

Nr. 2 — April 2009

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Jakob Dan under Vinterræs den 15/3.
Fotograf: Peter Carlsen (www.bach-carlsen.dk)*

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, Skovgårderet 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
Kom godt igang	5
Rapport fra en pensionist	6
Tryggvældeå løbet	8
DKF-Oløb	10
Tekniktræning	12
Arbejdsweekend	13
Havkajakstur til Karlskrona	14
Handicap turneringen	16
Stafetten	17
Aktivitetsplan	19

TRYK: Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 260 eksemplarer

Bestyrelsens Hjørne

Det er nu du skal på vandet, hvis du skal nå at se de første spæde bølgeblade hænge dun-friske over sivbræmmerne. Det er kort sagt forår og hvis ikke du har været aktiv på vandet tidligere i år, så er det nu tasken skal pakkes og pagajen støves af.

Standerhejsning og sprit-ny bro er klar 18 april hvor sommersæsonen skydes i gang. Det tegner atter til at blive en fantastisk sæson med uanede muligheder på søen og ikke mindst ved løb og ture i ind og udland.

På søen må du ikke gå glip af onsdagene, enten som handicap deltager eller som motionist og i alle tilfælde som deltager ved grillaftenerne. Starten går 6 maj og fortsætter hver onsdag sommeren gennem.

Udenfor vores lille andedam er der masser af spændende løb i både begynderklassen og for de absolut rutinerede. Alle vil få herlige oplevelser på Tryggevælde å d. 26 april eller på Suså 16 maj. Der skal nok trænes lidt mere for at få det fulde udbytte af DM, men følg med på kkes.dk hjemmesiden og på forbundets hjemmeside for at se mulighederne.

Vi har stadig fælles tilmelding til løb – se mappen i klubhuset eller skriv til loeb@kkes.dk.

Der arrangeres også en sommer-tur til Sverige i år, hvor alle er meget

velkomne, og som altid er der spændende havkajakture i udsigt – hold øje med hjemmesiden og med opslagstavlen i klubhuset, så går du ikke glip af noget. Har du en idé til en tur til spændende rovand, så er der garanteret flere som gerne vil med – skriv til formand@kkes.dk så finder vi ud af hvordan det arrangeres.

Kajakklubbens vision er at være en klub i fremdrift med masser af sportslige og sociale aktiviteter, hvor folk er glade for at komme. Her i forårs månederne starter en masse nye børn og voksne, og jeg håber at DU vil være med til at byde dem velkommen ved at være åben og ved at svare på spørgsmål de måtte have. Der skal så lidt til før man føler sig velkommen i vores dejlige omgivelser, så giv et smil.

Vi ses på vandet!

Pia

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 deltagernes 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

WWW.PAGAJ.EU

Rapport fra en pensionist

Navn: Jørn Emil Mathisen
Ægteskabelig status Gift på 42'ende år med Vibeke. 3 børn + 3 børnebørn
Erhvervsfaglige uddan. Radiotelegrafist 1959-1962 danske og svenske skibe.
Løbende uddannelse som EDB-tekniker IBM 1962-1995 incl.
Projektleder (DIEU) 1993
Sportslige udd. Diverse lederkurser DIF. 1997-98 Idrættens Leder Akademi
Job: Pensionist
Hobby: Turkano sammen med Vibeke
Bedste resultat: TDG Herre-senior C2-tur 1992 Bronze, sammen med Vibeke (13 både)
Ambition: At projekt 'Idrættens Nationalpark Netværk' for 'Kongernes Nordsjælland' lykkes.
Se mere www.inn-kn.dk

Oprindelig aktiv indenfor fodbold både som spiller og som ungdomstræner for Dreng-Juniorer-Ynglinge.

Vibeke og jeg kom lidt tilfældigt ind på kano-roning i 1991. Vi havde planlagt en længere tur til Dalslands Søsystem, og begyndte at træne på Mølleåen. Efter kort tid fandt vi ud af, at det var meget smartere (og billigere) med egen kano (Beaver) Skulle bruge et sted til kanoen og det blev så Esrum Sø.

Som ungdomstræner i fodbold var det lidt af et kultur-chock at komme fra en holdsport, og ind en verden hvor eneren hersker. Jeg er faktisk ikke rigtig kommet mig endnu. Det føles ret mærkeligt at komme ned i klubben og hilse på folk der klargør kajaker, og så blive mødt med et undrende blik.

Hvem er den person, og hvorfor hilser han på mig ?

Vibeke og jeg deltog i vores 'unge dage' sammen i en række marathon-løb i Herre Senior C2-tur, selvom vi reelt er en mix-båd, og har gennem årene roet langture af 2-3 ugers varighed i Sverige, Tyskland, Frankrig, Tjekkiet, Irland og Skotland.

Næste år har vi talt om at vende tilbage til Frankrig, nærmere bestemt Dordogne floden, idet vi i år har valgt at fejre min 70 års fødselsdag på Shannonfloden i Irland. Vi har lejet en såkaldt 'Cruiser' med plads til 10 personer, og har inviteret børn og børnebørn på 1 uges feriesejlads.

Mit engagement indefor idræt og ledelse startede da jeg i 1992 blev valgt som næstformand i KKES. Efter formands-skift i 93 blev jeg snart fungerende formand, idet vores valgte formand Emil blev sendt til Cypren som FN-soldat. 1994-1998 blev jeg valgt som kasserer i Københavns Kajak Kreds. Fra 1995-2002 var jeg ulønnet projektleder for DKF's 'Kanopro 2005'. 1998-2007 valgt medlem af DIF's amtsudvalg Frederiksborg Amt med ansvar for Natur, Miljø og Plan. Sideløbende 1998-2007 medlem af Friluftsrådets amtsbestyrelse Frb. Amt som suppleant med mødepligt., men uden stemmeret. Eneste afstemning i den periode resulterede i, at en enstemmig bestyrelse udpegede de 2 stemmeløse (og sagesløse) suppleanter som ansvarlige for en håbløs opgave. Trods opfyldelse af den forventede fiasko blev vi troligt genvalgt år efter år.

I perioden 2004-05 var jeg udpeget som medlem af styregruppen for pilotprojekt 'Kongernes Nordsjælland' indstillet af Danmarks Idræts-Forbund. Pt. er projektets skæbne ret uvis, p.g.a. modstand fra landmændene især i Gribskov Kommune. Jeg forstår deres skepsis, men er ikke enig med dem. Jeg har i den sammenhæng taget initiativ til dannelsen af Idrættens Nationalpark Netværk for 'Kongernes Nordsjælland'. Målet er at fremtidssikre idrættens udvikling og muligheder i Kongernes Nordsjælland'

For nuværende medlem af DKF's Miljøudvalg, Hillerød Samvirkende Idrætsforeningers bestyrelse, Hillerød Kommunes Grønne Råd, DIF's repræsentant i brugerrådet for 'Roskilde Fjords Vildtreservat' og brugerrådet for 'Arresø', repræsentant for DIF/DKF i Friluftsrådets kreds 'Nordsjælland' samt projektleder for INN-KN.

Og så siger man at pensionister ikke laver en s... !

Tryggevældeå løbet

Denne forårmorgen er fantastisk flot, solen er ved at bryde igennem tågediset og vandet på åen ligger helt fladt... Efter starten ved Tingbroen går det nordpå af den bugtede å mod Køge bugt. Da vi er i 2' er går det rask til og hurtigt ligger vi helt fremme..således som de første på åen denne morgen forstyrrer vi den majestætiske fiskehejre, som flyver lidt længere opad åen og finder fred til vi igen er fremme ved fuglen. Denne beretning fra sidste års Tryggevælde å løb oplevet på en rigtig flot dag, hvor åløbet tog sig rigtig flot ud.

Køge Kano og Kajak Klub arrangerer dette trimløb som finder sted søndag d. 26. april 2009. Starten går ved Tingbroen, Ammedrup nord for Hårlev og der roes 11 km. nordpå til slusen lige inden man kommer ud i Køge Bugt. Man kan alt efter vind, vejr og kondition vælge at stoppe her ellers kan man tage de sidste 3 km. på Køge Bugt med, til mål ved Søndre Mole i Køge.



Løbet er en god start på sæsonen, hvad enten det er for en hyggetur eller som opvarmning til flere af sæsonens løb og vores handicap. Ambitionerne er meget forskellige. Det rolige vand på åen gør løbet til et godt sted for kap- og turbåde, men der er også mange der nyder turen i havkajak. På dagen for løbet vil det blive besluttet om det blæser for meget til at gennemføre de sidste 3 km. på bugten.

Løbet er gratis og tilmelding foregår på dagen ved startstedet ved Tingbroen. Ved klubhuset i Køge er der efter løbet salg af kaffe og kage. Transport tilbage til bilerne ved startstedet arrangeres.

Tilmeld dig i løbsmappen nede i klubhuset eller på loeb@kkes.dk så vi kan arrangere noget samkørsel og stille med en flok fra vores klub !

Jakob Dan



**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 •



DKF-Oløb slut for denne sæson 2008/2009

Nu har vi løbet det sidste o-løb for denne sæson i Rudeskov. Endnu en gang har vi været heldige med dejligt vejr.

Fra KKES har deltaget nye løbere og gamle o-løbere - som bare synes det er sjovt at løbe o-løb.

Fra KKES har der været lidt færre løbere end sidste år, 8 -15 personer pr løb. I gennemsnit har der været omkring 255 deltagere fra forskellige klubber. Specielt lagde "Gamle drenge holdet" godt ud med at være fuldtalligt – der skal være mindst 3 tællende løbere – så det har påvirket resultatet positivt i år. Desværre manglede, der "gamle-drenge-løbere" sidst på sæsonen.

Herre holdet og dameholdet har desværre heller ikke været fuldtalligt - det er et must for at kunne gøre sig gældende i hold konkurrencen. Der har været hård kamp lige til det sidste. Nedenfor er vist den samlede stilling. Ens placering i den samlede stilling er meget afhængig af, om man har deltaget i et eller flere løb.

Til løbet i Gribskov (hvor KKES var arrangør) deltog det største antal løbere nemlig 268.

Jørgen Christian har lagt trænings o-løb for Esrum i løbet af sæsonen. Til disse løb har der været mulighed for at lære orienteringsteknik – trænings o-løbene har været flittigt besøgt.

Samlet resultater efter alle løb:

Damer:

32 Marie Jørgensen

Herrer:

3 Bjarne Winsløw
13 Michael Nørrelund
23 Jakob Jensen
35 Stefan Bernstein
39 Jimmy Jensen
54 Jesper Djørup

Gamle piger:

1 Ninna K. Andersen

**Gamle drenge:**

12 Kim Andersen
13 Uwe Lundberg
54 Holger Hansen
56 Jørgen Chr. Nielsen

Par løb:

26 Arne P + Signe F
42 Frida og Jeanne

Hold damer:

11 Esrum

Hold herrer:

3 Esrum

Hold gamle drenge:

8 Esrum

Så vil jeg give vores holdleder Dot et meget stort TAK for, at hun igen har været holdleder for Esrum.

Dot har lovet at tage en tørn mere til næste år.

Når du læser dette, er der ikke flere løb i denne sæson.

Næste sæson starter 4. okt 2009. Hvis du har lyst til at deltage i den næste sæson, skal du kontakte vores holdleder Dot på mail dot@tinevej.dk senest 1½ uge før løbet.

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

Til alle jer løbere vil jeg sige "tak for denne sæson", og vi ses igen til næste sæson.

o-løbs hilsner fra Ninna

Tekniktræning

I 2007 og 2008 lavede vi nogle meget velbesøgte teknikdage.

Vi vil gerne gentage succesen med 2 nye teknikdage i maj 2009.

Den 16. maj for de mindre erfarne og den 17. maj for de mere erfarne.

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

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

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

Møde tid er omklædt kl. 14:30 begge dage, og det varer ca. 3 timer

Mange rohilsner

Gitte og Christian



Fra Tekniktræning 2008

Arbejds Week-end i klubhuset

I weekenden d. 13. og 14. juni 2009 har Kajak Klubben Esrum Sø og Hillerød Sejlklub fælles arbejdsweekend.

Begge dage starter vi kl. 10. Det er dog kun dig der bestemmer hvor lang tid du vil bruge og hvornår du møder.

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

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

Mvh
Jacob Gulstad ;:-)

Havkajaktur til Karlskrona

Årets tur til Karlskrona er lagt fra torsdag den 4. juni til søndag den 7. juni og vil forløbe efter følgende plan:

Vi kører fra klubben klokken 17:00. Mødetid er en halv times tid før, så vi kan pakke traileren med kajaker og fordele al bagagen i bilerne. Derefter med færgen til Sverige og så til Karlskrona, hvor vi skal overnatte på ved KKES's venskabsklub Eskimå.



Fredag morgen klokken 9:00 efterlader vi bilerne og går på vandet til forhåbentlig nogle gode dage i skærgården. Der er mulighed for at fylde sine medbragte vandflasker på pladsen, og som sædvanlig er det op til hver enkelt deltager at medbringe alt hvad man har brug for, til at overleve et par dage i



"vildmarken" uden adgang til supermarkeder og andre butikker. Medbring for en sikkerheds skyld lidt svenske penge, det kunne jo være at der dukkede en iskiosk op undervejs.

Hvis du ikke vil sove alene, er der måske mulighed få at få en plads i klubbens lavu, men det taler vi om senere.

Alt efter vind og vejr regner vi med at tilbagelægge 25 – 35 km om dagen, men som altid er det den bagerste roer der bestemmer farten.

Forløber turen som den plejer kan vi love: høj sol, let vind og små bølger, desværre er det ikke noget vi selv er herrer over så det er ingen garanti. Dog kan vi med garanti forvente: hyggeligt selskab, røverhistorier omkring lejrbålet og masser af naturoplevelser. For ikke at snakke om nattergalens sang på nabøen, mens vi sidder og kigger på solen der går ned i horisonten.

Tilmelding til Bjarne Madsen på mail bj@madsen.mail.dk senest 24. maj, gerne med oplysning om du kan lægge bil til, og om du ønsker at bruge en af klubbens havkajakker.

Yderligere info:

Bjarne M. mob. 40 33 32 93 eller

Jørgen Christian mob. 40 55 13 33



Handicap-turneringen 2009

Årets Handicap-turnering starter onsdag d. 6. maj kl. 18:50 og løber sommeren igennem frem til d. 23. september. Husk at der er lodtrækning om klubbådene kl. 18:00.

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

Efterfølgende vil der som altid være kaffe, kage og hyggeligt samvær, hvor vi alle sammenligner dagens indsats. Hver 3. aften vil der være fælles grill-aften. Første gang er onsdag d. 20. maj.

Marianne K.



Ready—GO

Stafetten

Tusind tak Niels, for stafetten! Nu er den så nået til mig, det er rigtig hyggeligt.

Min interesse for kajak startede i 13-14 års alderen, sammen med min kammerat, Bøje Hansen (senere landsholdskajakroer). Kajakklubben som var temmelig primitiv, lå i inderhavnen i Nykøbing F. havn. Inderhavnen lyder ikke rart og det var den heller ikke. Vandet var på det tidspunkt temmelig forurenset, så der var badeforbud i Guldborgsund omkring Nykøbing og havnefogeden kom efter os, hvis vi lå og væltede rundt derinde. Det gjaldt så om at komme helskindet ned i kajakken og ud på sundet i nord- eller sydlige retning før, vi kunne tillade os at vælte rundt.

Jeg er ikke helt sikker på at vores forældre vidste at vi tumlede rundt på Guldborgsund. Det mest udfordrende var at komme helskindet forbi boldværket langs havnen i stærk vestenvind, for når vinden stod i det hjørne,

var der herlige refleksionsbølger på en meters højde, de lignede pyramider og kajakken blev nærmest kastet fra side til side. Om sommeren morede vi os med at hænge efter de store tyske motorbåde, der passerede sundet. Nogle sejlere blev sure, speede op og prøvede at hægte os af. Teknikken beherskede vi, så det var let at blive hængende selv ved stor fart.

Kajaktræningen fortsatte ind i forsåret. Det var ikke glasfiberkajakker med sammenklappelige, bærbare 2-mands lærredskajakker. Jeg havde glædet mig til denne træning, men blev slemt skuffet, det var kun hårdt arbejde. Kajakkerne var meget tunge at trække gennem vandet, pagajerne var ikke vinklede, til gengæld kunne kajakken rumme en masse udstyr og havde en fantastisk evne til at tage vand ind.

Efter min tid i forsåret, fortsatte kajaktræningen. Det blev bl.a. til Tour-de-Gudenå i kap-ener, hvor jeg havde så ondt i rø... at jeg måtte op og stå i kajakken op ad en bundgarnspæl.



*"Hvor er det pokkers fordspark blevet af?"
Henrik Strøberg*

Jeg tror nok jeg havde min værste kajakoplevelse i Nykøbing. Jeg var ca. 16 år (dumdristig og urørlig) og havde en juni-lørdag-middag, besluttede at komme til grill om aftenen hos min storesøster og svoger i deres sommerhus ved Elkenøre, vel og mærke pr. kajak. Der var bare lige det ved det, at jeg skulle ned omkring Gedser og op langs Falsters østkyst først. En tur på ca. 45 km. Vejret var fint, så jeg besluttede at jeg lige så godt kunne se at få trænet lidt kapkajak samtidig. For at gøre træningen mere effektiv, satte jeg et ekstra højt sæde i kajakken. Turen sydpå var fantastisk, blankt vand på Guldborgsund og Østersøen. Da jeg rundede Gedser fyr ved 18 tiden og skulle op langs Falster på østsiden begyndte det at blæse op, med store sidebølger til følge. For at få lange bølger trak jeg langt ud fra kysten. Jeg var efterhånden temmelig træt, så jeg væltede selvfølgelig og alt for langt ude. Kom dog helskindet ind til kysten og op i båden igen, fortsatte nogen tid, men væltede så igen. Herefter gik jeg så 5-6 km med kajaken over hovedet, indtil starten af sommerhusområdet, hvor jeg kunne få lidt hjælp og få ringet hjem.

Min bedste kajakoplevelse var Møn rundt i toer-kajak, sammen med min tidligere ro-makker Finn Bjeld. Vi havde silende regnvejre på førstedagen, men et skønt lejrbål med lammekølle og rødvin om aftenen. Næste morgen skulle vi passere klinten. Det var bare blæst voldsomt op, så vi fik hver kun ca. 5 sekunders kig på klinten, hvorefter vi bare var koncentreret om at holde

balancen i sidebølgerne og undgå stenene i bølgedalene. Kanon hård og skøn tur og så gik den weekend til at gå!

Omkring 1992 flyttede min familie og jeg til det smukke Nødebo. Det var skønt at blive medlem af KKES. Gode kajakammerater, god atmosfære, fantastiske kajakforhold og en lækker sø. Jeg har nydt mange, mange skønne kajak dage og aftener på søen. Roet kano og overnattet langs søen, med mine to drenge.

Sidste sæson blev desværre ikke til så meget kajakaktivitet. Nogle få hundrede km og en enkelt hyggelig dykkertur til søens bund, efter en sunken kajak.

Denne vinter som instruktør for kajakgymnastik, har været en herlig oplevelse. Hver mandag har jeg set frem til at mødes med jer på Byskolen i Hillerød, til effektiv opvarmning og individuelt tilpasset 30 min. cirkeltræning til 80' musik.

Glæder mig til at mødes med jer på søen i sommer.

Jeg giver stafetten videre til Jimmy Jensen.

Mange hilsener
Henrik.

Aktivitetsplan

<i>Hver uge (fra maj til september)</i>	
Onsdage 18.30	Hygge-roning med Pia
Onsdage 18.45	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

<i>April</i>	
Lør. 18.	Standerhejsning
Søn. 19. kl 11.30	Søndagsbrunch
Søn. 19. kl 19.00	Svømmehal (rullestue + svømning)
Lør. 25. kl 11.00	Kom godt igang
Søn. 26.	Trykkevælde Å løbet

<i>Maj</i>	
Ons. 6. kl 18.00	Lodtrækning om både til handicap
Lør. 16. kl 14.30	Tekniktræning—mindre erfarne
Søn. 17. kl 11.00	Kom godt igang
Søn. 17. kl 14.30	Tekniktræning—erfarne
Ons. 20. kl 20.00	Grillaften

<i>Juni</i>	
Tor. 4.—Søn. 7.	Havkajakstur til Karlskrona
Ons. 10. kl 20.00	Grillaften
Lør. 13– Søn. 14. kl 10	Arbejdsweekend

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2009.
Deadline for indlæg er den 31. maj 2009.

