

Nr. 5 — December 2008

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Klubbens hurtigste baglænsroere ?

*Uffe og Christian i fuld fart baglæns ved standerstrygningens
tovtrækningskonkurrence*

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, HSI og DKF kontakt

Pia Gulstad, Enghavevej 3, st. th., 3400 Hillerød, 48 24 45 46/25 22 91 54, formand@kkes.dk

Bestyrelsesmedlem, chefinstruktør, økonomiudvalg

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

Bestyrelsesmedlem, bådudvalgsformand

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 kommunen

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, sponsorer og annoncer

René Brandt, Hellebakkevej 6, 3400 Hillerød, 27 88 21 16

Øvrige poster

Kasserer, Økonomiudvalg, Medlemsadministration

Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 48 48 50 10, kasserer@kkes.dk

Børneleder, børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgårdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, uwe.lundberg@gmail.com

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

Handicap tidtager, Indkøb køkken og rengøring

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 48 24 50 23

Revisor

Marianne Bjørn, Aspehaven 22, 3400 Hillerød, 48 24 05 33/22 95 05 34, mabjoern@hotmail.com

Revisor

Christian Madsen, Heimdalsvej 21, 3000 Helsingør, 49 21 78 64, chm@gentofte.dk

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
Private bådpladser	5
Referat af Generalforsamling	6
Jule frokost brunch	11
DKF-Oløb	12
Vinterræs	14
Glimt fra standerstrygningen	15
Til din nye kalender	16
Børne- og ungdomsholdet	17
Program for børne/ungdomshold	19
Km statistik for børneholdet	21
Stafetten	22
Aktivitetsplan	23



**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: 250 eksemplarer

Bestyrelsens hjørne

År 2008 går på hæld, og vores tredivte klubår har vist at vi bestemt ikke er gået i stå, men at aktiviteterne stadig vælter frem og at mange medlemmer er aktive brugere af tilbudene. Specielt er det glædeligt at vinteraktiviteterne igen er velbesøgte.

O-løb trækker mange vinterløbere til hver den første søndag i måneden, men der er stadig plads til flere som vil prøve kræfter med orientering i de vinterklædte skove. Indendørs træning i form af cirkel-gymnastik på mandage og leg, svømning og rulleøvelser i kajaker på søndage er med til at holde humøret og formen oppe.

Søen står som altid klar hvis du kan fristes til en flot vintertur i kajakken, og skulle du blive kold af turen så lokker saunaen bagefter.

December kan jo være kold, så opfordringen fra Poul lyder på at inkludere en nissehue som ekstraudstyr – det varmer og glæder.

På generalforsamlingen i oktober trådte Carsten (næstformand) og Gitte (suppleant) ud af bestyrelsen, og jeg vil gerne takke begge for mange års bestyrelsesarbejde og god sparring !

Det blev vedtaget at ændre regnskabsåret så det bedre følger sæsonen, således bliver overgangsperioden med indeværende regnskabsår udvidet fra 12 til 15 måneder. Derefter bliver regnskabsåret fra oktober til september. Dermed skulle majoriteten af sommerudgifterne nå

med inden regnskabsåret sluttet 30. september. Samtidig flyttes datoen for generalforsamlingen, så næste ordinære generalforsamling bliver i november 2009.

Bestyrelsens foreslag om kontingentbetaling én gang årligt blev vedtaget (indtil nu er der betalt ½-årligt). Næste indbetalingsfrist er 1. april, og der vil alle blive opkrævet kontingent for et fuldt år.

Bestyrelsens foreslag om kontingent for alle privatbåde blev ikke vedtaget. Dermed fastholdes det eksisterende system hvor privatbådpladser tildeles efter en venteliste og kun hvor en roer har flere pladser skal der betales ekstra kontingent. Efterfølgende har bestyrelsen vedtaget at ændre kravene for bådpladshavere, således at det fremover vil blive krævet at indehavere af privatebådpladser viser deres aktivitet ved at bruge deres private båd på mindst 15 ture per år (istedet for 50 km pr år som tidligere var kravet). Dermed er der endnu en god grund til at udfylde sit rokort nøje, og endnu engang vil vi efterlyse en frivillig tovholder for etablering af et elektronisk rokortsystem !

Siden sidst har vi jo haft standerstrygning, og til de som ikke kunne deltage kan vi berette at de mange nye klubbåde som er anskaffet sommeren igennem blev navngivet, at Jane blev kåret som årets nybegynder, at Estrid, Anna, Sigurd og Anders blev præmieret for flest km i hver deres klasse (børn og unge) og at Jakob W fik fortjenstpokalen.

Derefter var der overdådig farverig middag som afslutning på en flot dag.

Brunch er blevet en vintertradition, og december måneds brunch holdes søndag d. 21/12 fra kl 12, så hvis du kan få fri fra gaveræsset, så vil det glæde os at julehygge med dig. En herlig vinter, en glædelig jul og et rigtigt godt nytår ønskes alle – vi ses på vandet og i hallen.

Pia

Bestyrelsen har besluttet at der fremover gælder følgende regler for

PRIVATE BÅDPLADSER

1. For at blive skrevet på venteliste til eller få tildelt bådplads skal ejeren have roet mindst 100 km på Esrum Sø i henhold til rokortet inden for det sidste år.
2. For at opretholde bådpladsen skal båden i henhold til rokortet have været brugt til mindst 15 ture på Esrum Sø i det foregående kalender år.
3. Bådudvalgsformanden kan i særlige tilfælde tildele en roer mere end én plads. I så fald skal der betales bådpladskontingent på kr. 500,- pr år. Der betales forud et helt år ad gangen.

Al henvendelse vedr. bådpladser og venteliste sker til bådudvalgsformanden.

WWW.PAGAJ.EU

REFERAT AF GENERALFORSAMLINGEN DEN 5. OKTOBER 2008

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 2007-2008

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 diskusion 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 bådmoderniseringen 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 medalie 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 handicap 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 iøjeblikket 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 netkonkurrence 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 2008 sæsonen.

Dirigenten spurgte herefter om beretningen kunne godkendes af forsamlingen.

Ingen indvendinger.

Debat

Kim åbnede debatten med at udtrykke håbet om nye visioner for bestyrelsen, bl.a. at arbejde på at tiltrække flere unge til klubben ved eksempelvis at foretage en markedsføring på ungdomsuddannelserne hvor gratis adgang til klubben kunne være med til at skabe interesse.

Christian bemærkede hertil, at der for at få ungdomsgrupper ind, nok ville være behov for en ændring af vedtægterne.

Der var endvidere enighed om, at der med den store tilgang af nye medlemmer bør iværksættes nogle yderligere tiltag for bedre at fastholde nye medlemmer.

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Regnskabet udviste et underskud på kr. 5.653,88 (budgetteret til – 48.500) Egenkapitalen er steget med ca. kr. 30.000 til kr. 223.978,15, hvilket skyldes, at alle gamle nøgler er afskrevet og at der er lavet 280 nye

nøgler a kr. 150.

Regnskabet blev herefter godkendt.

Budgettet skal ikke godkendes, men er bestyrelsens forventninger til næste år.

Næste regnskabsårs budgetterede underskud er estimeret til - kr. 124.500.

Generalforsamlingen vedtog uændret kontingent.

4. Indkomne forslag

Bestyrelsen har fremsat ændringsforslag til vedtægterne.

På generalforsamlingen befandt sig 20 stemmeberettigede.

De 2 første forslag drejer sig om ændring af regnskabsåret, som skal gå fra 1. oktober til 30. september, samt om afholdelse af generalforsamlingen, som foreslås at finde sted i november eller december.

Forslaget om ændring af regnskabsåret blev enstemmigt vedtaget.

Et ændringsforslag om afholdelse af generalforsamlingen i (alene) november fik 18 stemmer, og blev således vedtaget. Dvs. at december udgår som generalforsamlingsmåned.

Endvidere blev det vedtaget, at indkaldelse til generalforsamling finder sted efter skriftligt indkaldelse og annoncering.

Tredje forslag til vedtægtsændringer angik indførelse af helårskontingent samt oprævning af kontingent for

private både.

Efter en debat stemte 19 for et helårskontingent, 1 imod. Forslaget vedtaget. Derimod stemte 10 imod og 5 for kontingent for private både. Dette forslag forkastet.

Fjerde forslag vedrørte kontingentfritagelse for bl.a. bestyrelsesmedlemmer. For stemte 3, imod stemte 7. Resten undlod at stemme. Forslaget blev således forkastet.

5. Valg til klubbens tillidsposter

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

Carsten Skovsbøg genopstiller ikke. Posten er vacant.

Birgitte Buch genopstiller ikke. I stedet valgtes som suppleant René Brandt.

Jacob Dan Jensen, Jacob Wieghorst og Arne Pedersen genopstiller og blev valgt for 2 år.

Revisor Marianne Bjørn og revisorsuppleant Jørn Mathisen blev begge genvalgt

Klubbens medlemmer i Fællesudvalget Pia Gulstad, Kristian Kaltoft og Poul Nymark blev tillige genvalgt.

6. Eventuelt

Poul indledte med at foreslå, at der i fremtiden var flere præmier til uddeling ved handicapturneringen end den nuværende ene præmie. Der var enighed i forsamlingen om, at der skulle tages hånd herom.

Uwe oplyste i forbindelse med annoncering vedr. svømmehallen og bestilling af billetter at man skal sørge for, at nogle bruger svømmehallen om søndagen. (80 billetter er bestilt). Uwe foreslog endvidere, at klubben burde overveje at deltage i 24- timers løbet i Hvidovre i juni næste år.

Michael spurgte til status på klubbens elektroniske rokortsystem og henviste til Holte, hvor systemet er i brug. Hertil kunne Marianne oplyse, at vort program ikke kan ændres pt. og at systemet i Holte faktisk går ned, når sæsonen først er gået i gang.

Christian foreslog, at klubben indførte en elektronisk forum/gæstebog med adgang til for alle at fremkomme med ris og ros, forslag og kommentarer.

Kasper foreslog en vintersæsonkonkurrence op til det hvide hus og retur, kaldet "Isbjørnen". Kasper vil købe præmien.

Generalforsamlingen afsluttedes med dirigentens tak for god ro og orden.

Jule frokost brunch



Søndag den 21. december kl. 12

Kom til jule frokost “brunch” og husk at der er frivillig roning først og god tid til sauna i dagens anledning

Konceptet er ændret en smule så alle der har lyst til at være med medbringer hver en lille ret til fællesbordet og drikkevarer til eget forbrug.

For at undgå 10 slags sild og ingen rejer så skriv på listen i klubhuset dit navn og hvad du medbringer.





DKF-Oløb 2008/2009

Ja, så er sæsonen kommet godt i gang med det første løb i Lille Hareskov i oktober og det andet løb i Gribskov i november.

Løbet i Gribskov var på hjemmebane, og vi var banelægger. Løbet startede fra Nødebo idrætsanlæg, solen skinnede, skoven var gylden, ... - perfekte betingelser.

Vi er en lille flok fra KKES på 10-15 personer, som deltager i løbene. Sammen med de andre klubber er vi typisk omkring 250 deltager.

Til løbet i Nødebo har der været rekord antal deltager på 268 stk! – men hvad andet i vores dejlige skov.

I holdkonkurrencen, hvor der kæmpes om en vandre pokal, er resultatet efter de 2 første løb følgende

Herrene ligger som nr 3

Old boys ligger som nr 2

Damerne som nr 11

I år har Old Boyes holdet fået forstærkning, idet der er mange nye og gamle løbere, og det kan ses på resultatet. De har rigtige gode chancer for en god placering, da det er et stærkt hold, men der skal kæmpes, da konkurrencen er hård.

På alle hold er der brug for så mange løbere som muligt. Så kom bare nærmere og få en tur i skoven.

Hvis du gerne vil ud og løbe, men ikke alene (det kan være du mangler lidt erfaring eller bare ikke vil løbe alene), så er der mulighed for at løbe sammen med en anden. Du skal blot finde en, du passer sammen med og så tilmelde jer. Det er også muligt at løbe mix damer/herre.

Der er mulighed for at vælge mellem nedenstående baner:

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, mix og old-ladies) 6 – 6,5 km. i fugleflugt, med ca. 10 - 13 poster.

Når du læser dette vil der være 3-4 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 2 uger 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 og skove:

Dato	Skov
Søndag, 7. dec. 2008	Teglstrup Hegn
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.

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

Jørgen Christian har et supertilbud til KKES, idet han har afholdt og afholder o-løbs instruktion i klubhuset på nogle udvalgte lørdage. Hvilke dage kan du se på KKES's hjemmeside (www.kkes.dk). Det er på begynder niveau for børn og ungdom, men voksne er også meget velkomne. Ved det sidste arrangement var der 8 deltagere.

o-løbs hilsner fra Bjarne og Ninna

Vinterræs



Vinterræs er en fin lille turnering der finder sted den 2. søndag i hver måned fra oktober til marts, undtagen i januar(3.søn.). Det er et bredde løb så alle kan være med.

Det foregår i Amager Strandpark, hvor man har rimelig læ. Man kan vælge mellem 8 km.(2 runder) eller 12 km (3 runder) og man tilmelder sig bare på dagen. Det er en god mulighed for at komme ud og se noget nyt rovand her om vinteren. Det er kajakklubben Neptun der arrangerer og i deres klubhus er der omklædnings- og badefaciliteter og efter løbet salg af drikkevarer, sandwich, kage m.m.

Til det andet vinterræs i november var vi 3 fra klubben af sted og trods lidt blæst var det en fin dag. Næste ræs finder sted søndag d. 14. december og det kunne være hyggeligt med flere fra vores klub. Men ellers er der 3 nye løb i det nye år. Se mere på : <http://www.kajakklubbenneptun.dk/vinterraes/>

Jakob Dan

Glimt fra Standerstrygningen



Til din nye kalender

Weser Marathon søndag den 3. maj.

Det består af 3 distancer: 1. er på 53km til Beverungen, stopper man her har man roet til bronze. 2. distance bliver 80 km til Holzminden, og så er sølvet hjemme. Guld så skal man ro 135 km til Hameln.

Så er sæsonen ligesom sat i gang. Se mere på Mündener Kanu-Club's hjemmeside

Hvidovre 24-timer sidste weekend i juni.

Lidt om løbet hvor hver klub kan stille med et klubhold.

Holdet skal have 2 både på vandet hele tiden i 24 timer (to enere, to toere eller en af hver). Der må gerne skiftes båd når der skiftes deltager.

Hver roer på holdet skal minimum ro en time og må maksimum ro i tre timer. Der roes på en bane på ca. 2 km. Den klub som ror flest omgange har vundet. Alle andre, har bare hygget sig sammen med roere fra de deltagende klubber.

Der skal bruges mindst 16 roere til at stille et hold.

Kajaksommerferie.

Sommertur til Gustavsfors ved Øster Silen i Sverige første uge i august, med mulighed for at deltage i Dalsland kanot maraton den 8. august.

Der kommer flere informationer om de overstående arrangementer i næste nummer af Kanojak.

Børne og ungdomsholdet

Vi har udvidet vores vinteraktiviteter med konditions og styrke træning hver tirsdag fra 1630 til 1700 og der er fin opbakning fra de "gamle", men der er også et par af de nye som har fundet vej til klubben og deltager i de fysiske udskjelser.

Jørgen har to lørdage udlagt et par gode begynder o-løb og introduceret børn og unge til o-kortet og til o-løbstechnik. Næste o-løbstræning er den 17. januar.

Vi startede i svømmehallen den 24. oktober sammen med de nye børne-/ungdomsroere. Vi har haft Rose, som er gammel svømmelærer, til at komme et par gange og rette lidt på børnenes svømmestil. Alle børnene har været i kajakerne gennemført makker hjælp både som hjælper og nødstedt. Senest har Uffe tildelt Frida Guldnålen i makkerredning, godt gået Frida. Der har heldigvis også været tid til sjov og vilde vandlege.



Børne-/ungdomsholdet på Lagan

Medens der endnu var ro sæson var vi en tur på Lagan i Sverige. Der var som altid på denne tur stor tilslutning og vi havde en kanon god weekend. Vi overnattede i telte på vores øde ø, lavede mad på bål og spiste os mætte i kantareller (2 kg), som Uffe havde samlet medens vi andre roede os en ekstra tur.

I september var vi i Jylland for at ro Tour de Gudenå. Otte friske børn/unge fra klubben havde meldt sig til dette lange løb og seje som de er, gennemførte de alle det to dage lange løb.



De seje TdG børn Mette, Sofie, Tobias, Sigurd, Frederik B, Frederik J og Anders. Estrid som også var med, er gået på vandet.

Vores klubmesterskab havde i år stor opbakning og der blev kæmpet hårdt i alle aldersklasser, på alle distancer. Der blev dystet i K1 på 200 m, 2.000 m og 50 m håndpadling samt i K2 på 200 m.

Placering	U12 piger	Point	U12 drenge	Point
1. Klubmester	Frida	78	Anders	80
2.	Mia	74	Frederik J.	70
3.	Anna	17	Simon	68
	U14 piger		U14 drenge	
1. Klubmester	Estrid	77	Sigurd	78
2.	Cecilie	72	Frederik B	68
3.	Malene	71	Nicki	67

Program for børne-/ungdomsholdet vinter 2008/2009

Tirsdag den 25. november 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning
Ingen kajaksvømning i december da svømmehallen er lukket.

Tirsdag den 2. december 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 9. december 16:30 - 18:00 Konditions og styrketræning.

Tirsdag den 17. december 16:30 - 18:00 Konditions og styrketræning.

2009

Tirsdag den 6. januar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 13. januar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Fredag den 16. januar 19:45 - 21:15 Svømning, kajakpolo og leg.

Lørdag den 17. januar 10:00 - 12:00 O-løb

Tirsdag den 20. januar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 27. januar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Fredag den 30. 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.

Tirsdag den 3. februar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 17. februar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 24. februar 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Fredag den 27. februar 19:45 - 21:15 Svømning med rotøj, husk lange træningsbukser, langærmet skiundertrøje og en let vindtæt jakke. Kajakøvelser og leg.

Lørdag den 28. februar 10:00 - 12:00 Træning

Tirsdag den 3. marts 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 10. marts 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Fredag den 13. marts 19:45 - 21:15 Svømmeprøve, kajakøvelser og leg.

Lørdag den 14. marts 10:00 - 12:00 Træning

Tirsdag den 17. marts 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 24. marts 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Fredag den 27. marts 19:45 - 21:15 Svømning med rotøj, husk lange træningsbukser, langærmet skiundertrøje og en let vindtæt jakke. Kajakøvelser og leg.

Lørdag den 28. marts 10:00 - 12:00 Træning

Tirsdag den 31. marts 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning

Tirsdag den 14. april 16:30 - 18:00 Kondition og styrketræning eller roning hvis vejret er til det.

Tirsdag den 21. april 17:00 - 19:00 Kajak start gamle børnerøere

Lørdag den 25. april 14:00 - 16:30 Børnebegynderstart, med forældre. Introduktion til klubben og børneholdets program.

Mandag den 27. april 16:30 - 18:00 Begyndertræning

Spørgsmål: Kontakt Uwe tlf.: 48 48 54 42. Mobil 28 26 62 36 eller e-mail til born.kkes@gmail.com

Km Statistik Børn

Nummer	Navn	Km 2008	Flest km/klasse
1.	Sigurd Ildvedsen	534	U14D
2.	Anders Lundberg	456	U12D
3.	Estrid Faltum	404	U14P
4.	Frederik Jensen	342	
5.	Mette Skov	279	
6.	Frederik Brandt	255	
7.	Asbjørn Faltum	252	
8.	Stefan Krebs	244	
9.	Sofie Kring	234	
10.	Tobias Lundh	227	
11.	Matias Bundgaard-Nilsen	169	
12.	Anna Krebs	157	U12P
13.	Simon Jørgensen	153	
14.	Frida	137	
15.	Michael B	120	
16.	Sune Sørensen	118	
17.	Nadia	99	
18.	Malene	86	
19.	Mia	81	
20.	Mathias Agersø	79	
21.	Cecilie	73	
22.	Thomas Strøiersø	68	
23.	Anna Liv Lundberg	45	
24.	Jesper Lisberg	44	
25.	Anton Bay Andersen	33	
26.	Frederik H	32	
27.	Laura Finne	30	
28.	Mads H	18	
29.	Mathias K H	18	
30.	Sebastian Agersø	18	
31.	Mads K-Hansen	6	
32.	Magnus Lyk	4	

Stafetten

Jeg hedder Lisette Sjøstrand, jeg er 38 år og uddannet ergoterapeut. Jeg startede med at ro sommeren 2005 på et intensivt hen over week-enderne hold med Kasper's Malene som instruktør. Det var super sjovt fra første lektion, og på mit allerførste rokort står 2,5 km fra den dag og øvet pagajtag. Nu er det 2008 og det er heldigvis stadigvæk sjovt (og jeg øver stadigvæk på at forbedre mine pagajtag).

At ro på søen en dag hvor vandet er blikstille og bare nyde naturen, fuglene, skovens farver og farvespillet på himlen, det er da for skønt.

Hovedet bliver tømt for stress og ligegyldigheder og jeg bliver fyldt op med energi mens jeg får motion. Min "sidste" rotur i forgårs foregik i sne og hagl vejr, det var så en helt anden oplevelse. Det var koldt og blæsende og super svært at komme sikkert ned i kajakken fra vinterbade broen fordi vinden stod i nord og gav krappe bølger lige ved broen. Jeg holdt mig tæt til kysten, just in case, men fornemmelsen af at være ude på søen og få roet var lige så skøn som den plejer.

At få et par timer for mig selv eller i selskab med en anden roer uden mand og børn, det er en luksus og det skal det være plads til i mit liv. En ting er Esum sø, den er dejlig, men nu hvor jeg fik købt en havkajak i foråret så har det også været fantastisk at være med på klubbens ture til Sverige. Jeg var allerede afsted sidste forår på Karlskrona turen i en lånt VKV model Lisa, men at være af sted i sin egen havkajak ,



der passer til en i størrelsen og med dagsluger og andet luksus, det slår alt. I år på Åsnen var vi tæt på vildsvin, hvor mange vi så og hvor store de var afhænger af hvem man spør´ ☺ men en oplevelse det var det. Jeg er bare glad for at de blev mere bange for os og løb, for jeg erfarede at de løber sku´ hurtigt. At se et andet rovdyr og opleve de mange øer som giver et utal af muligheder også i forhold til vind og læ er helt specielt. Bålene og rødvinen og ikke mindst selskabet gør, at jeg gerne vil anbefale alle der bare overvejer at prøve at ta´ med.
Gør det!.

Nu hvor jeg har ordet så vil jeg gerne sige, at det der gør klubben så rar at komme i ikke mindst skyldes de arrangementer som mange frivillige lægger kræfter i og den gode stemning der er, ikke mindst vores formand/kvinde Pia har en stor del af æren. Jeg husker godt at være ny og ikke kende så mange endnu og så betyder det meget at blive lukket ind i fællesskabet. Det prøver jeg så selv at give videre til de nye efter mig. Stafetten gives videre til klubbens vist nok nyeste medlem Niels, som også ror havkajak.

Lisette

Aktivitetsplan

Hver uge (fra oktober til marts)	
Mandage 19.00 (undtagen i skolernes ferier)	Gymnastik (på Byskolen)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

December	
Søn. 7. kl 10.00	O-løb
Søn. 14.	Vinterræs
Søn. 21. kl 12.00	Julefrokost/brunch

Januar	
Søn. 4. kl 10.00	O-løb
Søn.11. kl 19.00	Rullestue, alle
Søn. 18.	Vinterræs
Søn. 18. kl 11.30	Søndagsbrunch
Søn. 18. kl 19.00	Svømmehal
Søn. 25. kl 19.00	Rullestue, øvede

Februar	
Søn. 1. kl 10.00	O-løb
Søn. 8. kl 19.00	Rullestue, alle
Søn. 15.	Vinterræs
Søn. 15. kl 11.30	Søndagsbrunch
Søn. 15. kl 19.00	Svømmehal
Søn. 22. kl 19.00	Rullestue, øvede

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i februar 2009.
Deadline for indlæg er den 24. januar 2009.

