roere" og "forlæns-roere". Hun fortalte om alt det gode KKES står for, klubånden, løbene og det sociale, og jeg var ikke svær at overtale.

I efteråret 2006 skrev jeg til KKES og kom på venteliste og 1 maj 2007 var min første dag som kajak'er. I de forløbne 9 måneder har jeg roet over 500km hvilket jeg selv er rigtig godt tilfreds med. Mange af disse km har jeg roet i to'er sammen med Katja, men jeg har også været ude på egen hånd. Har været Esrum Sø rundt en enkelt gang (nåede kun lige hjem inden det blev mørkt...) og var med til TdG i sept hvor jeg roede classic og hvor jeg bl.a var ude at svømme i Julsø, sammen med en masse af de andre "roere".

Trods disse erfaringer, husker jeg stadig tydeligt den første dag på begynderholdet og fornemmelsen i maven, da man krøb ned i kajakken. Jeg brugte hver eneste muskel i kroppen på at holde balancen, for selvom det var en dejlig sommerdag, så var vandet stadig meget friskt. Nå, den første time gik fint, men blev afsluttet med "klappeøvelsen", så ingen slap for en lille svømmetur. Vores instruktører var søde og gode til at få alle med. Vi havde nogle sjove og lærerige aftener og jeg synes, at det er et godt program. Makkerredning, tømning af kajak og ombordstigning fra lavt vand er rigtig gode øvelser, som bør gentages regelmæssigt, også efter man er frigivet! For mig var det værste svømmeturen, og jeg vil aldrig

glemme turen ud til "pumpehuset" hvor vi skulle runde Kristians kajak, mens både Kristian og Frederik kom med opmuntrende bemærkninger. Hvor havde jeg dog lyst til at "invitere" dem med ud og svømme. Den 9 juni roede vi søen rundt. Det var en smuk sommerdag, sol fra en blå himmel, ingen vind og ca 30 grader. Vi havde en rigtig god dag og det var en fed fornemmelse at blive frigivet.

Som ny var jeg rigtig god til at køre forbi klubben på vej hjem fra arbejde og lige ro en tur, samtidig med at Katja begyndte at snakke om at vi skulle ro lidt to'er, men det var stadig svært at komme ned og deltage i handicappen. Trods det, at jeg godt vidste hvad handicappen gik ud på og at man kun konkurrerer med sig selv, så er det Katjas fortjeneste at jeg kom i gang. Set i bakspejlet var der ikke mange nybegyndere i handicappen og spørgsmålet er hvorfor. Hænger det sammen med at handicappen allerede er godt i gang på det tidspunkt hvor vi bliver frigivet? Skulle man måske "inddrage" handicappen i begynderkurset, således at alle nybegyndere allerede har roet banen og fået målt deres tid når de bliver frigivet? Eller skal man planlægge således at en af instruktør-aftnerne ligger på en klubaften, så man derved bliver introduceret til den sociale side af klubben?

Jeg ved det ikke, men jeg synes det er synd, at der ikke er flere nybegyndere med i handicappen, dels fordi selve handicappen er en god udfordring, hvor især nybegyndere har en rigtig god chance for at vinde, dels fordi det er hyggeligt

at sidde i klubben og spise sin grill mad sammen med andre roere, mens solen sænker sig over søen.

At jeg kom med i handicappen gjorde også at jeg begyndte at høre om alle de andre arrangementer. Jeg deltog i KanojakTrim og Mølleåens Blå Bånd hvor Katja og jeg roede to'er og så var jeg som sagt med på Gudenåen. Trim-løbet var mit første løb og da jeg jo roede det med Katja (og hun sidder forrest), var det "bare" om at følge med. Det var noget af en oplevelse, dels det at være med i et startfelt, hvor der virkelig kommer røre i vandet, dels selve løbet, hvor Katja lagde hårdt ud (syntes jeg) for at vi kunne "hænge" på en af de andre, og dermed spare lidt på vores egne kræfter. Nå, vi "hang på" indtil den nordlige bølge, så tog vi hjemturen i et mere adstadigt tempo, og endte alligevel med en ganske pæn placering.

At jeg nu havde prøvet at deltage i et løb, gjorde samtidig at jeg havde nemmere ved at forholde mig til TdG-udfordringen!

Klubbens engagement og især de frivilliges indsats ved løbs arrangementer er helt fantastisk og jeg var (er stadig) målløs over hjælpernes service. Pia havde det store overblik på Gudenåen og lige meget hvor man lagde til, så stod der et kendt ansigt og ventede med mad og drikke, varmt tørt tøj, eller hvad behovet nu efterspurgte. Tænk at folk gider bruge en hel weekend på at servicere os andre. Det er så stort!

Sæsonen sluttede officielt med Mølleåens Blå Bånd, en dejlig

oplevelse, hvor jeg igen mærkede at det sociale også er en stor del af KKES's ånd.

I forhold til løb tænker jeg også, om det ville være en god ide at opfordre nybegynderne til at deltage i Trimløbet. De kunne lave deres eget lille træningshold og da løbet er i vores egen klub, er omgivelserne jo dejligt kendte.

Standerstrygning gik jeg desværre glip af, idet jeg sad nede på RUC og arbejdede, men Katja var med og jeg blev da noget stolt, da hun sendte en sms som fortalte, at jeg var "årets nybegynder". Det, at jeg på den måde blev anerkendt af alle de "gamle" roere, inspirerer selvfølgelig til endnu større engagement, i min nye sportsgren.

Her over vinteren har det været svært, at nå at få roet. Det bliver alt for tidligt mørkt og weekenderne er alt for korte, så søndagsbrunch er et rigtigt godt arrangement, som jeg prioriterer meget højt. Er der noget bedre end at sætte sig til et veldækket bord, efter en frisk tur på søen, som selvfølgelig blev efterfulgt af varmt bad og sauna. Så er søndagen da reddet!

Afslutningsvis vil jeg gerne pointere at det er en fornøjelse at være nybegynder/nyt medlem i KKES. Der er masser af søde, aktive og hjælpsomme medlemmer i klubben som gerne deler ud af deres erfaringer og hjælper os andre på vej. Og tak til Katja, fordi hun fik overbevist mig om, at det er meget bedre at være forlæns-roer end

baglæns-roer!

Stafetten skal jo gives videre og det er nok det sværeste ved denne opgave, især fordi jeg ikke kender så mange i klubben endnu, og dem jeg kender har nok allerede skrevet... Men med hjælp fra andre klubmedlemmer har jeg besluttet at Stafeten skal gives til Kim Meldgaard, som har rigtig mange år på bagen som roer, og som også er meget aktiv i forhold til løbs deltagelse. Jeg er sikker på at han har masser af gode oplevelser som han kan øse ud af! Vi ses på søen.

Lene

Aktivitetsplan

Hver uge (fra maj til september)	
Onsdage kl ca 18.45	Handicap
Onsdage kl. 18.30	Hygge rotur med Pia
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

April	
Lør. 12. kl. 14.00	Fællesroning
Lør. 12. kl. 17.00	Standerhejsning
Lør. 12. kl. 18.00	Standerhejsnings-middag
Søn. 13. kl 11.00	Kom godt igang
Fre. 18.—Søn. 20.	Havkajaktur, Isefjorden
Søn. 20. kl 11.30	Søndagsbrunch

Maj	
Ons. 7. kl 18.50	1. Handicap dag. Husk lodtrækning om både kl 18.00
Søn. 18. kl 9.30	Fællesroning og brunch
Søn. 18. kl 9.30	Tekniktræning (mindre erfarne)
Ons. 21. kl 20.00	Grillaften
Søn. 25. kl 9.30	Tekniktræning (mere erfarne)

Juni	
Tor. 5.—Søn. 8.	Havkajaktur, Karlskrona
Lør. 7—Søn. 8. kl 10	Arbejdsweekend
Ons. 11. kl 20.00	Grillaften

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2008.
Deadline for indlæg er den 1. juni 2008.

