

Nr. 4 — September 2008

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Kort før starten går til Kanojak Trim 2008

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
Kanojak Trim	5
Indkaldelse til Generalforsamling	6
Standerstrygning	7
DKF-Oløb	8
Havkajak tur	11
Børne- og ungdomsroning	12
Km statistik for børneholdet	14
TdG	15
Stafetten	16
Søndagsbrunch	18
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 går på hæld og vi kan se tilbage på herligt kajakvejr i varme sommermåneder.

Det er nu sommerens træning skal bruges i efterårets mange konkurrencer og det er nu vi har sidste chance for at nyde at ro mens vejret og vandet er dejlig varmt.

Fik du roet alle de km du håbede, eller skal du give den et sidste nøk for at km-statistikken bliver som du håbede 1. januar – ja så kan du nå det endnu!

Har du nået et smut til Fredensborg efter IS på en varm eftermiddag? Tiden er til det.

Standerstrygningen bliver i år farverig og festlig og vi håber at rigtig mange vil synes at de er en sjov idé som vi bør samles om. Jo flere vi bliver jo

sjovere.

Det er også ved standerstrygningen at børnenes km statistik opgøres og pokaler uddeles.

Den lille interne konkurrence om flest gange søen rundt har de fleste vel hørt om, det er helt sikkert for sent at være med i år hvis ikke man allerede er godt i gang, for konkurrencen er hård, dårligt vejr tolereres ikke som undskyldning for at springe over hvis man vil følge med herrerne i den disciplin.

Jeg er sikker på at få mange klager fra forsagede familier hvis den konkurrence forlænges så meget som én dag – alting må have en ende og standerstrygningen d. 25 oktober bliver datoen i år.

Vi ses til generalforsamlingen, standerstrygningen og på vandet.

Pia

WWW.PAGAJ.EU

Kanojak Trim 2008...

...er veloverstået.

Vejret var som bestilt, med let nordøstlig brise og 21°C denne dejlige søndag eftermiddag i august. 102 fremmødte deltagere havde en herlig tur søen rundt.

Hurtigste roer var Jens Lyk i tiden 1:32:49, skarpt fuldt af flere K2'er. Der var lagt et stort arbejde i at skaffe gode præmier, og sponsorerne skal bestemt nævnes og have stor tak ! Eventyrsport Hillerød, Spejdersport Hillerød, Butik Malik Frederikssund, Kayak & Trek Birkerød, HH-ferries,

Kano & Kajak butikken Skovshoved, Sporto.dk.

Det var i år lykkedes at skaffe så mange sponsorgaver at 33% af deltagerne efter lodtrækning kunne hjemtage en af de herlige præmier – som altid skal man blive indtil lodtrækningen for at have chancen for at vinde.

Tusind tak til de mange som brugte dagen sammen med os, på vandet som deltager og særlig tak til de mange som lagde kræfter i at arbejde for klubben

Pia



Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Kajakklubben Esrum Sø

Søndag d. 5. oktober 2008 kl. 15:00 i klubhuset.

Dagsorden i flg. vedtægterne:

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

På valg til klubbens tillidsposter:

Bestyrelsesmedlemmer:

Carsten Skovsbøg (Genopstiller ikke)

Arne Pedersen (Genopstiller)

Jakob Wieghorst (Genopstiller)

Jakob Dan Jensen (Genopstiller)

Bestyrelsessuppleant:

Revisor: Marianne Bjørn

Revisorsuppleant: Jørn Mathisen

Fællesudvalget: Pia Gulstad, Kristian Kaltoft, Poul Nymark

Indkomne forslag.

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, fremsendes til formanden, og skal være denne i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse.

Rettidigt indkomne forslag fremlægges i klubben (opslagstavlen) senest 7 dage før generalforsamlingen samt offentliggøres på klubbens Web.

Bestyrelsen vil stille forslag om vedtægtsændringer:

- At der indføres kontingent for privat både
- At der indføres kontingent frihed for tillidsposter
- At regnskabsåret ændres så det følger sæsonen
- At tidspunkt for GF ændres tilsvarende

Indflydelse får man ved at være der.

/Pia

Kom til standerstrykning og 30 ars jubelfest

Sted: I Kajakklubben Esrum Sø

Dato: Lørdag d. 25/10 2008

Program:

kl. 14:00 (omklædt foran klubben) rO-løb på og omkring søen

kl. 16:00 Sladder i saunaen og omklædning til 'galla'

kl. 17:00 Standeren stryges, formanden holder (sikkert en) tale og præmier uddeles

kl. 18:00 Middag i klubhuset – temaet er:

Farverigt

Medbring hver en

farverig

ret til buffet'en.

Festudvalget sørger for desserten, men husk egne drikkevarer (blå bols, tomatjuice, Roses lime, æggepunch....)

Tilmelding på opslag i klubben eller på mail: fest@kkes.dk inden d. 22/10.
Skriv om du deltager i både rO-løb og middag eller kun i en af delene.

Kom frisk

Mange farverige hilsner fra

Festudvalget

DKF-Oløb 2008/2009

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

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

For at kunne deltage skal du tilmeldes ca 2 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for

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

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 5. okt. 2008	Lille Hareskov
Søndag, 2. nov. 2008	Gribskov Nødebo
Søndag, 7. dec. 2008	Teglstrup
Søndag, 4. jan. 2009	Jonstrup Vang
Søndag, 1. feb. 2009	Kongelunden
Søndag, 1. marts 2009	Rudeskov

Alle løb starter kl.10.00. Dvs den første løber starter kl 10 og med 1 minuts mellemrum bliver løberne sendt af sted. Typisk vil den sidste løber starte omkring kl 11.

Lidt generelt om DFK-OLØB's reglerne:

Der er følgende **klasseinddeling**:

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

Der er følgende **løbslængder**:

Lang: (Klasse: herrer) 8-9 km. i fugleflugt, med ca. 15 - 18 poster.

Mellem 1 (Klasse old-boys) 6 – 6,5 km i fugleflugt med ca. 10 – 14 poster.

Mellem 2 (Klasser: damer, drenge, piger, og old-ladies) 6 – 6,5 km. i fugleflugt, med ca. 10 - 13 poster.

Kort:

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

Posterne:

Posterne består af rød/hvide (orange/hvide) skærmposer med påskriften DKF, samt en mærkeseddel med et nummer, der identificerer posten. Ved hver post findes der også en kontrolltang. Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontrolltang. Posterne ligger på et fast punkt på kortet. Posten findes så vidt muligt i centrum af cirklen (6 mm i diameter). På kortet findes postdefinitionen med det kontrolnummer, som sidder på posten.

Kontrol:

Hver løber får sammen med kortet udleveret et kontrolkort, som skal klippes ved

hver post. Posterne skal opsøges i den rigtige nummerorden, og kontrolkortet skal klippes i rækkefølge. Ved dobbelttang klippes i to rubrikker, og alle klip forskydes derpå en rubrik mod et højere nummer. Alle kontrolkort bliver efter løbet kontrolleret, og opstår der tvivl med et kontrolkort, får løberen ingen point.

I forbindelse med det sidste løb er der præmie overrækkelse.

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2 uger før løbet. Du skal angive løbs klasse.

Yderligere regler og resultater kan ses på www.nfkk.dk/dkfoloeb.

o-løbs hilsner fra *Ninna*



Lejrplads med shelter ved Åsnen 2005

Havkajak tur til søen Åsnen

fredag den 10 oktober til søndag den 12 oktober.

Traditionen tro tager vi en tur til en svensk sø og nyder det flotte efterår med birketræer så flotte at vi kunne ro i vore egne tårer. Der er nattefrost i let grad som danner tåge banker så englens sig fryder, og lejrbalet jo nærmest hylér på lrsk kaffe (selv om jeg stadig ikke har set den batteridrevne espresso maskine jeg efterlyste sidste år). I år tager vi til Åsnen, som byder på mange forskellige tur muligheder, og som det er et stykke tid siden vi sidst har besøgt.

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

Tur oplæget er vores sædvanlige, nemlig at du melder dig til hos turlæderen (i dette tilfælde Kasper), du medbringer selv mad, telt, sovepose og andet. (Hvis nogen har lyst til at bryde den individualist tradition skal I være meget velkomne – som turlæder gider jeg altså bare ikke også stå for mad). Hvis du ikke har havkajak, ikke har været på tur med os før, eller har andre spørgsmål er du mere end velkommen til at ringe til Kasper og høre om hvordan det fungerer, om du kan klare det, og hvad man nu ellers kan være usikker over.

Tilmelding til Kasper (48485010, eller kasper@itu.dk) inden søndag den 5 oktober, og jeg vil gerne vide om du kan lægge bil til, og evt. om du også har hængertræk til klubbens trailer.



Børne og ungdomsroning

Vi har fortsat træning om tirsdagen fra kl. 1700 til 1900 og HUSK i skal være klar kl. 1700, så vi ikke skal spilde tiden med at vente. Fra august startede ungdom, de der er fyldt 14 eller fylder 14 i år, med at ro torsdag fra 1630 til 1800. Hvis i har tid og lyst er i velkommen til fortsat også at komme om tirsdagen.

Onsdag er der handicap i klubben her kan alle deltage i dysten om forbedre sig mest i løbet af sæsonen. I år er der tre friske fra børneholdet, som har været med i dysten fra starten, men der er stadig plads til flere friske børn/unge.

August og september er som sædvanlig en periode med masser af gode tilbud.

Den 24. august var der Esrum Sø rundt, hvor 12 børn roede de ca. 20 km søen rundt. I weekenden efter skal vi på vores fantastiske dejlige tur til Lagan i Sverige. Det er altid et tilløbsstykke og i år er vi flere end 20 børn, instruktører og hjælpere, der gerne vil med op og ro i det svenske. Det var planen at afvikle klubmesteskaberne søndag formiddag på vores tur til Lagan, men det har vi desværre ikke logistik til, så det vil blive afviklet efter Tour de Gudenå.

Den 8. september besøger vi Rungsted Kajakklub og ror en tur på Øresund. Den 12. til 15. september er der Tour de Gudenå, en to-dagestur på 59 km. Sidste år deltog Mette og Anton og i år er der ikke mindre end 8 fra børne-/ungdomsholdet, der har mod på denne udfordring.

Sidst i september er der Mølleåens Blå bånd, her vil vi gerne have så mange med som muligt og da det er et kort løb på 4 km, kan alle på holdet klare det.

Sommersæsonen slutter med natroning tirsdag den 7. oktober.

Vi starter i svømmehallen den 24. oktober (ulige uge) og vil komme der hver 14 dag, men mere herom i vinterprogrammet som kommer på gaden først i oktober.

<i>Ugeprogram</i>	
Tirsdag 17:00 til 19:00	Børne og ungdomstræning
Onsdag ca. 18:30 til 20:00	Handikap
Torsdag 16:30 til 18:00	Ungdomstræning
<i>Andre aktiviteter:</i>	
Mandag den 8. september 16:30-20:30	Rungsted Kajakklub
Fre-søn den 12-14. september	Tour de Gudenå
Tirsdag den 23. september 16:45-19:15	Klubmesterskab
Lørdag den 27. september	Mølleåens Blå Bånd
Tirsdag den 7. oktober 17:00- 21:00	Natroning

Har I spørgsmål, er I altid velkommen til at kontakte Uwe eller Uffe.

Km. Statistik 10. august 2008 for børneholdet

1.	Sigurd Ildvedsen	278
2.	Frederik Jensen	184
3.	Anders Lundberg	177
4.	Estrid Faltum	163
5.	Mette Skov	148
6.	Sofie Kring	128
7.	Tobias Lundh	118
8.	Stefan Krebs	97
9.	Asbjørn Faltum	95
10.	Mathias Bundgaard-Nilsen	70
11.	Anna Krebs	67
12.	Nadia	58
13.	Mathias Agersø	51
14.	Michael B	50
15.	Thomas Strøiersø	48
16.	Anna Liv Lundberg	45
17.	Sune Sørensen	45
18.	Jesper Lisberg	44
19.	Frida	42
20.	Mia	41
21.	Simon Jørgensen	40
22.	Frederik Brandt	39
23.	Laura Finne	30
24.	Anton Bay Andersen	29
25.	Cecilie	27
26.	Malene	25
27.	Mads H	18
28.	Mathias K H	18
29.	Sebastian Agersø	18
30.	Amalie B. Arnesen	16
31.	Emma Toke	16
32.	Frederik H	15
33.	Mads K-Hansen	6

TdG

Der er 19 roere fra Esrum tilmeldt Tour de Gudenå 2008, som afholdes 13-14 september.

3 starter classic ruten lige før Ry den første dag og ror til Silkeborg. Dagen efter starter classic i Bjerngbro med kurs mod Randers – i alt 58 km

7 børn og unge starter lørdag i Ry og ror til Silkeborg, søndag starter de i Tange og ror til Randers – i alt 57 km

K2 damer starter i Skanderborg over Ry til Silkeborg lørdag. Søndag starter damerne i Tange ligesom børnene – i alt 87 km

120 km Herre ruten er hele vejen fra Skanderborg til Randers.

Til logistikken og som hjælp til de aktive bliver vi i år 5 "supportere". Vi tager fra Nødebo fredag eftermiddag for at nå til Silkeborg inden midnat, her overnatter vi på en skole. Forplejningen sørger CF midtjylland for, og med op mod 1000 deltagere er det kilovis af mysli der serveres i Silkeborg hallen og på pausestederne er menuen varm bouillon, saft, bananer og fedtemadder – bananer har ingen lyst til efter Randers.

Lørdag plejer at tage på kræfterne med de lange stræk over Mossø og Julsø, så det er som regel en meget træt forsamling lørdag aften. Søndag morgen står vi op allerede kl 05:00 for at være klar til de første starter kl 7:30. Hjemtransport søndag eftermiddag direkte til Nødebo med ømme skuldre og bag, svedigt rotøj og forhåbentlig også en medalje og i hvert fald en fed oplevelse. Følg strabadserne og placeringerne på www.tourdegudena.dk



Stafetten

Så har jeg pludselig fået stafetten (hedder det egentlig ikke depechen?). Det er lørdag 23/8 og jeg skrev tidligere i dag en sms til Marianne (den ene M) for at spørge om mødetid til TRIM søen rundt i morgen og modtog følgende svar: "Kl 9 vil være fint. M spørger om ikke du vil skrive stafet til bladet med deadline i morgen kh M" Og det skal da så nødt hedde sig at jeg ikke tager en udfordring fra M&M. Så opvarmning til min syvende tur søen rundt kan da passende være at klapre lidt på tastaturet i stedet for at glo på flimmeren. Har set toeren piske afsted i OL-update (uden medalje i dag – men sq imponerende alligevel! Hvordan gør de?).

Men hvad skal jeg finde på at skrive? Jeg kan jo altid starte lidt systematisk med opremsning af personfakta. Jeg hedder Jane (Albertus Steenberg) og er:

- femtenogtyve år
- ny i Nødebo
- mor til Rasmus (sød dreng 2 år) og Bailey (sød hund 5 år)
- gift med Jens
- proces ingeniør hos Haldor Topsøe
- ny i KKES

Normalt ville man vel tage en stille tur på søen for at hente inspiration til sådan et indslag. Men jeg kan se de hvide toppe på søen fra mit køkkenvindue og der er ingen ledig babysitter. Hhhmm brainstorm..... Mulige overskrifter: Fra (total) kajakspasser til kajakoholic på mindre end 1 måned



Brr.. Vand! Brrr.. KOLDT! BBrrrrr kan ikke mærke benene bbbrrrr (så lærte jeg det!)

Mine første 300 km (arhh møg jeg har kun 294 på roketet)

Fra 43 til 37 (ikke år men minutter i handicappen)

Alle de flinke flinke mennesker i KKES

Hvor er mine legekammerater fra nybegynderholdet mon om onsdagen?

Kæmpebølger lærer våd og træt Jane at klappe

Søvand og pagaj som vidundermiddel mod stress og skidt humør

Hvordan er trafikreglerne i handicappen egentlig?

Vi flyttede her til Nødebo i februar 2007 og i foråret bestod min primære motion af gåture med barnevogn og hund langs søen. Jeg har ellers været en ivrig rytter men det kan bare ikke passes ind i en hverdag med barn, job og rejser. Jeg elsker hård træning som for eksempel boksning (kun træning! – jeg er for langsom til kamp og bryder mig ikke rigtig om for mange tæsk) men træthedsbrud i skinnebenene satte en stopper for det. Og så blev jeg gravid og så blev jeg lidt dvask og træt (og det er vist

ikke så ualmindeligt for småbørnsforældre). Men... tilbage til begyndelsen – på disse gåture spottede jeg kajakerne der kom nærmest glidende langs bredden "aaaajjj hvor ser det fedt ud det vil jeg også!!-følelse"

Det var ikke svært at finde klubben på nettet meeeeen øvbøv og 20 gang øv. Ingen pladser!og tålmod er ikke min spidskompetence. Men jeg måtte indse at min debut på søen blev udskudt et års tid. Alarmen på computeren blev sat og 1/1 2008 meldte jeg mig til og så var det bare at vente til den spændende første dag i svømmehallen oprandt..... total syret at padle rundt i et bassin (jeg ved godt det ikke hedder padle men det følte altså padlende første gang) og jeg blev ærlig talt i tvivl om det havde været værd at vente på. Men efter første ½ time på søen var jeg helt solgt og siden har jeg glædet mig til hver eneste gang jeg kan se mit snit til at komme af sted. Som en søndag formiddag alene hjemme (første i mange måneder) – FEDT! Sove længe, læse avis og drikke kaffe i fred, tulle rundt i nattøj? Nix! Op kl 8 Juhuuuu jeg skal søen rundt!

Jeg anser nu mig selv for at være et meget nyt men også meget fast medlem af klubben. Jeg tænker min fremtidige karriere i KKES nogenlunde sådan her:

- Jeg kommer helt sikkert til farvefesten – har planlagt at komme i regnbuefarvet tøj og skriggul paryk, men det bli'r sq lidt pinligt hvis jeg er den eneste der er klædt ud. Gad vide hvor meget festaber de

andre medlemmer i KKES er?

- Jeg vil under 37 minutter i kajak nummer 142 og med et godt hængeparti hos den ene M er det ikke helt urealistisk.
- Jeg giver gerne et nap med de nye til næste år så vi kan få flere glade nye medlemmer (og så behøver jeg ikke være den nyeste længere).
- Vi skal da ha' nogen flere fællesture ik'? Hvem vil med?
- Jeg har skisme ikke råd til en havkajak – men jeg vil med på holdet der kan rulle. Har investeret 13 kr i en næseklemme så: polokajak – here I come.
- Tour d'Gudenå var faktisk forhandlet på plads herhjemme men behårde (og tabte) forhandlinger med en kinesisk kunde slog fejl så jeg ender i Beijing den weekend (havde det så bare været i denne uge så man kunne se noget OL live). TDG er på todo listen for 2009.

Nu var det jo godt nok M&M der bragte mig i denne stafetsuppedas. Men det er så absolut også M&M der har en meget stor andel i at jeg er blevet så begejstret for kajakken og hvad der dermed følger i KKES. Tak for smil, opmuntring og mange gode råd. Jeg glæder mig til mange flere timer på Esrum pyt (og andet vand) med jer!

Og hvem skal så have stafetten??? Kristian måske? Lidt fordi han kommer ind på en smuk andenplads

efter M&M i flokken af KKES'er der har været med til at give mig en god start. Men mest bare fordi jeg synes han er sej. Når jeg bliver stor vil jeg også på sea challenge fyen rundt :o) Men Kristian har jo næsten lige skrevet så nej. Det bliver Lisette som jeg har erfaret også helt sikkert er klar på en udfordring. Og eftersom hun skal sidde forrest i vores to'er når vi skal "sprinte" søen rundt i morgen kan jeg jo passende række den frem til hende der. Vi skal rundt så tæt på 2 timer som muligt så vi har selvfølgelig trænet hårdt: 1 tur i gigant bølger, væltede 2 gange, totaltid 2:45 - det

kan ikke gå galt :o) Godnat – vi ses nok i morgen!

P.S. Søndag 24/9 2008. Vi kom ind i taddaaaaaa 1:58:09. Burde have armene over hovedet hele aftenen men de er simpelthen for trætte.

Jane

Søndagsbrunch starter op igen efter standerstrygningen og fortsætter hele vinteren.

Den tredje søndag i hver måned fra november til april skulle du unde dig selv, din kajak balance og dit sladretoøj at afse tid til en rotur, sladder i saunaen og ikke mindst brunch bagefter. Starttiden bestemmer du selv, men vær tilbage kl 11 i saunaen og kl 11:30 i klubhuset til brunch.

Første gang 16. november

Tilmelding på tavlen i klubben eller pr mail til Pia

Aktivitetsplan

Hver uge (fra maj til september)	
Onsdage kl ca 18.45 (sidste 2 gange 18.15)	Handicap (sidste gang 24. sept)
Onsdage kl. 18.00	Hygge rotur med Pia
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

September	
Ons. 3.	Grillaften
Lør. 12.—søn. 13	Tour de Gudenå
Ons. 24.	Grillaften

Oktober	
Søn. 5.	O-løb
Søn. 5. kl 15.00	Generalforsamling
Fre. 10.—søn. 12	Havkajaktur til Åsnen
Lør. 25.	Standerstrygning

November	
Søn. 2.	O-løb
Søn. 16. kl. 11.30	Søndagsbrunch

December	
Søn. 7.	O-løb

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2008.
Deadline for indlæg er den 23. november 2008.

