

Nr. 3 — Juni 2009

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



De nye børneroere

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, Stutterivænget 13, st. mf., 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
Kanojak Trim	6
Det at omgås vand i en kajakklub	8
Glimt fra arbejdsdagene	10
Mandagsroerne	12
Om at sejle i sin egen sø	14
Tekniktræning	15
Børne/Ungdoms roning	16
Børne/Unge program	18
Instruktørkursus i Kalundborg	20
Stafetten	21
Aktivitetsplan	23

Sommerhjørnet 2009

Det summer af sommer ! Skiftende vejr i april og maj (først sommer så forår og senest pingsommer) har lokket mange kajakfolk på vandet – og hvor er det dejligt at se klubben blive brugt. Det tager tid at ro kajak, men vi kommer berigede og energifyldte hjem fra hver tur, så afsæt tiden nu for den kommer ikke igen.

Vi havde i foråret en ekstern bådreparatør til at ordne småskavanker på klubbådene, og de mange nye både vi fik sidste år bliver heldigvis flittigt brugt. En halv snes af de ældste klubbåde blev solgt på auktion i forbindelse med første grillaften, så nu kan vi betragte bådparken som opdateret – og ønskelisten kan startes forfra (ønsker gives til Jakob W).

Teknikken er finpudset og træningen til sommerens og efterårets konkurrencer er igang. Hold øje med opslagstavlen, hjemmesiden og kajakforbundets hjemmeside for at finde et løb der passer lige til dig.

DanskeBankCup er indskrevet i børneholdets løbsplan og vores eget KanojakTrim løb er i år lagt sidst i august – har du ikke været med i konkurrencer tidligere, så kan Trimløbet varmt anbefales, søen rundt kan du nemt få trænet op til!

Jeg vil også slå et slag for TdG, det store Tour de Gudenå løb, der falder 12-13 september i år. Det er det helt store tilløbsstykke for kajakfolk i hele landet – et must for de gamle garvede og en kæmpe oplevelse for førstegangs deltagerne.

Det kræver en del km i armene på forhånd, så nu er sidste udkald for at finde TdG-formen frem af sofa-gemmerne.

Er du i tvivl om 120 km er for langt at satse på, så er classic turen med sine 58 km et rigtig godt start sted.

Vi laver som sædvanlig en klubtur ud af det, tager samlet fra Nødebo fredag eftermiddag og overnatter på en skole i Silkeborg. Du og din kajak bliver kørt direkte til startstedet, vi er klar ved pause stederne med væske og mad, og efter dagens tur bliver du kørt direkte til badet. Kort sagt er der masser af opvarning undervejs, så du kun skal tænke på farten,

WWW.PAGAJ.EU

balancen og energiudnyttelsen. Jeg har brug for flere medhjælpere, så roerne får den bedste mulige tur – og det er faktisk ret sjovt at være hjælper på så stort et arrangement – så henvend dig hvis du er frisk som hjælper i år.

Bladet her udkommer formodentlig lige efter arbejdsweek-enden 13-14 juni. Opdagede du ikke det i tide, havde du en fantastisk undskyldning men skulle du nu få dårlig samvittighed, så er jeg sikker på at vi stadig har en opgave eller to stående

på listen til en frisk frivillig. Klubhuset og omgivelserne vedligeholdes jo kun af os selv, så har du en time at afse for fællesskabet, vil det skabe glæde for os alle – vi hænger to-do listen på opslagstavlen, og er du i tvivl om noget så spørg.

Klubaften, handikapturnering og grill foregår onsdage, så har du lyst til at se andre/nye kajakfolk er du meget velkommen.

Vi ses på vandet
Pia



Der blev knoklet på arbejdsdagene, men der er stadig masser af opgaver at kaste sig over



Kanojak Trim

Velkommen på Esrum Sø

Søndag d. 30. august 2009

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

Startgebyr :

kr. 120,- pr. deltager med krus (gennemførelsespræmie)

kr. 60,- uden krus.

Tilmelding senest d. 23. august 2009.

Eftertilmelding plus kr. 20,-

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

Præmien er, som tidligere år, et keramik krus, med inskriptionen "*Esrum Sø – 2009*"

+ Lodtrækningspræmier

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

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

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

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

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

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

Tidtagningen starter kl. 11:00. Starten går fra Kajakklubben Esrum Sø.
Bemærk : I år ingen organiseret børnetrim
Tidtagningen stopper kl. 15:00. Præmieudlodning ca. kl.15:15.

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

Tilmelding sendes senest d. 23. august 2009 til:
Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted
Mail: loeb@kkes.dk
På gensyn
Kajakklubben Esrum Sø

Det at omgås vand i en kajakklub har og kan få mange konsekvenser

2009-06-14: Af Kristian Kaltoft –Sørensen medlem af to klubber i samme klubhus:

Som mere eller mindre seriøs motionist, har jeg i den forgangne sæson sat mig en del mål, og nået en del af dem med flid, men også ved et sammentræf af heldige omstændigheder, men det modsatte har også været tilfældet. Jeg vil nu komme med et eksempel på, hvor galt det kan gå, uden at man egentlig har den store indflydelse herpå udover den mulighed, at det hele havde været bedre, hvis man dog bare i stedet for handling havde sat sig på hænderne.

Udover at være medlem af KKES er jeg også medlem af Hillerød Sejlklub og endda som bestyrelsesmedlem, og i den egenskab ville jeg skabe et forbedret informationsgrundlag – at opsætte en ny opslagstavle.

Mange overvejelser blev gjort og beslutningen faldt på en blød standardplade, der skulle beklædes med et blåt stykke stof. Der manglede 10 cm i højden på væggen i mellem den eksisterende hylde og loftet, og beslutningen her blev at flytte hylden i stedet for som ”gør det selv mand” at save pladen skæv og flosset i kanten og bonuseffekten var jo egentlig også som grundlaget for handlingen at få en større opslagstavle.

I monterings fasen var spændingen stor, for der var mange stik og strømuttag, men operationen lykkedes – ikke en eneste gang slog HPFI-relæet fra, og der var masser af strøm hele tiden til al mit værktøj.

Så var der lige den afsluttende del - oven i købet med en uges forsinkelse. Den midlertidigt nedtagne hylde skulle atter sættes op, men ca. 10 cm lavere end tidligere. Hyldeknægte blev placeret i samme lodlinie, så hvad kunne gå galt. Nej vel. Faktisk var det ret let at skrue i gipsvæggen, så hvorledes kan man være sikre på at hylden kan bære, når den nu er monteret i ”næsten sidde højde”. Store ravplugs og lange skruer er løsningen. Alle skruer undtagen én skar lige ind som varm kniv i smør. Den sidste skrue var sværere, så mon ikke, at den fik fat i et af de bærende stykker træ i det skelet, der holder gips muren? Manuelt værktøj blev taget i brug, da det elektriske ikke kunne klare opgaven.

Det er her hele miseren opstår. Med en uhyggelig præcision ramte den genstridige skrue ind midt i et kobbervandrør, der forsyner baderummene med vand. For ca. en måned siden kom signalerne på at noget var galt. Der blev gættet på utætte fliser i herrernes baderum og måske var det taget, der var utæt. Men her på arbejds week-enden blev det afsløret, hvad der var galt. Efter at nogle flittige sjæle havde pillet den fugtangrebne væg ned, og man efterfølgende skulle til at gøre det samme med væggen ved opslagstavlen, ja så fossede det

ud med vand fra skruehullet fra den genstridige skrue.

Det er først nu her ca. et halvt år efter den skæbnsvangre "gør det selv" handling, at man foranlediges til også at filosofere lidt over: Hvorfor ny opslagstavle, hvorfor standardplade, hvorfor ikke bare skære pladen i stedet for at lave en masse ekstra arbejde, hvorfor lange skruer og hvorfor er der vandør i en væg, hvor man kan forvente, at husets brugere, der ikke har været med til at bygge huset, kan finde på at skrue ting og sager op på væggen????



Væggen i sin nuværende tilstand er ikke køn. Man kan frygte at en håndværker, der skal efterleve gældende bygningsregler om udbedring af skader efter våde gipsvægge, finder at vægge i nabo rum også skal skiftes. Hvis det er tilfældet, ja så håber jeg, at det må ske hurtigt og på et tidspunkt, hvor ikke ret mange bliver belemret af følgerne.



Hvad har jeg så lært af dette? Jo jeg må hellere se at komme ud på søen og få roet, så jeg ikke går på land og laver ulykker. I skal alle vide, at hvis jeg senere på året får et anfald af arbejdsiver, så tror jeg, at sandsynligheden for, at jeg kan ramme så uheldigt med samme uhyrlige præcision er meget lille. Jeg håber, at vi alle snart får et klubhus, der er

mindst ligeså godt, som det vi havde for ca. et halvt år siden. Samtidigt med håber jeg ikke, at min uheldige hændelse afholder andre fra at få nye og konstruktive ideer, der har til hensigt at fremme trivslen for de som bruger klubhuset.

Jeg håber at dette indlæg har været tilstrækkeligt dækkende, så jeg ikke behøver at forklare mig særligt meget når jeg møder dig næste gang. Så er der bare er tilbage at smile lidt af det hele – hånen fortager sig jo nok på et eller andet tidspunkt.

Vi ses på søen og
måske på land 😊

P.S. For god ordens skyld – det er ikke mig der monteret kajakklubbens nye opslagstavler!

Glimt fra arbejdsdagene



Flere glimt fra arbejdsdagene



Mandagsroerne

Kl. var 00.15 d. 01. jan.-09, da vi meldte os til kajak kursus for begyndere. Derfor var det med stor fornøjelse, vi læste brevet om, at vi skulle starte kurset d. 26.april i svømmehallen.

Der stod vi så sammen med en flok, som aldersmæssigt lignede os en del. Voksne folk, hvor de flestes børn nok var godt over blestadiet, og hvor der igen blev tid til egne interesser. Der oplevede vi for første gang, at der er liv i bådene, uden at man gør noget som helst. I hvert tilfælde oplevede en del af os pludselig at tippe rundt – helt uden grund!! Som opmuntring erfarede vi, at makkerredning er en mulighed i en kritisk situation. Der blev sået et frø til bekymring, omkring det kolde vand som ventede os i Esrum sø.

Den første tur på søen var intens gymnastik for hjernen. Vi blev introduceret for de ”grønne kajaker” for ”de grønne”. De må udsættes for de uerfarnes til tider lidt hårdhændede behandling. På søen blev vi kyndigt guidet af vores tålmodige instruktører : Jimmy, Marianne, Jørgen samt Frederik som support. ”Husk høje arme, strakt håndled, rotation i kroppen” – men ikke for meget. Det kan gi´ en vandtur at vende sig om og kigge efter de andre både!

På vores 4. tur mente vore instruktører, at vi var klar til at krydse søen. Vi roede to og to, som når børnehaver drager på tur og kom sikkert over på Fredersborg siden.

Himlen var smuk rød men med faretruende mørke skyer i horisonten. Alle kunne se, at der var byger på vej, så vi blev liggende og oplevede, hvor hurtigt vand og vind kan ændre sig. Det gav os mulighed for at øve at ligge med stævnen op mod bølgerne. Da vinden og bølgerne igen havde lagt sig, roede vi stille og roligt tilbage mod solen og mod en varm sauna.

En mail fra Jimmy fortalte, at nu var vandet 15 grader, så vi kunne godt tage badetøjet med. Igen var vi heldige med vejret og havde solen som pejlemærke, da vi svømmede gennem ”en søskov” tilbage mod klubhuset. Igen satte vi stor pris på en varm sauna, the, kaffe og hyggeligt samvær.

Snakken gik om ture rundt omkring i Danmark, men også inspiration til de ambitiøse om ture rundt om Danmark, Sverige, Norge, Island og sågar Australien. De fleste af mandagsroerne ser nok mest frem til klubaftener med hyggetur med Pia, ”handicaproning” og fælles grill. Vi glæder os nu til ”at blive frigivet” og blive en del af klubbens liv.

Ellers er håbet at blive de lykkelige ejere af et par havkajakker, ferier med kajakker på tagbøjlerne og børn der forhåbentligt bliver bidt af den samme interesse.

Tusinde tak til vore gode instruktører, som magter både at fokusere på det tekniske og det sociale og til de øvrige deltagere på mandagsholdene. Håber vi får mange gode ture sammen fortsat.

Tommy og Inge Bjerregaard



Mandagshold maj/juni 2009



**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 •

Om at sejle i sin egen sø!

Det vil sige, det er ikke min egen sø, men jeg må sejle helt alene i Esrum sø i en kajak. Jeg er nemlig blevet frigivet.

Det er jo en helt særlig følelse at skulle ud på egen hånd første gang. Ingen øvelser, ikke høre instruktøren Jimmy's trykke stemme: "Så glider vi derudaf".

Jeg havde aftalt den første tur sammen med én af deltagerne fra holdet. Vi aftalte at starte kl. 19 og kajakken og andet grej skulle findes frem. Så kom den store beslutning: "Hvilken kajak?". Jeg havde egentlig besluttet mig for en Coastrunner. Jeg havde sejlet i den på den afsluttende tur søen rundt og det var egentlig gået meget godt. Men bølgerne på søen i dag ... de var hus-høje, i hvert fald 15 cm. Nej, det skulle være en fornøjelse, så det måtte blive den gode gamle Coastliner "Knopsvanen", stabil som en tømmerflåde. Der skal mindst en tsunami til at bringe den ud af kurs.

Ned i kajakken, hmmm den virker mere ustabil end den plejer. Er det bølger eller nerver? Det gik alligevel og vi padlede om langs vest siden. Der var læ, vinden lagde sig, solen brød frem. Det kunne bare ikke være bedre. Vi nåede hurtigt (altså i vores tempo) Dronningens Bøge. Det var vel egentlig dertil vi havde regnet med at nå, men det var så dejligt at ro, at vi hurtigt satte kursen mod Konges Bøge. Afsted det gik blandt svaner, ænder, ællinger og forskellig slags plantesnask, som pagajen pyntede

mig med. Efterhånden som laget af snask på min jakke blev tykkere og tykkere, tror jeg at jeg kunne optræde i en gyserfilm. Vi slappede lidt af ved Kongens Bøge, jeg fjernede snasket og vi gled så stille og roligt tilbage i aftensolen.

Tænk, hvor er der sket meget. For en måned siden var vi med holdet til Kongens Bøge. Vi var alle totalt udmattede efter turen, ren overlevelse var der én, som sagde. Og nu! En afslappet tur i jævnt tempo og slet ingen træthed bagefter. Så sluttede vi af med kaffe med muffins og var rørende enige om, at kajak kurset var det bedste, vi havde gjort for os selv i meget lang tid. Det bliver en dejlig sommer.

12. juni 2009
Bo Svarre Nielsen

Tekniktræning

Det var en lidt blæsende og kold regnvejrslørdag og vi var kun 3 fremmødte til lørdagen tekniktræning, lidt spild af Gitte og Christians gode initiativ, men rigtig godt for os der fik "ene"undervisning.

Vi startede med en lille tur hvor vi blev filmet forfra, bagfra og fra siden så man rigtig kunne se rostilen (eller mangel på samme).

Vejret opførte sig pænt, der var kun lidt bølger, og Gitte havde stort talent for at kompensere og styre videokamera på trods af at bådebroen flyttede sig en del.

Bagefter fik vi opfrisket teorien fra begynderkurset og der blev fyldt lidt mere på og det gav mere mening for mig nu hvor hovedmålet i kajakken ikke længere er at undgå at vælte.

Det var meget givende at se sig selv på video. Jeg kunne jo have svoret at jeg laver en fuld og minimum 180° drejning om lodret akse ved hvert tag men der var ikke den mindste smule rotation at se på videoen - mystisk. Vi fik mange gode input om "bedste" længde på pagajen, muligheden for at prøve sig frem, hvad glæde har man af mærker med tape på pagajen og så videre.

Efter en snak om indsatsområder tog vi en tur mere og blev filmet. Det var rart at se at fuld fokus kunne spores i en forbedret stil.

Hvis man i nærmeste fremtid ser mig på søen med et sammenbidt og fokuseret ansigtsudtryk er det fordi



jeg øver mig i: laaaaaangt frem - stik i
- roter så pagaj kommer heeeeeeeelt
over på den anden side - og forfra og
hold nu for p..... rigtigt på pagajen.

Konklusion er at "learning by seeing
on video" absolut kan anbefales til
alle.

Der skal så måske også efterfølgende
bringes en advarsel: at øve rostil med
HØJ pagajføring i blæsevejr ved
handicappen når man er så langt fra
land som muligt og har vovet sig ud i
en bull istedet for en marathon kan
det udløse en "learning by doing
wrong" oplevelse - vandet er altså
stadig lidt for koldt til den slags når
man stadig (udover rostilen) også har
et indsatsområde der hedder
manglende klappereflekser.

Jane

Børne-/ungdomsroning

Begynderholdet er nu klar til at blive sammenlagt med resten af børne - ungdomsholdet. De nye Morten Z, Morten H, Christian Emil, Jesper, Mads, Marco, Damian og Hanna, har gjort det rigtig godt og vi glæder os til at have dem på børneholdet.

Da vi efterhånden er mange på holdet har vi valgt at opdele holdet i et kap hold og et motions hold. Kapholdet træner minimum to gange om ugen, med mandag som fast træningsdag og tirsdag, onsdag (handikap) eller fredag som ekstra træningsdag efter aftale.

Motionsholdet træner fortsat om tirsdagen.

Vi vil fortsat satse på at have mange fælles aktiviteter. I juni lægger vi ud med Danske Bank Cup den 14. juni, i Sundby. Det er en god mulighed for at møde børn og unge fra andre klubber og prøve at ro med i nogle løb, men det vigtigste er at man har det rart og hygger sig sammen. Vi regner med at alle på børneholdet som er 14 år eller yngre deltager. Hvis du ikke kan komme, skal du huske at melde afbud til Uwe, senest mandag den 8. juni.

Der roes følgende løb:

K1 2000m: U10 piger, U10 drenge, U12 piger, U12 drenge, U14 piger, U14 drenge

K1 4 x 200m stafet: U10 Mix, U12 MIX og U14 MIX

K2 200m: U10 Mix, U12 Mix og U14 Mix

Tirsdag den 16. juni får vi besøg af vores venskabsklub, Rungsted Kajakklub. Efter at vi har været ude at ro, har vi et fælles grill arrangement. Vi regner med at slutte omkring kl. 20.30.

I weekenden 27. - 28- juni prøver vi at samle et hold til 24timer kajakløbet i Hvidovre sammen med resten af klubben, hvis det ikke lykkes tager vi til Danske Bank Cup i Sorø.

Husk at vi roer fra 17.00 til 19.00 hver mandag i skolernes sommerferie, med en enkelt undtagelse mandag den 3. august, hvor alle trænere holder ferie.

Efter ferien er der flere løb, klubmesterskab og vores fantastiske tur til Lagan. Der er et par børn/unge der taler om at prøve kræfter med andre unge til DM i kortbane den 22. - 23 august, i Bagsværd.

Det bliver sikkert både sjovt, lærerigt og spændende.

Sidst men ikke mindst, har vi været heldig at to af vores ungdomsroere (Estrid og Sigurd) har været på Instruktørkursus og nu giver en hånd med på børne-/ungdomsholdet.

Hilsen

Hanne, Estrid, Uffe, Michael, Nils, Sigurd og Uwe



På havkajakture i en Duet—sejt!

Børne/Unge Program

- Kaptræning
- **Motionstræning**
- **Fællesaktivitet**

Dato	Tid	Aktivitet
<i>Tirs 02. jun</i>	<i>1700 - 2030</i>	<i>Sammenlægning og opdeling af nye hold og fælles grill</i>
Man 08. jun	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 09. jun	1700 - 1900	Motionstræning
Ons 10. jun	1845 - 2015	Handikap
<i>Søn 14. jun</i>	<i>0830 - 1800</i>	<i>DBC (Danske Bank Cup) i Sundby for U10, U12 og U14</i>
Man 15. jun	1645 - 1830	Kap træning
<i>Tirs 16. jun</i>	<i>1700 - 2030</i>	<i>Fælles træning med besøg fra Rungsted Kajak</i>
Ons 17. jun	1845 - 2015	Handikap
Man 22. jun	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 23. jun	1700 - 1900	Motionstræning
Ons 24. jun	1845 - 2015	Handikap
<i>Lør 27. jun</i>		<i>Hvidovre 24-timer</i>
<i>Søn 28. jun</i>		<i>DBC Sorø (Hvis vi ikke kan stille et hold til 24-timer)</i>
<i>Man 29. jun</i>	<i>1700-1900</i>	<i>Fælles træning, Uwe</i>
Onsdag	1845 - 2015	Handikap – hver onsdag i sommerferien
<i>Man 06. jul</i>	<i>1700-1900</i>	<i>Fælles træning, Uwe</i>
<i>Man 13. jul</i>	<i>1700-1900</i>	<i>Fælles træning, Uwe</i>
<i>Man 20. jul</i>	<i>1700-1900</i>	<i>Fælles træning, Uffe</i>
<i>Man 27. jul</i>	<i>1700-1900</i>	<i>Fælles træning, Uffe</i>
<i>Man 03. aug</i>	<i>1700-1900</i>	<i>Ingen træning</i>

Dato	Tid	Aktivitet
Ons 05. aug	1845 - 2015	Handikap
Man 10. aug	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 11. aug	1700 - 1900	Motionstræning
<i>Lør 15. aug</i>	<i>0830 - 1800</i>	<i>DBC Islands Brygge – ARK</i>
Man 17. aug	1645 - 1830	Kap træning
<i>Tirs. 18. aug</i>	<i>1700 - 2030</i>	<i>Klubmesterskab og grill</i>
Lør 22. – søn. 23 aug		DM i kortbane i Bagsværd
Man 24. aug	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 25. aug	1700 - 1900	Motionstræning
<i>Fre 28. – søn 30. aug</i>		<i>Lagan weekend (Tilmelding tilgår)</i>
Man 31. aug	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 01. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Man 07. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 08. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Fre 11. – søn 13. sep		TdG
Man 14. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 15. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Man 21. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 22. sep	1700 - 1900	Motionstræning
<i>Søn 26. sep</i>		<i>Mølleåens Blå Bånd</i>
Man 28. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 29. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Man 05. okt	1645 - 1830	Kap træning
<i>Tirs. 06. okt</i>	<i>1700 - 2100</i>	<i>Natroning - Grill</i>

Instruktørkursus i Kalundborg

D. 2 - 3. maj var Sigurd, Estrid og jeg på instruktørkursus 1 (hjelpeinstruktør) i Kalundborg. Vi ankom lørdag kl. 10 efter at GPS'en havde ledt os ind over gågader og torv i Kalundborg... Flere biler valgte at bakke for os for at give plads, da vi kom trillende med kajaker på taget. Vi har åbenbart set truende ud.

Teoretisk undervisning og indlogering foregik på Kalundborg Vandrehjem, som kan anbefales til alle, bl.a. laver de rigtig god mad, og der er rart og hyggeligt. Kalundborg er i det hele taget en flot by, men programmet var tæt, så vi så kun, det vi kom forbi til og fra vandrehjemmet.

Det meste af tiden var vi dog nede ved roklubben. Kurset er bygget op så man i små grupper primært øver sig i at undervise og instruere nybegyndere og efterfølgende får feed-back fra sine elever=medkursister. Det fungerede glimrende.

Det var hyggeligt at møde andre fra klubber i hele landet og høre om de forskellige forhold, de har rundt omkring - både til lands og vands, som f.eks strømforhold og makkerhjælp på Varde Å, hvor en pagaj, man har sluppet hurtigt er drevet langt væk.

Vi lå fint i roligt vand bag næsset og opfandt diverse kajaklege. Vi var så heldige, at vejret holdt hele weekenden - så vel hjemkommen havde jeg i hvert fald fået en del sol i ansigtet.

Jeg tror, vi nu har de yngste hjelpeinstruktører i Danmark, og de er allerede godt i gang med at bruge deres viden på børnebegynderholdet. Vi fik også lidt lyst til at tilegne os de færdigheder, der hører til EPP 3, så vi kan bygge videre på det, vi har lært.

Med kajakhilsen
Hanne Faltum

Stafetten

Tak skal du have Henrik, ja så blev det altså mig, der fik stafetten. Det er da fantastisk.

Min første tur i kajak var, da den daværende formand for klubben Emil Piper i 1996 inviterede mig på en kajak (prøve) tur til Esrum Sø, jeg takkede ja i den tro, at det var kano, vi skulle ud og ro i.

Naturligvis blev jeg overrasket, da han præsenterede mig for en cigarformet glasfiber båd (kajak), og roligt fortalte, at den skulle jeg ro i... jeg troede først, at det var en joke men, men, men....

Naturligvis var jeg i vandet på denne første rotur, der blev tilbagelagt i en Fix-fax, men grebet af sporten det

blev jeg, så allerede samme år deltog jeg på instruktionshold.

Min kone Hanne og vores to piger Carina (10) og Julie (7) startede også med at ro samme år. I 1997 blev jeg børneinstruktør, og havde mit virke med børn og unge i 10 fantastiske år. De 10 år på børneholdet gav måske ikke de mange km. på rokortet, men hvis det havde været tiden, der blev brugt på vandet, der skulle have været skrevet på rokortet, ja så var der blevet sat rekorder.

I 1998 blev jeg vokseninstruktør, men brugte det kun ganske lidt i de følgende år, tiden blev jo brugt til fulde på børnene. Først efter at jeg stoppede på børneholdet 2007, blev der tid til vokseninstruktion.



Mit hjerte har altid banket for naturen, så for mig er det fantastisk, at havkajakken har fundet indpas i vores klub.

Min ilddåb i denne fantastiske bølge fræser, fik jeg på en tur til Isefjorden i 2004 sammen med Kasper og hans faste stab af bølge-elskere.

"Jeg glemmer aldrig dette første møde med rigtige bølger".

Som udgangspunkt gik jeg ud fra, at man i havkajak, som i turkajak også roede langs kysten, hvilket jeg da også så frem til, da det på denne regnfulde og kolde påske-tur, måske ikke ligefrem bød på storm, men så en meget meget frisk vind, som vi skulle ud i med vores tungt lastede kajaker. Jeg var meget spændt, og sagde vist ikke ret meget.

Kort fortalt om ilddåben: man kan godt ro langs kysten, bare langt ude, og det er faktisk sjovt, at pløje sig igennem bølgerne, så vandet når armhulerne og suse ud over den ene bølge efter den anden, for derefter at lande med et brag på den anden side, midt ude på Isefjorden. Der går kun et par timer, så har man vænnet sig til sin skæbne og det er fantastisk...DET ER fantastisk.

Mine 2 største kajakoplevelser er Sjællandrundt i 2004, hvor Uwe fulgte mig til Vordingborg og Oslo → København 2005, selvom en gl. skade i min skulder satte en stopper for turen lige før Kullen æv... men sådan er det. Jeg roede turen sammen med Lars Gabe fra Gilleleje, Lars gennemførte turen og sluttede 2 dage efter i Hellerup.

Pt. Instruerer jeg mandagsholdet, og

har vist også sagt ja til et turbohold senere på året.

Når jeg ikke ror bliver det til en del cykling med min kone Hanne og lidt løb i skovene omkring Hillerød. Begge vores børn er flyttet hjemmefra, så det giver pludselig en masse ekstra fritid. Om jeg i fremtiden vil bruge denne ekstra fritid på vandet, eller på MTB kommer helt an på udfordringerne, så jeg går fremtiden i møde med spænding... HVAD MON DER VENTER DERUDE...?

Jeg giver stafetten videre til Frederik Roed

Hilsen *Jimmy*

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>Juli</i>	
Ons. 1. kl 20.00	Grillaften
Ons. 22. kl 20.00	Grillaften

<i>August</i>	
Lør. 1.—Lør. 8.	Sommertur til Väster Silen
Ons. 12. kl 20.00	Grillaften
Søn. 30. kl 10.00	Kanojak Trim

<i>September</i>	
Ons. 2. kl 20.00	Grillaften
Lør. 12.—Søn. 13.	Tour de Gudenå

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2009.
Deadline for indlæg er den 23. august 2009.

