

Nr. 1 — Februar 2009

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Malene H. træner sculling i svømmehallen

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
Standerhejsning	5
Nye klubkajakker	6
Reparation af klubkajakker	7
DKF-Oløb	8
Rostatistik 2008	10
Kom godt igang	13
Tre forårsklassikere i kajak	14
Søen rundt	16
Planlægningsaften i havkajakgruppen	18
Isefjords turen	19
Sommertur til Väster Silen	20
Børne-/ungdomsroning 2009	22
Glimt fra rullestuen	24
Stafetten	25
Aktivitetsplan	27

Bestyrelsens hjørne

Glædelig 2009!

Et nyt kajakår er startet og det er med at udnytte de få lyse timer til herlige ture på søen – når altså tiden og vejret giver plads til udendørs vintermotion. Vi har jo rigtig mange fine vintertilbud lige nu, så der skulle være en motionsform for enhver smag. For at reklamere lidt, står svømmehallen til vores rådighed søndag aften dels til almindelig svømmetræning og dels til rulleøvelser. Mandage er der gymnastik, styrke og motion på Byskolen. Tirsdage holder børneholdet styrkeøvelser i klubhuset/motionsrummet. Den første søndag i hver måned er der orienteringsløb. Den tredje søndag i hver måned er der brunch i klubhuset (efter en rotur) og de ukuelige deltager i vinterræs i Amagerstrandpark. Hver anden fredag er børnene i svømmehallen. Vi synes selv det er flotte tilbud, som burde lokke vintertrætte kajakfolk ud af gemmerne.

Hold øje med hjemmesiden www.kkes.dk hvor kalenderen bliver

holdt opdateret med alle de gode tilbud.

På Generalforsamlingen blev klubbens vision bl.a. diskuteret, og bestyrelsen vil gerne invitere alle til at deltage i en "visions-dag" hvor vi med udgangspunkt i klubbens vision, kan drøfte gode idéer i åbent forum. Det er hensigten at vi derefter kan opstille hvilke mål vi i KKEs skal arbejde frem imod i 2009. De punkter som bestyrelsen særligt vil diskutere er Ungdomsafdeling og Uddannelse, Træning for seniorer samt Udflugter. Datoen for visions-dagen er søndag d. 29 marts, så sæt kryds i kalenderen og hold øje med hjemmesiden for mere information.

Når bladet her er på gaden, vil begynder instruktions holdene være fyldt op for 2009. Der har igen i år været rigtig mange nye kajak interesserede så desværre må vi allerede nu lukke for tilmeldinger. Så hvis din bekendte/kollega/kæreste ikke nåede med på holdet i år, så kan vi kun opfordre til at søge igen til næste forår (tilmeldingen starter til nytår).

Pia

WWW.PAGAJ.EU

Standerhejsning lørdag d. 18. april 2009

Den nye sommerbro kommer på plads om formiddagen, så benyt første chance for at teste den.

Vi håber på dejligt vejr, og bruger eftermiddagen til en tur på vandet - kom og ro med fra kl. 14!

Kl. 17 starter selve standerhejsningen, og traditionen tro vil vi uddele velfortjente pokaler.

Der er middag ca. kl. 18.

Du medbringer noget til dig selv at drikke og noget som kan laves på grillen. For kun 30,-/person er der tilbehør og dessert.

Tilmelding til middagen senest torsdag d. 15/4 - liste i klubhuset.

Kom og vær med til at starte sæsonen festligt op.

Medbring selv drikkelse og godt humør.

/Pia

Nye klubkajakker.

En del af vores kajakker har været slidt ned og/eller været forældede med dårlige indstillingsmuligheder af sæde og fodspark! Derfor har vi de sidste 2-3 sæsoner brugt en del penge på nye både. Alene i 2008 er der købt kajakker for 100.000kr.

Indkøbene afspejler udvalgets politik om både til voksne som er, at vi skal have kajakker fra de helt nemme/stabile turbåde og op til nemme kapbåde. Vi råder også over et mindre antal mere krævede kapbåde. Har man evner og lyst, kan man få lov til at bruge disse både, men der vil ikke blive købt nye både, før der evt. er en gruppe unge ambitiøse talenter.

De nye kajakker 2008:

1 stk. Coastliner

Dette er den mest stabile turbåd klubben råder over og er særligt velegnede til store tunge roere! Det er nemt at indstille fodspark og sæde. Vi har nu 3 af denne type og de har alle grønt mærke.

1 stk. Coastrunner

Denne båd er "lillebror" til Coastlinereren. Den er også meget stabil, men lidt kortere og smallere. Den kan bruges af næsten alle og vil man have en stabil båd og vejer man 60-75 kg, vil den være et godt valg frem for Coastlinereren. Vi har nu 3 Coastrunner'e og de har alle grønt mærke.

2. stk Alevin

En båd der er meget populær hos børnene og små/lette voksne. Den er kort og vejer ikke så meget, hvilket gør den behagelig at håndtere på land. Den er kun 47cm bred og i den forstand er det en kapbåd. Bunden er til gengæld flad, hvilket gør dens bevægelser mere turbådslignende. Der er meget forskellige meninger om dens sværhedsgrad, men det kræver nok en sæson eller 2 før man skal prøve den. Vi har nu 3 Alevin'er og de har alle gult mærke.

2 stk. Viper

En nyere model på markedet, som hurtigt er blevet anvendt af de bedste konkurrenceroere i turbådsklassen. Vi har købt dem som erstatning til vores meget brugte Bull'er, der er ved at være udtjente. Indstilling af sæde og fodspark er desværre ikke det nemmeste, men det har vi accepteret for at få nogle hurtige både, til dem der vil stille op i konkurrencer. Vi har derfor også givet dem røde mærker.

1 stk. Swift "Kape"

Dette er en nem kapbåd fra firmaet Kape. Den er købt som et forsøg, da vi har 3 Swift'er fra firmaet Plastex, som er meget populære hos roere, der er tit på

vandet, men som ikke gider at kæmpe med sværere kapbåde, når der er bølger. Det er en forholdsvis hurtig båd og et oplagt valg, hvis man er helt fortrolig med f.eks. Bull'en og gerne vil prøve at ro i en kapbåd. Den nye båd er stort set identisk med Plastex-bådene, men den har skot i begge ender og et noget bredere tur-sæde. Alle Swift'erne har gult mærke.

(Det der gør Kape-bådene til en slags forsøg, er at de ikke har været på markedet så længe og er væsentlig billigere end andre mærker)

1 stk. Master Speed

Også en båd fra Kape og beskrives vel bedst som en kopi af en Shadow. Det er en let-middelsvær kapbåd, med tydelig u-formet bund, hvilket stiller noget større krav til balancen. Den er vel lige på grænsen til at være uden for klubbens ovennævnte indkøbspolitik. Båden har gult mærke.

1 stk. Supersonic

Dette er en svær kapbåd, som er til den voksende gruppe børn/ungdomsroere, hvoraf de største og bedste manglede en kapbåd. Båden er til roere med en idealvægt på 75kg og kan derfor også bruges af voksne, men man skal have lov af bådudvalget og båden har derfor rødt mærke.

1 stk. Cobrato

En K2-tur og som navnet antyder er det en Cobra til 2 personer. Båden er i kulfibre og i første omgang bestemt til dem, der ønsker at ro konkurrencer. Den har derfor rødt mærke.

Reparation af klubkajakker.

Da der mangler frivillige hænder i klubben, arbejdes der for tiden på, at få et firma til at stå for reparation af skader. For at bevare kajakkerne i god stand og for at holde udgifterne ned, opfordrer vi endnu en gang alle til, at behandle kajakkerne rigtigt.

Dvs. At man :

1. IKKE trækker en kajak fyldt med vand i op på bådbroen.
2. IKKE TRYKKER på kajakken når den ligger i holderen foran skuret. Skal man have den sidste halve liter vand ud, SÅ LØFTER MAN først i den ene ende og så i den anden.
3. Husker at tørre kajakken grundigt af efter brug. (Også under sædet, hvis det kan tages ud)

Mvh. Hilsen
Bådudvalget



DKF-Oløb 2008/2009

Nu har vi løbet de 4 første løb nemlig i Lille Hareskov, Gribskov, Teglstруп Hegn og Jonstrupvang for denne sæson.

I holdkonkurrencen, hvor der kæmpes om en vandre pokal, er resultatet efter disse 4 første løb følgende:

Herrerne ligger som nr 3
Old boys ligger som nr 7
Damerne ligger som nr 11

Herreholdet holder sin 3. plads, ligeledes holder dameholdet fast i sin 11. plads. Old Boys er faldet tilbage til en 7. plads.

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 forskellige bane længder nemlig lang på 8 – 9 km og mellem på 6 – 6,5 km.

Når du læser dette vil der være 1- 2 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 deltager og spørge om ledige pladser.

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
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/dkfoloeb. Det er vigtigt at læse reglerne på hjemmesiden.

KKES o-løbs instruktion:

Jørgen Christian har udvidet sit supertilbud til KKES, idet han afholder flere o-løbs instruktioner fra klubhuset på nogle udvalgte lørdage.

Pt er der planlagt instruktion 28. feb og 14. marts. På KKES's hjemmeside (www.kkes.dk) kan du se, om der er ændringer til disse o-løbs instruktioner.

Instruktionen er på begynder niveau for børn og ungdom, men voksne er også meget velkomne.

o-løbs hilsener fra *Ninna*



**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 •

Rostatistik pr. 31/12-08

Børne/ungdoms-roere er markeret med *kursiv* og uden løbenummer

Navn	Km	Navn	Km
1 Jens Lyk-Jensen	2687	32 Knud Kjeldgaard	400
2 Jakob Dan Jensen	2168	33 Jan Jørgensen	378
Kristian Kaltoft-		34 Michael Krebs Lange	375
3 Sørensen	2008	35 Martin Prip Kruse	355
4 Poul Nymark Jørgensen	1679	<i>Frederik Jensen</i>	342
5 Bjarne Winsløw	1355	36 Pia Gulstad	315
Jørgen Christian		37 Kirsten Sandberg Bloch	303
6 Nielsen	1100	38 Heine F. Weihe	300
7 Marianne Kristensen	1073	<i>Mette Skov</i>	279
8 Ninna Krogh Andersen	1056	39 Jacob Gulstad	271
9 Uwe Lundberg	1035	<i>Frederik Brandt</i>	255
10 Marianne Bjørn	1027	<i>Asbjørn Faltum</i>	252
11 Christian Madsen	946	<i>Stefan Krebs</i>	244
12 Gitte Dalsborg Madsen	813	<i>Sofie Kring</i>	234
13 Lisette Sjøstrand	812	40 Jens Schaumann	231
14 Jakob Wieghorst	753	41 Ella Grimm	230
15 Bjarne Madsen	752	<i>Tobias Lundh</i>	227
16 Kasper Østerbye	666	42 Berthel Semma	223
17 Christina Thorholm	659	43 Jann Aune	222
18 Malene Hjorth	634	44 Claus Munk	216
19 Uffe Ildvedsen	620	Christian Linddaz	
20 Mette Høg	616	45 Jeppesen	212
21 Henrik Numelin	603	46 Thomas Møller	208
22 Kim Adalbert Meldgaard	580	47 Jimmy Jensen	203
23 Claus Bo Jensen	538	48 Finn Bjeld	194
<i>Sigurd Ildvedsen</i>	534	49 Michael Nørrelund	188
24 Lene Klausen	508	50 Marlene Lund Nielsen	183
25 Katja Richardt Lundh	500	51 Holger Hansen	176
<i>Anders Lundberg</i>	456	<i>Matias Bundgaard-</i>	
26 Karsten Vrangbæk	455	<i>Nielsen</i>	169
27 Jacques Lindegaard	441	52 Ghita Felding Jensen	168
28 Lars Bromose	436	53 Jan Hedberg	165
29 Nils Jørgensen	417	54 Jens Tørsløv	165
30 Hanne Skjernaa Faltum	408	55 Henrik Agersø	164
<i>Estrid Faltum</i>	404	56 Lars Toftgaard	160
31 Jane Steenberg	402	57 Malene Kamstrup	159

Navn	Km	Navn	Km
<i>Anna Krebs</i>	157	90 Henning Solfeldt	80
<i>Simon Jørgensen</i>	153	91 Per Kim Garbos	80
58 Stine F. Andersen	153	<i>Mathias Agersø</i>	79
59 Yvonne Agersø	146	92 Gitte Vejmand Kuhre	79
<i>Frida</i>	137	93 Jan Uldahl Petersen	79
60 Murphen Kobold	136	94 Karsten Fog-Petersen	77
61 Bjørn Vadt Christensen	135	95 Carsten Skovsbøg	76
62 Graham Rimmington	131	96 Flemming Gregersen	75
63 Heino Wohlert	125	97 Søren W. Schou	75
64 Henrik Friis	125	98 Asbjørn Schou	74
65 Maj-Britt Birch Mathisen	123	99 Katrine Nielsen	74
66 Birthe Anderson	122	<i>Cecilie</i>	73
<i>Michael B</i>	120	100 Henrik Brønden	72
<i>Sune Sørensen</i>	118	101 Lise Loft	70
67 Bodil Stenvang	118	102 Hanne Vrangbæk	69
68 Bent Andersen	116	<i>Thomas Strøiersø</i>	68
69 Hanne Leth	111	103 Kurt Lund Curth	67
70 Britta Lessel	110	104 Maj-Britt Wadum	67
71 Maria Buhl	109	105 Anne Skotte	66
72 Niels Anders Nielsen	109	106 Arne Pedersen	66
73 Mogens Hansen	106	107 Carsten Faltum	66
74 Lars Ulfborg	105	108 Dennis Pedersen	66
75 Henrik Strøberg	103	109 Signe Friberg Nielsen	66
76 Bo Damgaard	102	110 Bo Brockmann	63
77 Constanze Blumenberg	101	111 Mikkel Lund Curth	61
<i>Nadia</i>	99	112 Emil Petersen	59
78 Hanne Gauger	98	113 Henning Biering	59
79 Kirsten Reetz	96	Michael Vadt	
80 Lars Hybel	96	114 Christensen	59
81 Hanne Frederiksen	94	115 Hanne Curth	58
82 Jacob Munch Thomas	94	116 Henriette Holmgaard	58
83 Lis Winther-Jensen	93	117 Annette Vassing	57
84 Nanna Biering	93	118 Trine Kring	57
85 Bent Banke	91	119 Niels Knuppert-Hansen	55
86 Lise Brunberg	91	120 Kirsten Greve	54
87 Vibeke Sloth Jakobsen	87	121 Michael G. Madsen	54
<i>Malene</i>	86	122 Anette Vahl	53
88 Christian Munk	86	123 Lene Dahl Jensen	53
<i>Mia</i>	81	124 Rasmus Dahl Jensen	53
89 Mette Aune	81	125 Tommy Larsen	53

Navn	Km	Navn	Km
125 Tommy Larsen	53	William Skjernaa	
126 Frederik Roed	52	157 Jacobsen	23
127 Jørgen Fasting	52	158 Henrik Mahler	22
128 Gitte Madsen	51	159 Jens Enevoldsen	21
Kirsten Bundgaard-		160 Grete Højer Hansen	20
129 Nielsen	51	161 Lars Aagaard	20
130 Jakob Poulsen	50	162 Michael Simonsen	20
131 Klavs Petersen	50	<i>Mads H</i>	18
132 Ulla Berg	50	<i>Mathias KH</i>	18
133 Casper Jepsen	49	<i>Sebastian Agersø</i>	18
134 Torsten Uhrenholdt	48	Carsten Jermiin	
135 Hanne Knudsen	46	163 Wredstrøm	16
<i>Anna Liv Lundberg</i>	45	164 Christine Halse	16
136 Martin A. Wadum	45	165 Claus Stig Pedersen	15
<i>Jesper Lisberg</i>	44	166 Mette Mountsen	15
137 Kirstine Klitgaard Schou	42	Amalie Bjergager	
138 Otto Jacobsen	42	167 Arnesen	14
139 Ditte Thomassen	40	168 Helle Sandø Petersen	14
140 Henrik Thorsdal	40	169 Rolf Larsen	14
Marianne Stougaard		170 Søren Esbensen	14
141 Iversen	38	Christina Kaltoft-	
142 Ebbe Rasmussen	37	171 Sørensen	13
143 Karina Beck	37	172 Gitte Pedersen	13
144 Kjeld Jansen	37	173 Zenia Hansen	13
<i>Anton Bay Andersen</i>	33	174 Hasse Bang	12
145 Kirsten Falk	33	175 Jannie S. Hougaard	12
146 Lone Jarl	33	176 Jytte Nymark Jørgensen	12
147 Pernille Svärd	33	177 Lars Ryde Pedersen	12
<i>Frederik H</i>	32	178 Anna Pelvig	11
<i>Laura Finne</i>	30	179 Anne Gotsæd Hansen	10
148 Camilla Svanebjerg	29	180 Emma Toke	10
149 Lars Boldreel	29	181 Karl Erik Hansen	10
150 Birgitte Degnegaard	28	182 Karsten Dahl	10
151 Malene Fugl Andersen	28	183 Kirsten Hald Boldreel	10
152 Niels Åkerstrøm	26	184 Kåre Per Hansen	9
153 Michael Dahlager	24	185 Lene Terslev	9
154 Ole Hyrd Hansen	24	186 Per Terslev	9
155 Eric Andersen	23	187 Gitte Mellemggaard	8
156 June Andersen	23	188 Jette Skyggebjerg	8
		189 Mads Kaltoft-Sørensen	8

	Navn	Km
190	Rikke Sloth Jørgensen	8
191	Troels Gotsæd Hansen	8
	<i>Mads K-Hansen</i>	6
192	Anders Baarts	6
193	Lene Thorsen	6
194	Tonie Dahl	6
195	Ole Højer Hansen	5
	<i>Magnus Lyk</i>	4
196	Jean-Marc B. Pedersen	4
197	Jørn Mathisen	4
198	Kurt Strandby Jensen	4
199	Vibeke Mathisen	4
200	Claus Borg	2
201	Lars Kvisgaard Hansen	1

Kom godt i gang med kajak i 2009

Lørdag d. 25 april og/eller søndag d. 17 maj er der fællesroning for dig der gerne vil starte 2009 sæsonen op sammen med andre. Vi ror en stille tur med fokus på sikkerhed så du og vi får en positiv start på kajaksæsonen.

Alt afhængig af vejret og deltageres kræfter ror vi en rolig tur hvor kajak musklerne når at blive varmet godt igennem.

Vi starter kl. 11:00, og der bliver lidt the/kaffe og brød bagefter. Ingen tilmelding, men bådene er først til mølle som altid.

Det er din chance for at starte sæsonen positivt og sikre et godt sammenhold med gamle eller nye ro-makkere sommeren igennem.

/Pia

Tre forårsklassikere i kajak

Af Henrik Numelin

Ligesom cykelsporten, har kajaksporten sine forårsklassikere i april og maj. De tre klassikere er en god start på sæsonen, hvad enten det er en hyggetur, eller som formtest til årets handicap.

Tryggevælde Å Løbet, Køge

Køge Kano og Kajak Klub inviterer til trimløb på Tryggevælde Å, søndag den 26. april. Det forårets første løb, og velegnet til folk i hurtige kap-både, motionister i turbåde, eller dem der vil nyde ålandskabet fra en havkajak. Alt efter lyst, vind og vejr kan man stoppe efter 11 km ved slusen inden Køge Bugt, eller efter 14 km ved Køge Kajak Klubs lille hyggelige klubhus på Søndre Mole i Køge. Her er der omklædning, bad og der kan købes kaffe og kage til klubpriser. Hvis man har behov for transport tilbage for at hente bilerne ved Tingbroen vil der være muligheder for fælles kørsel. Tilmelding og registrering på dagen ved startstedet, Tingbroen, Ammerup nord for Hårlev. Det er gratis, og ønskeligt, men ikke nødvendigt, med forhåndstilmelding til Anders Hauge, tlf. 5663 4252, famhaug@sol.dk, se også www.koegekajak.dk.



Foto: Henrik Numelin

Rönne Å Rennet, Ängelholm

Lørdag den 9. maj afholder Ängelholm Rodd & Kanotklubb Rönne Å Rennet på den naturskønne å. Ruten er enten 10, 20 og 30 km afhængig af, hvilken klasse du ror i. Nyt for i år er, at overbæringen for konkurrenceklasserne ligger ved Carl XV's broen i Ängelholm's centrum - det vil forhåbentlig give flere tilskuere! Motionsklassen (20 km) starter ved klubben, ror modstrøms til motorvejsbroen, vender og ror medstrøms til Skälderviken og målet ved klubben. Lørdag aften kan man deltage i spisning i klubhuset og om søndagen bliver der sælsafari til Hallands Väderö (ca. 20 km) for havkajakker. Ifølge stævneleder Peter Dahlquist kan danske deltagere forhåndstilmelde sig på e-mail, og betale startgebyret kontant på dagen i klubben. Det sparer både deltager og klubben for unødige overførelsesgebyrer. Der er ca. 30 km fra Helsingborg til Ängelholm. Startpenge inkl. lettere forplejning og drikke koster 250 SEK (ca. 180 kr.), en bil t/r med HH Ferries koster 310 kr. Se mere på <http://angelholm.skanoerodd.se>, færgetider og billetpriser på www.hhferies.dk

Susåløbet, Næstved

Den 16. maj står Næstved Kajak Club for 52. gang bag Susåløbet, på Sjællands længste å. Alt efter temperament kan man starte fra Vrangstup (38 km), Næsby Bro (31 km) eller Holløse Mølle (12 km). Der er gratis kajaktransport fra Rådmandshaven i Næstved til de tre startsteder. Tilmelding til kajaktransport skal ske samtidig med løbs tilmeldingen. Der bliver afviklet løb i alle klasser, hvor der er tilmeldt min. tre både. Startgebyr 120 kr. Tilmelding på www.nkc.dk senest 7. maj.

Skal vi følges?

Forårsklassikerne er både for kaproere og motionister, og deltagerne opdeles i løb efter alder og bådtype. De fleste deltager for at gennemføre, opleve stemningen, og mødes med venner og konkurrenter fra andre kajakklubber. Det er også en god mulighed for at komme ud og prøve andet rovand og se hvordan faciliteterne er i andre klubber.

Det er sjovt at følges. Derfor forsøger klubben at koordinere fælles tilmelding og transport til løbene. Vil du med, skriv dig ind i "Løbsmappen" som ligger i klubhuset, eller send en mail til loeb@kkes.dk

Søen rundt

Af Henrik Numelin

Drik med måde

Der hersker ingen tvivl om at det er vigtigt at drikke før, under og efter en langvarig fysisk aktivitet. Men ifølge ny forskning er der ingen grund til at fylde sig med litervis af vand for at huden skal blive finere, hovedpinen skal forsvinde eller at kroppens affaldsstoffer bliver transporteret hurtigere ud af kroppen. Forskernes råd er: Drik med måde og skift endelig mellem almindelig vand og sportsdrik når du træner.

Kajakforbundets Årsmagasin 2009

Dansk Kano og Kajakforbunds Årsmagasin 2009 er kommet på "webben". I det 70 sider store Årsmagasinet orienterer DKF om de forskellige aktiviteter, tilbud, rejser, kurser, løb med mere som foregår i 2009. Alt i alt spændende læsning om forbundet og dansk kajaksport som sådan. Årsmagasinet 2009 kan læses online eller downloades fra Dansk Kano- og Kajakforbunds hjemmeside www.kano-kajak.dk

Nyt rekordforsøg fra Freya Hoffmeister

Hun gør det igen, det 44-årige tyske kajak-ikon Freya Hoffmeister; forlader kæreste, barn, familie og venner for at sætte endnu en rekord. Denne gang vil hun ro alene rundt om Australien, en tur på ca. 18.000 km som vil tage ca. et år. Det vil sige at hun gennemsnitligt skal ro ca. 40 km om dagen – hver dag!! Lykkes hun, og det gør hun sikkert, bliver Freya Hoffmeister den første kvinde der har roet Australien rundt. Freya Hoffmeister startede ud fra Queenscliff midt i januar 2009. Følg med på www.qajaqunderground.com

OK til ro – og kajaksport på fredet sø

Fredningsnævnet for København har ophævet fredningen af Bagsværd Sø og Lyngby Sø (indgår i Mølleåens Blå Bånd) medens fredningssagen verserer. Det var Danmarks Naturfredningsforening (DN) som i juni 2008 rejste fredningssagen mod Gladsaxe, Lyngby-Tårnbæk og Furesø kommuner. DN vil med fredningen bevare og forbedre vilkårene for søernes og områdets plante- og dyreliv, sikre de kulturhistoriske og geologiske værdier og ikke mindst sikre offentlighedens adgang til området.

For roporten på Bagsværd Sø og Lyngby Sø er fredningssagen af vital betydning. Hvis fredningen gennemføres, betyder det at planerne om oprensning og af uddybning af søerne må stilles i bero. Og at roportens masterplan for en etapevis udvikling af søerne og omgivelser til et tidssvarende baneanlæg og rostadion må neddrogles kraftigt.

Et forbedret baneanlæg vil give mulighed for virkelig store arrangementer bl.a. FISA's Championchips, World Cup og Masters. Masterplanen er udarbejdet for bl.a. DKF, DFfR og Sport Event Danmark af arkitektfirmaet Hasløv &

Kjærsgaard. Fredningssagen kan følges på DKF's hjemmeside www.kano-kajak.dk

Fartkontrol i Venedigs kanaler

Godt nyt for kajakroere som har en sommertur på Venedigs kanaler i tankerne. Venedigs bystyre planlægger at opsætte kameraer i alle byens kanaler. Der sker for at nedsætte hastigheden på de mange turistspeedbåde, hvis voldsomme kølvand er med til at ødelægge kanalerne og undergrave bygningernes fundamenter. Tag et kig på www.venicekayak.com hvis du vil prøve at ro havkajak i Venedig. Og læs om Venedigs spektakulære roparade "Vogalonga" som har over 5.000 deltagere(!) på www.vogalonga.it

Duer ikke

Sagde miljøministeren i januar om pilotprojektet til nationalpark "Kongernes Nordsjælland". Årsagen er at der er taget ca. 6.000 ha. landbrugsjord ud, i Gribskov Kommune, af det oprindelige forslag. Borgmestrene i Helsingør, Gribskov, Halsnæs, Hillerød og Fredensborg kommuner, skal senest 1. juni 2009 præsentere et nyt forslag. Det var ellers planen at indvie nationalparken i 2010, dette udskydes nu. Umiddelbart får ændringerne ingen indflydelse på forholdene omkring Esrum Sø. Nationalparken "Kongernes Nordsjælland" tager udgangspunkt i Esrum Sø og Arresø, de store statsejede skovarealer og privatejede arealer, i alt 33.500 ha., liggende i bælte fra Helsingør i øst til Frederiksværk i vest. Læs mere nationalparken "Kongernes Nordsjælland" på www.danmarksnationalparker.dk

Opdateret udgave af Topografisk Atlas over Danmark

Nordisk Korthandel har i samarbejde med Kort – og Matrikelstyrelsen udgivet en opdateret udgave af Topografisk Atlas over Danmark. På 79 kortopslag, i målestoksforholdet 1:100.000, giver atlasen et præcist billede af det danske landskab med angivelse af bl.a. veje, jernbaner, højdekurver, bebyggelser, vandløb, skove og havne. Set i boghandlen til 298 kr.

Musik i ørerne forbedrer din udholdenhed med 15 procent

En forsker fra Brunel University i England fastslår i en ny undersøgelse, at udholdenheden øges med 15 procent, når du lytter til motiverende musik, mens du motionerer. I et interview til bladet Cubed forklarer dr. Costas Karageorghis hvorfor: "De nervesignaler som reagerer på at kroppen er træt, undertrykkes af den reaktion hjernen har på musikken" og videre "Det er vigtigt at rytmen i musikken passer til den bevægelse man gør når man motionerer. Hvis musikken er for langsom i beatet, kan det have stik modsatte effekt" siger han. Så på med iPod'en eller MP3 afspilleren næste gang du skal til o-løb eller ro!

Blågrønne oplevelser

I efteråret udkom et kort som giver overblik over de mange muligheder der er for et spændende friluftsliv

i Helsingør Kommune. Kortet hedder "Den Blågrønne Ring" og er tænkt som en guide til dem som har lyst til at gå på opdagelse i den lokale natur ved at svømme, dykke, sejle, fiske, løbe, cykle eller kigge på stjerner. Til glæde for de sejlede i kajak, robåde og sejljoller er de nye overnatningspladser langs kommunens kyststrækning indtegnet. Kortet er i målestoksforhold 1:50.000, er gratis og kan hentes af alle hos Turistbureauet i Helsingør, Havnepladsen 3, eller send en mail med navn og adresse til info@visithelsingor.dk

Planlægningsaften i havkajakgruppen

Lørdag den 21. februar holdes planlægningsaften i havkajakgruppen, i klubhuset. Vi starter planlægningen med at hente inspiration ved at se billeder fra tidligere ture, har du nogle gode billeder, så tag dem med på et usb medie, Kasper sørger for PC og projektor! Herefter planlægges tid, sted og turleder for årets ture. Kom og giv dit bud på en tur!

Måske kan vi gøre fremtidige ture bedre ved at få en fælles forståelse af hvad der forventes af en god turleder og en god turdeltager?

Program

- Kl. 15 Fællesroning / gåtur i skoven
- Kl. 18 Grillen er klar, medbring selv kød og drikke, Ninna og Bjarne sørger for tilbehør til kostpris.
- Kl. 19 Kaffe og ... var det noget for dig at lave en kage?
- Kl. 20 Der vises billeder fra tidligere ture.
Årets ture planlægges med sted, dato og turleder.
Dagens emne er: Hvad skal der til for at du vil være turleder?

Planlægningsmødet er lige som alle turene åbne for medlemmer af Kajakklubben Esrum Sø.

Tilmelding før den 14 februar til bjarne_winslow@hotmail.com eller nkroghandersen@hotmail.com

Husk at skrive om du laver en kage!

Høj sø
Ninna og Bjarne

Isefjords turen

Påsken falder sent i år. Først hen i april. Så i år vil vi som traditionen tilskriver lave årets første havkajakture i påsken, fra skærtorsdag til lørdag.

Skærtorsdag vil det være skærende koldt, langfredag vil vi ro langt, og lørdag vil vi være friske, og parate til en dejlig lang sæson med mange dejlige kajak ture og oplevelser foran os.

Det kan være dårligt vejr i påsken, det kan blæse helt vildt i påsken, vandet er ufattelig koldt. Vi vil om natten sikkert komme under frysepunktet for nutella.

Men påsken byder også på lange dage, det er længe lyst, solen kan være fremme, vandet er klart og flot, luften er fantastisk, og den stille lyd af pagaj og kajak i vandet er sød musik oven på den lange vinter, vi vil have lejrbrød, der vil være rødvin til gløderne, og der er varm cacao til frosne næser. Jeg bliver helt rystet af længsel til denne tur bare af at tænke frem mod den nu. Jeg glæder mig til at se jer i påsken.



Praktisk: afgang torsdag morgen kl. 9 fra klubben - det betyder man skal regne med at møde lidt før for at pakke trailer. Hvis du ikke selv har havkajak, så sig til i god tid, så kan vi sikkert arrangere noget. Vi er hjemme igen lørdag kl. ca. 16 . Den præcise plan for turen, hvor vi starter fra og hvad vi gør bliver først besluttet når vi når frem til påsken og vi har en ide om vejrudsigten.

Krav for deltagelse: Havkajakerfaring fra andre ture - dette kan ikke være din første længere tur i havkajak - du skal kunne yde aktiv makkerhjælp i havkajak, du skal selv kunne håndtere din båd i bølger, du skal kunne hjælpe med hvis der skal bugseres nogle pga. blæst. Vi må kræve at du har mindst våddragt på, og en god ro-jakke under din redningsvest. Der bliver ture senere på året hvor du kan deltage med mindre erfaring.

Tilmeld dig til Kasper på email kasper@itu.dk, eller tlf. 6170 7153. Vi har brug for nogle der kan køre, så jeg vil gerne vide hvor mange du kan have i bilen, og om du evt. kan trække en trailer.

-- Kasper

Sommertur til Väster Silen i Sverige



Klubbens sommertur går i år igen til Väster Silen, som ligger i den Sydlige del af Värmland og den Nordlige del af Dalsland op mod den Norske grænse. Det er et smukt område med mange søer og masser af gode turmuligheder også for begyndere. Sø systemet er adskilt med små sluser bygget i 1800 tallet, hvis man ikke gider bære kajakken kan man lade sig op eller nedsluse, det koster ca. 20 kr. per sluse/kajak.

Lørdag den 8.august er der mulighed for at deltage i Dalsland Kanot Maraton som er et 55 km langt løb. Se mere på www.kanotmaraton.se. Vi reserverer et antal teltpladser, på en lille naturcamping plads, lidt nord for Gustavsfors.

Hvis du har lyst til at tage med, så skriv dig på listen som bliver hængt op i klubben omkring den 1. maj. Vi planlægger at holde et koordinerings møde onsdag den 3. juni efter Handikap (ca. kl. 20:00).



Hvornår? Fra lørdag den 1. august til lørdag den 8. august.

Hvor langt er der derop? Ca. 400 km fra Helsingborg til Gustavsfors, Årjäng er nærmeste større by.

Hvor meget koster campingpladsen? Da vi var der i 2006 kostede den SKr. 160 per telt/døgn.

Hvor kan man købe proviant? Der er en landhandel i Gustavsfors og masser af butikker i Årjäng.

Giver klubben tilskud til transport? Ja, sikkert.

Har du flere spørgsmål, så er du velkommen til at ringe til os.

Tilmeldingsfrist: endnu ikke fastlagt, se opslag, til den tid.

Vi håber at mange har lyst at tage med på turen.

Hilsen

Gitte, Christina, Christian og Uwe

Børne-/ungdomsroning 2009

G: Gamle roere/kaptræning

N: Nye roere/motionstræning

F: Fællesaktivitet

Dato	Tid	Aktivitet	
Tirs 3. feb	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
Tirsd 7. feb	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
Tirs 24. feb	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
<i>Fre 27. feb</i>	<i>1945 - 2115</i>	<i>Svømning med rotøj, husk lange træningsbukser, langærmet skiundertrøje og en let vindtæt jakke. Kajakøvelser og leg.</i>	F
Tirs 3. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
Tirs 10. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
<i>Fre 13. mar</i>	<i>1945 - 2115</i>	<i>Svømmeprøve, kajakøvelser og leg.</i>	F
Tirs 17. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
Tirs 24. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
<i>Fre 27. mar</i>	<i>1945 - 2115</i>	<i>Svømning med rotøj, husk lange træningsbukser, langærmet skiundertrøje og en let vindtæt jakke. Kajakøvelser og leg.</i>	F
Tirs 31. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning	G
Tirs 14. apr	1630 - 1800	Kondition og styrketræning eller ro-start gamle roere	G
Tirs 21. apr	1700 - 1900	Træning (gamle)	G
Lør 25. apr	1400 - 1630	Rostart nye og forældre orientering	N
Man 27. apr	1645 - 1830	Rostart (nye)	N

Tirs 28. apr	1700 - 1900	Træning (gamle)	G
Man 04. maj	1645 - 1830	Rostart (nye)	N
Tirs 05. maj	1700 - 1900	Træning (gamle)	G
Ons 06. maj		Handikap (gamle)	G
Man 11. maj	1645 - 1830	Rostart (nye)	N
Tirs 12. maj	1700 - 1900	Træning (gamle)	G
Ons 13. maj		Handikap (gamle)	G
Man 18. maj	1645 - 1830	Rostart (nye)	N
Tirs 19. maj	1700 - 1900	Træning (gamle)	G
Ons 20. maj		Handikap (gamle)	G
Man 25. maj	1645 - 1830	Rostart (nye)	N
Tirs 26. maj	1700 - 1900	Træning (gamle)	G
Ons 27. maj		Handikap (gamle)	G
<i>Tirs 02. jun</i>	<i>1700 - 2030</i>	<i>Sammenlægning og opdeling af nye hold og fælles grill</i>	F
Man 08. jun	1645 - 1830	Kap træning	G
Tirs 09. jun	1700 - 1900	Motionstræning	N
Ons 10. jun		Handikap	G
<i>Søn 14. jun</i>		<i>DBC (Danske Bank Cup) i Sundby for U10, U12 og U14</i>	F
Man 15. jun	1645 - 1830	Kap træning	G
Tirs 16. jun	1700 - 1900	Motionstræning	N
Ons 17. jun		Handikap	G
Man 22. jun	1645 - 1830	Kap træning	G
Tirs 23. jun	1700 - 1900	Motionstræning	N
Ons 24. jun		Handikap	G
<i>Lør 27. jun</i>		<i>Hvidovre 24-timer</i>	F
<i>Søn 28. jun</i>		<i>DBC Sorø</i>	F
<i>Mandag</i>	<i>I ferien</i>	<i>Fælles træning</i>	F
<i>Onsdag</i>	<i>I ferien</i>	<i>Handikap</i>	G

Glimt fra vinterens rullestuer



Stafetten

Tak for stafetten fra Lisette... så kom jeg da i gang med at skrive denne klumme...

Min interesse for kajak startede i forbindelse med en af mine vandreture i Norge tilbage i 2004, hvor jeg kom for sent ned til en færge med kun én daglig afgang. For at få tiden til at gå gik jeg i gang med at fiske, og her så jeg den ene kajak efter den anden komme ind i bunden af fjorden for at slå lejr. Jeg syntes at det var imponerende, hvad roerne kunne have med i disse små kajaker i forhold til, hvad der kan være i en rygsæk, og jeg begyndte, at tænke om man ikke kunne fiske fra sådan en og sejle fra sted til sted med sin oppakning – i stedet for at bære det på ryggen.

Sommerferien 2005 gik igen til Norge, denne gang med en kammerat og hans "cafebabe" og tre styks Hasle expedition lånt af forsvaret samt div. klatre og fjeldvandringsudstyr. Vi fandt en fin fjord og nu skulle der sejles kajak, det var en fantastisk oplevelse selvom det var en mærkelig

kajak, da fodsparket hele tiden gik løs og snorene til roret flyttede sig, så roret ikke kunne betjenes.

Da jeg kommer tilbage fra ferien havde jeg dog fået blod på tanden og prøvede herefter diverse udlejningskajaker, der som regel er nogle ganske store pramme.

I foråret 2006 lånte jeg en W&B kajak i kulfiber, lang og smal en rigtig ab båd med roer og det hele, og det blev her at min kajakkarriere startede for alvor. Jeg var til mit første kajaktræf hos havkajak roerne, jeg tog BCU2 og bestod. Det var sjovt at møde en masse kajakautister og deres meget forskellige kajaker. Her gik det pludselig op for mig, at en kajak bestemt ikke bare var en kajak.. jeg fik mulighed for at prøve en masse forskellige typer kajaker, og besluttede mig for at nu måtte jeg have pungen frem og blive ejer af min første kajak.

Det var dog ikke kærlighed ved første øjekast, da jeg blev præsenteret for Anas Acuta med ocean cockpit, men prøves skulle hun. Da jeg så kom på vandet med dén, blev jeg forelsket, og det skulle være sådan én, men nu



kom det store problem... hvilken farve skulle jeg vælge, da der var mange muligheder.. det endte med at blive verdens smukkeste kajak, den blev gul og sort. Det blev til en masse gode oplevelser i den nye kajak igennem hele året.

Da jeg er på sommertræf i 2007 møder jeg første gang M&M på BCU3 kursus – men det er først til forårstræffet i 2008, at vi som teltnaboer falder i snak om kajaklivet da Marianne Bjørn er på udkik efter en ny kajak. Snakken gik på hvad den skulle bruges til og vi aftalte, at jeg til sommertræffet ville medbringe min Nordkapp og Anas Acuta, så hun kunne prøve mit bud på, hvad hun skulle købe.

På vej til træffet mødes jeg med "Esrumbanden" og vi følges ad og

slår lejr sammen, og jeg bliver i løbet af ugen nærmest adopteret af banden. Marianne overtalte mig til at sælge min skønhed til hende, fordi jeg var blevet forelsket i en helt sort Anas Acuta, som jeg bare måtte eje fordi hun er verdens smukkeste af alle.

Til tour de Gudenåen, var jeg med som hjælper for Esrumteamet, og blev senere inviteret med på klubbens efterårstur til Sverige. Jeg lærte herigennem en masse søde og rare mennesker at kende fra klubben og det var derfor meget oplagt at blive medlem af fællesskabet, selvom jeg er københavner.

Stafetten gives videre til Henrik Strøberg

Niels



Fra Havkajakroernes sommertræf 2008

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	

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
Lør. 21. kl 15.00	Havkajak planlægning/hygge
Søn. 22. kl 19.00	Rullestue, øvede
Lør. 28.	O-løbs instruktion

Marts	
Søn. 1. kl 10.00	O-løb
Søn. 1. kl 19.00	Svømmehal
Søn. 8. kl 19.00	Rullestue begyndere
Lør. 14.	O-løbs instruktion
Søn. 15. kl 11.30	Søndagsbrunch
Søn. 15. kl 19.00	Svømmehal
Søn. 22. kl 19.00	Rullestue, øvede
Søn. 29.	Visionsdag
Søn. 29. kl 19.00	Svømmehal

April	
Lør. 18.	Standerhejsning
Søn. 19. kl 11.30	Søndagsbrunch

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i april 2009.
Deadline for indlæg er den 29. marts 2009.

