

Nr. 3 — Juni 2008

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Uindbudte gæster i lejren på Karlskrona-turen
Ponyer, der undersøger trangiaer larmer helt vildt—især når klokken kun er
04:30*

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
Handicap Roning	6
Glimt fra Karlskrona-turen	7
Kanojak Trim	8
Tekniktræning med Gitte & Christian	10
Tour De Gudenå	12
Stafetten	13
Aktivitetsplan	15



**MUSKEL-
SPÆNDINGER?**

SUSANNE FINDSEN
lægeeksamineret massør

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

- IDRÆTSMASSAGE •
- AFSPÆNDINGSMASSAGE •
- KLASSISK MASSAGE •

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

Bestyrelsens Hjørne

Det er blevet tid til at finde solcreme frem og med en fantastisk maj-sol-måned vel overstået, er vi vel et par stykker der håber at det fortsætter med godt vejr et par måneder endnu. Godt vejr er der bestilt til onsdage kl. 19, men indimellem er der leverings-vanskelighed på den slags.

Jeg har sagt det før, men gør det gerne igen – Så kom dog om onsdagen! Specielt til grillaftenerne er det altså super hyggeligt at være i klubben, så sæt kryds i kalenderen og tag fri fra familien, bridge eller svævefly et par timer. Hvis du ikke har fået gang i et rokort endnu, så kan jeg lokke med den herlige sø der lige nu er blevet næsten varm men dog er uden alger, nyreparerede både, fine nye klubveste sponsoreret af TrygFonden og som altid vores unikke klubarealer der får enhver ejendomsmægler til at savle. Det tager kun et par timer, og du bliver så glad bagefter.

Bestyrelsen sender fra tid til anden mails til alle medlemmer. Har du ikke oplevet at modtage mails, så skulle du tage og fortælle medlemsadministratoren (Malene K) din mail adresse. I forbindelse med det nye EPP system bruger forbundet også e-mail til kommunikation, så der er efterhånden meget du går glip af hvis du ikke holder os opdateret

med mail adresse.

I bestyrelsen har vi igen-igen diskuteret hvordan vi kan få flere til at hjælpe med at bære byrderne eller tage ansvar for at klubben fungerer optimalt. Det bliver hurtigt sådan at nogle få personer bruger rigtig meget tid på at servicere resten af klubbens medlemmer. Vi synes formodentlig alle at det er skønt at komme forbi den funktionelle og på en hver måde velfungerende klub, men I må altså huske at der er nogle som arbejder hårdt for at det er sådan. Ind imellem kan det føles som om gruppen der arbejder for klubbens gode funktion er uendelig lille i forhold til arbejdsopgaverne. Lad det ikke blive sådan at de seje kræfter brækker nakken på projektet! Ved at flere hjælper til med lidt, bliver byrderne lettere at bære for alle, og måske brænder ildsjælene ikke ud før tid.

Der er stor forståelse for at det kan være svært at melde sig til ukendte store opgaver, så vi vil forsøge at definere mere afgrænsede ting som vi gerne vil have din hjælp til. Dette er jo ikke noget unikt dilemma for kkes, men ses i de fleste foreninger. I bestyrelsen har vi nået så langt som at overveje hvilke økonomiske (læs kontingentmæssige) forhold der skal til hvis vi må købe os til flere ydelser i mangel på frivillige. Det har før været diskuteret om trænere skal aflønnes, ligesom der er flere private firmaer som

for betaling gerne vil reparere både eller male hus. I sidste ende kunne vi jo ansætte en fuldtids "bestyrer" – hvis kontingentet var tilstrækkeligt højt.

Stillingsopslagene lige nu er så mangeartede som:

Pokalgraverings-ansvarlig,
ansvarlig for indkøb af toiletpapir og rengøringsmidler,

Kontaktperson for afholdelse af polterarbend arrangementer,

Sponsor og annonce

kontaktperson, initiativtager/

arrangør til fester og hjælpere til vedligehold af bådene. For os er

det også en opgave at finde de rigtige at prikke på skulderen, så

du hjælper os virkelig meget hvis du selv henvender dig med dine

lyster og evner til én fra bestyrelsen.

Vi ses på vandet!

Pia

WWW.PAGAJ.EU

Handicap-roning i KKES

- er det noget for en begynder?

Handicap - nej, det har altså ikke noget at gøre med mangle arme eller ben! Det handler om handicap som i golf, altså bare i tid. Alle, som har lyst, kan stille op i ener eller toer og ro 6 km, dvs. to rundstrækninger på hver 3 km.

Systemet er, at vi først ror 500 meter mod nord, rundt om en bøje, så retur til klubben og indenom en bøje, videre sydpå mod endnu en bøje 1 km væk, rundt den og retur til klubben. Denne strækning gennemføres altså 2 gange = 6 km i alt.

De langsomste startes først, omkring kl. 19, og så går starten i rækkefølge efter tid, så hurtigste roer starter sidst. Planen er, at alle kæmper sig i mål samtidig kl. 19.45 i et stort kaos... Hvorfor det er sådan, ved jeg ikke - og jeg er ret utryg mht. at være i det kaos på et tidspunkt... Sidste uge startede jeg og Marianne K først i vores toer, fordi det var første gang, vi stillede op, så vi havde bøjer og mål for os selv. Næste gang kan det være, at det bliver anderledes - får se, hvordan det går for sig!

Så jo, det er noget for en begynder, for det er vi alle sammen, første gang vi stiller op – jeg i sidste uge i stærk blæst fra sydøst – en udfordring!

Marianne og jeg havde sat hinanden op til at ro toer, Tirana, selvom det egentlig ikke er det, vi helst vil – og slet ikke i bølger... Vi startede opvarmningen noget så fint med at ro vel 100 meter ud mod bøjen, blive overrasket af en stor bølge, som vi gled sidelæns nedad, holde op med at ro - og vælte... Foran hele handicappen ☺. Kun ét at gøre: Grine - svømme - tømme - entre - og så i gang igen! Tilbage til broen i tide til at blive sendt af sted som de første i handicappen og så gik det ellers i bølgedal (virkelig shake, rattle and roll) i 6 km med bævende bøjevendinger mod nord og mere trykke sydpå.

Det blæste op undervejs frem for, som det plejer, at blive mere stille i løbet af turen, og alle sagde, at det godt nok havde været noget af en udfordring at ro. Flere væltede undervejs! Men ikke vi! De, som ikke så os komme i mål kunne helt sikkert høre det! Ikke hurtig tid, men målopfyldelse: Deltage - gennemføre - på nogenlunde OK tid. YES! Vi var ikke til at skyde igennem. Fidusen er jo bare, at man skal RO uanset, hvad der sker - og det fungerede fint. Havde lige glemt det i opvarmningen...

Og hvor får man meget vand, når man sidder foran i en Tirana... Jeg var ved at miste min kontaktlinse på et tidspunkt pga. en stor sø. Det gode er, at da jeg var mest tør i munden af skræk, efter anden bøjevending i nord, så fik jeg et par gode mundfulde søvand, og det hjalp jo lidt på situationen ☺.

Det er heldigvis ikke hver gang, at det blæser fra øst – og det var rigtig sjovt at være med!

Derfor: Kom og vær med!

- og så der er kaffe og kage bagefter, kajakhistorier og en masse godt klubliv

Marianne B

Glimt fra Karlskrona-turen 2008



Kanojak Trim

Velkommen på Esrum Sø

Søndag d. 24. august 2008

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

BørneTrim dog ca. 10 km.

Startgebyr kr. 120,- pr. deltager med krus (gennemførselspræmie)
kr. 60,- uden krus.

Tilmelding senest d. 17. august 2008.

Eftertilmelding plus kr. 20,-

Gennemførselspræmie til de første 40 tilmeldte roere som har ønsket det.

Præmien er, som tidligere år, et keramik krus, med inskriptionen "*Esrum Sø – 2008*"

+ Lodtrækningspræmier

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

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

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

Omklædning og bad kan foretages i klubben og vores sauna vil også være åben.

Der kan købes kaffe, the, øl, vand, kage og sandwich i klubben.

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

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

BørneTrim kører fra klubben ca. 11.10 og starter i den anden ende af søen kl. 12.00. Klubberne må selv sørge for transport og mindst én voksen følgerøer.

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

Betaling kan ske på konto 5064 1005207 **Husk klubnavn!!!**
Eftertilmeldinger og betaling kan ske på stævnedagen fra kl. 9:00.

Tilmelding sendes senest d. 17. august 2008 til:
Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B Esbønderup 3230 Græsted
Mail: loeb@kkes.dk

På gensyn
Kajakklubben Esrum Sø



Tekniktræning med Gitte og Christian

Gitte & Christian afholdt også i år teknikkurser.

Som følge af sidste års succes med et tilsvarende kursus blev tilmeldingslisterne lynhurtigt fyldt op til de 2 1-dags kurser.

Ingen af dagene var vejret rigtig samarbejdsvilligt. Det bedste havde været vindstille og roligt vand, så det var nemmere at vurdere, hvad der skyldtes roerens teknik og hvad der skyldtes en kamp mod vind og bølger. Men begge dage blæste det en del, så første del af begge kursusdage blev flyttet til lidt roligere steder på søen.

Først blev der lavet videooptagelse af alle deltagere en efter en, derefter var der teori gennemgang i klubhuset hvor Christian gennemgik pagajen, siddestillingen, rotagets forskellige faser og hvilke fejl, der var almindelige – hvem skulle have troet at håndtasker var et udbredt problem indenfor kajakroning 😊



Derefter gik man til gennemgang af praksis – de optagede videosekvenser blev dissekeret og hver enkelt deltager fik at vide hvad der var godt og hvilke ting han/hun skulle prøve at fokusere på for at forbedre sin teknik. Det var utroligt som den teoretiske gennemgang af udbredte fejl passede med virkeligheden. Og det selvom man da man sad i sin kajak følte, at man gjorde næsten alt rigtigt – det så en anelse anderledes ud fra den anden side af kameraet.

Tusind tak for et super godt kursus, jeg håber I kan lokkes til at holde et næste år igen.

Marianne K





Er du gået I træning til TdG? Du kan sagtens nå det endnu!
Det er en fed oplevelse, og kan umuligt blive værre end 2007.
Tilmelding sidst på sommeren, men sæt kryds i kalenderen
allerede nu.

Skal du ikke ro, så kan du sagtens komme med på
hjælperholdet – vi skal være minimum 4 til at køre biler og
hjælpe ved pausestederne.

13-14 September 2008

Har du hørt at der er 4 Danske kajakroere med til OL?

Henriette Engel Hansen, Kano og Kajak Klubben 361: Dame K1,
500m

Kasper Bleibach, Maribo Kajakklub: Herre K1, 500m

Kim Wraae, Amager Ro og Kajakklub: Herre K2, 1000m

René Poulsen, Maribo Kajakklub: Herre K2, 1000m

Landstræner: Thor Nielsen

Sportschef: Klavs Klavsén

Stafetten

Så syntes Lene Bull det er blevet min tur til at viderebringe stafetten, tak for det!

Jeg hedder Kim Meldgaard, blev født i København i 1963, er lærer og bor i Frederiksværk med Helle og vores to børn Laura og Rasmus.

Jeg er med i DKF's undervisergruppe (primært uddannelse af klubinstruktører) og er desuden medlem af Frederiks Ro- og Kajakklub.

Min kajakkarriere startede i efteråret 1981, hvor min gode ven Anders Lorentzen lokkede mig med på en prøvetur. Jeg havde roet en del turkano og var derfor straks med på idéen. Klubben bestod dengang af et presseningoverdækket stativ i den gamle Sørup havn, omklædning foregik under åben himmel og bad tog man, når man kom hjem. Om vinteren blev kajakerne kørt i tørdok i et kælderrum på en af de lokale skoler, så det var en stor dag når de igen kom frem til foråret.

Anders og hans far stod for min instruktion, og næste forår var jeg klar til selv at lokke en del af mine gymnasiekammerater med i baljerne.

Dengang var reglerne for begynderinstruktion noget mere lempelige (og lemfældige) end i dag, fordelingen var, at der var ikke langt fra idé til handling, når man ville trække sine venner med i klubben. Dette medførte også at klubben fik en meget stor gruppe af roere mellem 18



og 30 år, og disse var meget aktive i klubliv og aktiviteter.

Efter nogle år med hyggeroning, blev jeg lokket med til konkurrenceroning, og jeg som ellers aldrig havde dyrket konkurrenceidræt, blev grebet af både træningen og løbene. Siden har kajakroning fyldt en stor del af min fritid, især i perioden 1986 til 2000, var jeg meget aktiv i klubben, udover træning 5-6 gange om ugen og stævner i mange weekender, har jeg været næstformand, klubbladsredaktør, chefinstruktør, ungdomstræner og leder af vinterymnastikken på land i en årrække.

Da jeg fik lokket kæresten med i kajakken og klubben, var det nemt

fortsat at lægge det meste af fritiden her. Efter børnene er kommet til, er der skåret ned på aktiviteterne, men kajakroning kan jeg ikke undvære.

Det bedste ved kajakroning er for mig mangfoldigheden, jeg har roet masser af konkurrencer i Danmark, Sverige, Tyskland og Holland, jeg har spillet kajakpolo, været på tur med telt og oppakning (i turkajak!) og sågar kapkano har jeg leget lidt med. Den allerbedste oplevelse er ikke sådan lige at udpege, at stå på skamlen og modtage medalje efter et hårdt ræs er fedt, men lige så fedt er det at ro forbi Møns Klint i en tungtlastet Zenith en varm sommerdag med havblik.

Min værste oplevelse er derimod nem at finde, efter en skulderskade i 2002 fik jeg problemer med balancen i kajakken, til slut måtte jeg sælge min højtelskede kapkajak og købe en turbåd i stedet.

I dag er jeg tilbage i kapkajak, men balancekvababelserne sidder stadig i kroppen (eller måske snarere i hovedet!) og dukker undertiden lidt op igen, helt klart min dårligste kajakoplevelse; overgår langt alle de andre uheldige kæntringer og materielnedbrud der har været gennem årene.

Hvis jeg skal komme med nogle betragtninger om klubben før og nu, er det især gennemsnitsalderen som falder i øjnene, godt nok har vi en stor børnegruppe, men erfaringen viser at de ikke bliver hængende i klubben som unge. Vi mangler i høj grad roere under 30, jeg glæder mig til at opleve at måtte ro med tungen ud af halsen for at holde hængerøret på en af

klubbens unge håbefulde talenter når vi ror handicap. Desuden bruger unge klubben helt anderledes end (vel) voksne roere med villa, vovse og volvo, mange unge skaber langt mere liv i klubben, både socialt og aktivitetsmæssigt.

Ellers må man sige vi har en særdeles velfungerende klub, god økonomi, godt rovand og go'e frivillige, blot ville det være rart, hvis endnu flere af vores mange medlemmer ville være mere aktive i de fælles aktiviteter.

Stafetten vil jeg levere videre til en roer som jeg har delt rigtig mange oplevelser sammen med gennem årene, både til lands og til vands, og som altid er god for en god historie: Steen-Ulrik.

Vi ses derude
Kim.

Aktivitetsplan

<i>Hver uge (fra maj til september)</i>	
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	

<i>Juni</i>	
Søn. 22. kl. 9.00	Kajak-kanalrundfart

<i>Juli</i>	
Ons. 2. kl 20.00	Grillaften
Ons. 23. kl 20.00	Grillaften

<i>August</i>	
Ons. 13. kl 20.00	Grillaften
Søn. 24.	Kanojak Trim

<i>September</i>	
Ons. 3. kl 20.00	Grillaften
Lør. 13.—søn. 14	Tour De Gudenaå
Ons. 24. kl 19.30	Grillaften

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring

**Næste blad udkommer i september 2008.
Deadline for indlæg er den 24. august 2008.**

