

Nr. 4 — September 2009

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Marianne B ved rulle-mesterskab

Foto: Steen Slot-Nielsen

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, HSI og DKF kontakt

Pia Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 25 22 91 54, formand@kkes.dk

Bestyrelsesmedlem, chefinstruktør, økonomiudvalg

Jacob Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 40 11 11 39, jacob.gulstad@gmail.com

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, sponsorater 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, kkeswebmaster@gmail.com

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, kkeswebmaster@gmail.com

Redaktion

Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, kanojak@gmail.com

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@gmail.com web: www.kkes.dk

Indholdsfortegnelse

Bestyrelsens Hjørne	4
Indkaldelse til generalforsamling	5
Julefrokost	6
Havkajakstur	7
Kajakgymnastik	8
Svømmehal	8
Vinterræs	9
DKF-Oløb	10
Søndagsbrunch	13
Hvor langt kan man mon ro på 24 timer	14
24 timer kajakstafet—fest invitation	16
Uofficielt DM i rul	17
DM i kortbane 2009	18
Børne- og ungdomsholdet	20
Dalsland Kanot Marathon	22
Program for børne og ungdomsholdet	24
Stafetten	25
Aktivitetsplan	27

Bestyrelsens Hjørne

Temperaturen er stadig høj, og vandet perfekt, men tidlige aftener vidner om at sommeren går på hæld.

Det betyder at planlægningen af vintersæsonen er i fuld gang, og hvis du fristes af alle vores tilbud får du travlt. Tilbudene starter i oktober/november, så du kan nå det endnu: Første søndag i vintermånederne er der Orienteringsløb.

Vinterræs ved Amager Strandpark foregår den 2. søndag i måneden
Tredje søndag i måneden er der brunch.

Mandage fra efterårsferien er der gymnastik og cirkeltræning på byskolen (alle er velkomne – og det er gratis).

Tirsdage styrketræner børnene.

Hver anden fredag er børnene til træning i svømmehallen.

Søndag aften er svømmehallen til rådighed for svømning eller rullestue.

Så det er et hårdt program der venter forude – hold øje med kalenderen på web'en.

Efteråret er tiden for de store løb, og traditionelt har vi vores eget Trim løb søen rundt, i år har vi dog valgt at

flytte det en uge, for at give deltagere af både kronborgløbet og kanojakTrim en pause. Derfor falder Trim først d. 30 august.

Tour de Gudenå får i år mange deltagere på Classic ruten og på børne distancerne, så vi ser frem til en festlig weekend i det midt jyske 12 -13 september.

Du kan stadig nå at tilmelde dig Mølleåens blå bånd d. 26. september, der også traditionelt har mange Esrum deltagere, og som er et meget begyndervenligt løb.

Sidste handicap og fællesroningstur er onsdag d. 23 september, hvor vi slutter med grill og kåring af handicap turnerings vinder. Derefter er det op til dig selv at få arrangeret ture og træning. Men husk at vintertemperaturer ikke er en hindring for kajak. Bare man ror fornuftigt og tæt på land – gerne med en makker – og som ALTID efter vind og vejrforholdene, så kan det kun anbefales.

Sidst år valgte vi at flytte generalforsamling, hvorfor vi i år skal helt frem til 21. november før GF afholdes. Til gengæld holder vi julefrokosten samme dag (efter

WWW.PAGAJ.EU

GF :o), så vi håber på stor deltagelse og giver årets formodentlig første og måske også bedste gløgg til de fremmødte.

Vi ses! Pia

Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 21. november 2009 kl. 15:00

Dagsorden er:

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

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, fremsendes skriftligt (eller via email) til formanden, og skal være denne i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse.

Tillidsposter; På valg er:

Formand – Pia Gulstad genopstiller (2år)

Næstformand – Stillingen er vaccant (1år)

Jacob Gulstad – Genopstiller (2år)

Signe Friberg – Genopstiller (2år)

Jakob Wieghorst ønsker at udtræde – skal besættes for
1 år

Suppleant – René Brandt genopstiller (1 år)

Julefrokost

Lørdag d. 21. november 2009 ca kl 18

Hver deltager medbringer en ret til deling, så du bestemmer selv om vi skal spise frikadeller, rødbedesalat eller sylte.

Skriv dig og hvad du medbringer på listen, der kommer op på tavlen primo november – frist torsdag d. 19/11.

Hvis man har lyst og talent for bordpyntning, kan det godtgøre som en ret.

Klubben byder på farmaceut-Glögg i ventetiden mellem GF og spisning – så tag en taxa



**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 •

Havkajaktur

Havkajaktur til Ivö søen fredag den 25 september til søndag den 27 september. Dette er havkajakgruppens sæsonafslutning.

Vi mødes ved klubben fredag kl. 16:30 og pakker kajaker og kører derefter til Ivö søen hvor vi overnatter på campingplads den første nat.

Lørdag regner vi med at vi ro 25-30 km, søndag lidt mindre. Vi regner med at være hjemme igen søndag aften.



Ivö søen er Skånes største og dybeste sø.

Tur oplægget er vores sædvanlige, nemlig at du melder dig til hos turlederen (i dette tilfælde Jakob Dan), du medbringer selv mad, telt, sovepose og andet. Hvis du ikke har havkajak, ikke har været på tur med os før, eller har andre spørgsmål er du mere end velkommen til at kontakte Marianne K (tlf 20871435, e-mail Marianne@Munk.com) eller Jakob Dan (tlf 40837999, email jakobdan@yahoo.dk) og høre om hvordan det fungerer og hvad man nu kan være usikker over.

Det bliver uden tvivl en dejlig tur med begyndende efterårsfarver, kajakroning i nyt rovand og røverhistorier omkring bålet.

Vi har bestilt dejligt efterårsvejr – men tag alligevel varmt tøj med, det er ikke sikkert at leveringen kommer til tiden.

Tilmelding til Jakob Dan (40837999, jakobdan@yahoo.dk) senest den 20/9, og vi vil gerne vide om du kan lægge bil til, og evt. om du også har hængertræk til klubbens trailer.

Jakob Dan & Marianne K

Kajakgymnastik

Hvornår: 26/10-2009 - 12/4-2010
Mandage kl. 19 - 20.30
Hvor: Frederiksborg Byskole Gymnastiksal.
Instruktør: Henrik Strøberg
tlf. 51 99 03 04.

Vi starter igen i år med effektiv allround træning tilpasset dig og ser frem til en hyggelig vintersæson. Alle niveauer og aldre er velkommen.
Træningsprogrammet består af god solid fælles opvarmning i 30-40 minutter, med skiftende småløb/luntent og gulvøvelser. Herefter cirkeltræning i præcis 30 minutter, bestående af 18 forskellige øvelser på gulv og redskaber, som enten kan udføres alene eller sammen med makker(e).
Sluttelig 10-15 minutters stækøvelser/afslapningsøvelser.
Det hele foregår i hyggelig men bestemt atmosfære, med passende musik.
Der er garanti for at du får noget med hjem hver gang!
Vel mødt til et godt alternativ til den sparsomme vinterroning.

Mange hilsener
Henrik.

Svømmehal

Hver søndag kl 19-22 fra den 25 oktober har vi fået tid i svømmehallen.
Vi vil i år prøve at have både svømning og rullestue hver gang efter følgende plan :

- Kl 19.00-20.00: Svømning (25 meter bassin, bane 4-6)
- Kl 19.30-20.15: Rul i børnebassinet (med instruktion hvis nødvendigt)
- Kl 20.00-22.00: Fri leg med rul, redningsøvelser mv (25 meter bassin, bane 1-3 dog først fra kl 21, og børnebassin).

Hvis du ønsker at benytte polo-kajakkerne (eller andre kajaker fra containeren) bedes du komme i så god tid, at vi kan få dem ind inden kl 19 . Og selvfølgelig hjælpe med at lægge dem ud igen.

Nogle søndage i løbet af vinteren vil muligvis blive brugt til andet—så hold øje med kalenderen på www.kkes.dk.

Marianne K

Vinterræs 2009/2010

På trods af sensommerens varme er datoerne til den kommende sæsons vinterræs klar.

Vinterræs er en fin lille turnering der finder sted hver måned fra oktober til marts. 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 og holde sig i gang hen over 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.

I sidste turnering var vi i gennemsnit 2-3 fra vores klub, kunne være fint at stille flere fra klubben, måske nogle ungdomsroere ville prøve kræfter ? ☺

Se mere på Neptuns web : <http://www.kajakklubbenneptun.dk/>

- 1.løb : 11.okt. 2009
- 2.løb : 8. nov. 2009
- 3.løb : 13.dec. 2009
- 4.løb : 10. jan. 2010
- 5. løb : 21. feb. 2010
- 6. løb : 21. mar.2010

Vi ses i Strandparken !
Jakob Dan





DKF-Oløb 2009/2010

Gælder for alle store som små, kom ud i skoven og få en frisk tur. Du kan løbe alene eller finde en at løbe med. Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også muligt. Sidste sæson var der i gennemsnit 255 deltager – så kom bare nærmere.

Bemærk at søndag d. 1. nov er det på hjemmebane nemlig i Gribskov Nødebo!

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

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Deltagelse forventes at koster 30 kr pr løb dog 60 kr for par.

Der er lavet lidt om i reglerne for par, nemlig: Det SKAL være samme par HELE sæsonen, hvis den ene bliver syg/fraværende, løber den anden alene, men der betales for par, 60 kr. (ellers er det et nyt par). – dette er kun interessant i forbindelse med den gennemgående konkurrence.

For at kunne deltage skal du tilmeldes ca 3 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot sørger for

1. at koordinerer alle tilmeldingerne fra KKES (2 uger før løbet)
2. at udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
3. at modtage betaling for løbet
4. at betale samlet til arrangørerne for tilmeldte løbere

Løbsdatoer og skove:



Dato	Skov
Søndag, 4. okt. 2009	Asserbo Plantage
Søndag, 1. nov. 2009	Gribskov Nødebo
Søndag, 6. dec. 2009	Kongelunden
Søndag, 10. jan. 2010	Præstevang
Søndag, 7. feb. 2010	Geel Skov
Søndag, 7. marts 2010	Tokkekøb Hegn

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

Lidt generelt om DKF-OLØB's reglerne:

Der er følgende **klasseinddeling**:

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



Der er følgende **løbslængder**:

- Lang: (Klasse: herrer) 8-9 km. i fugleflugt, med ca. 15 - 18 poster.
Mellem 1 (Klasse old-boys) 6 – 6,5 km i fugleflugt med ca. 10 – 14 poster.
Mellem 2 (Klasser: damer, drenge, piger, og old-ladies) 6 – 6,5 km. i fugleflugt, med ca. 10 - 13 poster.

Kort:

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

Posterne:

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

Kontrol:

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

"De 11 bud"

- 1) Løbere må ikke passere indhegninger, nyplantede områder, dyrkede områder (marker), løbe over isen på søer eller på nogen måde skade skoven. Det er ikke tilladt at færdes i vildtflommer, der er et område i skoven hvor vildtet kan gemme sig.
- 2) Det er forbudt at benytte kompas.
- 3) Hver løber har max. **3 timer** til at gennemføre banen. Det vil sige, at løberen skal være tilbage senest 3 timer efter sin starttid. Overskrides de 3 timer, vil der blive iværksat eftersøgning.
- 4) En erfaren løber har mulighed for at tage en ny løber med i en sæson til oplæring. Dette skal foregå i "lærerens" klasse. Begge løbere får et startkort. Den nye løber er udenfor konkurrence.
- 5) Ingen klub må sende en fuldstændigt uerfaren alene i skoven.
- 6) Der er kun én præmie pr. startkort.
- 7) Opvarmning må kun finde sted inden for 100 m. fra startstedet og ikke i skoven.
- 8) O-løb vil under ekstreme vejrforhold blive aflyst af udvalget.
- 9) Hunde må ikke medtages i skoven ved O-løb.

10) Alle løbere skal melde sig ved målet - også selv om de ikke har gennemført.

11) Brug af obskøne ord/vendinger, samt dårlige undskyldninger efter en tur i skoven er tilladeligt..... ja, næsten et "must"



I forbindelse med det sidste løb er der en hyggelig og uhøjtideligt fælles frokost spisning og præmie overrækkelse.

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

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

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Søndagsbrunch hele vinteren.

Dog kun den tredje søndag i hver måned - fra oktober til april.

Brunch betyder hyggeligt samvær over en bid brød efter en rotur – eller enhver anden sport efter eget valg. Det er fritid til diskussion af verdenssituation, kajakdrømme og klubliv.

Starttiden bestemmer du selv, men vær tilbage kl 11 i saunaen og kl 11:30 i klubhuset til brunch. Alle er velkomne !

Vi ror ofte ud kl 9:30 – så kik forbi eller aftal turen med din makker.

Første gang er 18. oktober
Tilmelding pr mail til Pia.gulstad@gmail.com

Hvor langt kan man mon ro på 24 timer?

Svaret på det er: "lige omkring 2,600 km" (hvis man er altså er 150 roere om det i bedste le Mans stil). Og det var rigtig sjovt!!

Hvidovre kajakklub arrangerede 24 timers kajakløb den sidste weekend i juni. Et helt enkelt og meget velfungerende koncept:

- Hver hold skal have 2 både på vandet hele tiden 24 timer (2 K1, 2 mandskabsbåde (Kx) eller en af hver).
- Hver roer på holdet skal ro minimum 1 time og må maksimalt ro i 3 timer.
- Der roes på en bane på ca. 2 km, og der tælles omgange pr. båd, uanset om det er en ener eller en mandskabsbåd. Det skal ikke være de samme 2 både, der er på vandet alle 24 timer. Der må skiftes båd, hver gang der skiftes roer(e).
- Vinderen er det klubhold, der har roet flest omgange, inkl. optjente bonusomgange (kan optjenes i første og sidste time af løbet).

Ved lidt hovedregning vil man komme frem til at det kræver minimum 16 roere hvis alle er på vandet 3 timer. Men vi kunne ikke helt stille 16 roere fra KKES.

Heldigvis havde Uwe haft held med diplomati og flair for alliancer og det lykkedes at få dispensation til at stille et hold sammen med deltagere fra Nord og Nybro. Det glade hold fra

KKES der skulle sørge for at holde én båd på vandet i 24 timer var Jakob W, Jane, Frederik B, Stefan, Michael, Kristian, Uwe, Jørgn Christian, Sigurd, Anders, Carsten og Torben (fra NOVA).

De 24 timer bød på både spændende bølger og fint fladt vand. Vejret var dejligt med solskin og tilhørende smuk sol ned- og opgang. Og så var der selvfølgelig lige et par timer i buldermørke hvor der var nogen rigtig seje drenge på vandet. Alle på holdet tog nogen gode ture og man kan totalt blæserøvsagtigt tilføje at vi blev nummer 4 med 252 x 2 km og kun 19 runder efter vinderen. For at opnå den fulde effekt kræver det dog nok at du kære læser ikke ved at der kun deltog 5 hold. Men pyt - det var altså stadig rigtig sjovt at være med, selvom vi blev sat med et par enkelte omgange.

Alle kan være med. Enere, toere, firere, turbåde, kapbåde og havkajakker med erfarne, uerfarne, unge, gamle, piger, drenge, kvinder, mænd, turroere, kaproere, hyggeroere, motionister, klubentusiaster, havkajakroere, supermænd, slapsvanse – bare man elsker en tur på vandet i en kajak. Alle hold stillede med roere på meget forskellige niveauer og Neptun, som vandt, havde faktisk også et par begyndere på holdet der var blevet frigivet ugen inden (respekt!).

Personligt fik jeg rykket nogen grænser ved en time i toer med Uwe som motor og indpisker - hans taktik var klar: vi lægger stærkt ud, så øger vi lidt og så sprinter vi den sidste

kilometer. Hårdt - men sjovt!

På billedet ses toerteam Krebs og Kaltoft på sidste tur i morgensol efter en lang nat med enerture til dem begge. På trods af side- og refleksbølger holdt de over 12km/h, hvis ikke jeg husker helt forkert.

og det kan klart anbefales! Og derfor skal DU nu finde din kalender og sætte et stort fedt kryds på den sidste weekend i juni 2010 så vi kan stille et helt hold fra KKES.

Jane

Konklusionen fra hele holdet var klar: Det var altså rigtig sjovt at være med



24 timer kajakstafet – fest for klubberne



Kære alle kajakroere

-der på den ene eller anden måde var med til at gøre Hvidovre Kajakklubs 24 timer kajakstafet 2009 til et spændende og sjovt døgn.

Nu inviterer til fest, hvor vi på tværs af klubberne kan mødes til "tredje halvleg". Det sker:

**Fredag den 2. oktober kl. 19.00 i Hvidovre Kajakklub,
Hvidovre Strandvej 29 B, 2650 Hvidovre**

Vi byder på lækker buffet og dessert til en pris på 150 kr. pr. person., inklusiv vin til maden.

Efter maden leverer JD fætter Ronnie svingende diskorytmer hele natten.

Baren er åben hele natten med mulighed for køb af diverse drikkevarer til billige priser.

Tilmelding sker på mail til hellestuart@gmail.com.

Indbetal til reg.nr. 8522 konto 0000375187 – husk at angive hvem der indbetaler
Sidste tilmelding til spisning er den 25. september.

Vi glæder os til at se jer alle sammen.

Uofficielt DM i rul

I weekenden 20.-23. august tog Niels og jeg til Århus for at være med i DM i Havkajakteknik, dvs. vi ville deltage i den uofficielle konkurrence i grønlanderrul, som foregik lørdag aften.

Lørdagen gik med at følge konkurrencen i havkajakteknik, hvor sideforflytninger, styretag, svømning med kajakken, ro siddende bag på kajakken, stå op i kajakken og grønlanderrul til begge sider var nogle af elementerne. Det var morsomt at se, hvordan de store drenge, som deltog i konkurrencen, gik vildt op i det og gav den en hel masse gas! Vi på stranden nød solen og det gode selskab af ro-bekendte fra Århus, kaffe og lakridser, mens vi ventede på, at det skulle blive tid til rullekonkurrence.

Kl. 20 startede konkurrencen. Der var ikke mødt ret mange op, og de bedste rullere sad på tilskuerpladserne – øv – men der var 6 herrer og mig, som havde lyst til at vise, hvad vi kunne. Rullene blev gennemført efter den officielle liste over grønlanderrul.

Listen kan ses på www.qajaqusa.org, hvor der også er små film af de forskellige rul.

Det var rigtig sjovt at være med, og meget morsomt at se på. Nogle af deltagerne viste ganske uortodokse måder at rulle på – de fleste ville klart diskvalificere ved officielle mesterskaber, men da det var uofficiel konkurrence med fornøjelsen i højsædet, så blev de fleste rul godkendt, uanset teknik. Det bør der nok ændres på, hvis mesterskaberne skal give mening fremover ☺

Nå, men enden på balladen blev, at jeg kunne rejse hjem med en guldmedalje efter at have givet herrerne baghjul – jeg var heldig og havde en af mine rigtig gode rulledage. Niels kæmpede bravt i sin nye, meget levende Qaanaaq 512, men havde desværre ikke den samme gode dag.

Vi havde endnu en morsom og hyggelig weekend i havkajakken tegn, med gode venner fra det jyske, med rul og med solskin – og hvad kan man ønske sig mere?

Marianne B



*Marianne laver
Elbow Crook Rul*

DM kortbane 2009 på Bagsværd Sø 21-23. august

Uwe havde på klubbens fantastiske sommertur til Dalsland, fået overbevist 2 af drengene fra ungdomskapholdet, der træner om mandagen, til at prøve kræfter med den danske elite ved DM på kortbane, der i år skulle foregå på Bagsværd Sø.

Et af overtalelsesargumenterne var, at de så skulle have fri fra skole fredag d. 21. august!

De skulle stille op i sprint på hhv. 200 og 500 meter. Anders Lundberg i klassen U14 og Stefan Krebs Lange-Willman i U16. Efter hjemkomsten fra Dalsland fik den derfor lige en ekstra tand til træningen i de 2 mellemliggende uger med intervalprogrammer + mindst én gang mere ugentlig træning.

Uwe og drengene var tidligt oppe fredag d. 21. august, med afgang fra klubben kl. 7:00, indvejning af bådene og vægttrimning med sandposer, da kajakken skal veje mindst 12 kg. Trods det varslede skybrud var vejret fint med lidt gråvej og minimal vind. Jakob Wieghorst var stødt til og coachede også drengene med opvarmningen.

Stefan skulle ro sit indledende heat kl. 08:56, og hev en 5. plads hjem i tiden 55.52 ud af 9 deltagere i heatet, præcis nok til at gå videre, da de 5 bedste fra hvert af de 7 indledende heats + den hurtigste 6. plads gik videre til semifinalen.

Anders skulle derefter ro sit

indledende heat i U14 kl. 09:59.

Anders slutter på en 6. plads ud af 8 i tiden 55.44, også nok til at gå videre, da der i U14 klassen var 6 der gik videre fra hvert af de 6 heat.

Flot gået indtil videre.

Derefter gjaldt det 500 meter indledende om eftermiddagen. I U16 ror Stefan sig igen til en 5. plads ud af 9 i tiden 2.23.65 og er dermed også i semifinalen her. Anders i U14 gør ham kunststykket efter i rigtig flot stil med en 3. plads ud af 8 i sit heat i tiden 2.27.33.

Og så er de begge pludselig i 2 semifinaler hver, og fædrene var ikke mindre stolte end drengene – en superfredag – med et resultat som vi ikke helt havde turdet håbe på!!

Lørdag var der semifinalen på 200 meter, Stefan skulle starte først kl. 8:45, så det var tidligt op igen.

Her ror Stefan på 53.83, en forbedring i forhold til om fredagen, men ikke nok til en finale plads, da kun de 2 første fra hvert heat + bedste 3'er gik videre.

Anders starter 9:06 og forbedrer sig også med en tid på 54.16, og slutter på en 6. plads ud af 9 i sit heat, men også her er 1 og 2 + bedste 3'er videre.

En god dag med nye personlige rekorder og med lidt mere erfaring med hjem i sportstasken.

Semifinalerne i 500 meter var desværre lagt søndag morgen, med start i U16 allerede kl. 8:38. Tidligt af sted nok engang, og det var et par efterhånden lidt trætte drenge der ankom til et solbeskinnet Bagsværd Rostadion lidt i otte søndag morgen. Stefan roede på 2.25.07 og Anders på 2.31.07 i deres respektive heat – ikke nok til finalepladser – men stadig

utroligt flot gået som helhed af drengene med kun knap en sæsons kaptræning bag sig mod den danske ungdoms elite, hvoraf nogle havde taget medaljer ved ungdoms VM. Som trænere og fædre kan vi kun være tilfredse og stolte – ligesom drengene. Til næste år kan Anders og Stefan stadig stille op i de samme

klasser, og nu er der noget at gå efter! Forhåbentlig med følgeskab af nogle af vore andre dygtige og talentfulde børne/ungdoms roere. Så vi regner med at der nu bliver gået ekstra meget til den ved den kommende vintertræning.

Michael Krebs Lange



Anders og Stefan

Børne-ungdomsholdet:

Børne-ungdomsholdet har været meget aktiv i denne sommer. Vi har deltaget i to Danske Bank Cup stævner. I juni var Morten H, Frida, Frederik B og Anders i Sundby hvor der blev roet i Amager strandpark. der blev dystet i Stafet, K2 200 m og K1 2000 m. Der var 38 deltagere fra forskellige klubber på Sjælland og vi klarede os rigtig fint.

Morten (U12) som er begynder fra i år var med til at vinde guld i U12 stafet og fik en 4. plads i K2 200 m i K1 2000 m måtte Morten en tur i vandet og udgik derfor af løbet.

Frida (U12) vandt bronze i stafet, sølv i K2 og sluttede af med en guld i K1 2000 m med en tid på 14:55.

Anders (U14) vandt bronze i stafet, bronze i K2 og sølv i K1 2000 m med en tid på 12:23.

Frederik (U14) fik også nogle flotte resultater men holdt sig lige uden for medaljærækken med en 5. plads i stafet en 5. plads i K2 og en flot 4. plads i K1 2000 m.

I det andet Danske bank cup som blev afholdt i Ark, var der kun 1 deltager fra Esrum kajak klub. Anders Thor Lundberg som også var med i Sundby deltog også denne gang. Men i denne omgang var der hele 74 deltagere med. Det regnede det meste af dagen men det tog ikke modet fra Anders. En bronze i K2 200m U14 en sølv i 4x200m stafet og til sidst en guld i 2000m på tiden 11:23 et helt minut hurtigere end sidst. Selvom Esrum kajak klub er en lille klub så kan den godt vinde nogle løb. Selve stævnet var ikke ligeså organiseret som i Sundby. Men det gik fint og deres kagebod var god.

I den første uge af skoleferien var klubben vært for DKF's Sommerskole. Der var plads til 14 børn på Sommerskolen. Interessen var noget større og vi måtte desværre afvise nogle børn. Sommerskolen kørte hver dag fra 0900 til 1500. Børnene var utrolig

søde og velmotiverede og alle blev rigtig gode kajakroere. At det så også var det fedeste vejr i hele ferien, gjorde det bare helt perfekt. Så hvis Nils, Sigurd og Anders vil hjælpe igen til næste år, så er vi klar igen.

Desuden har nogle fra holdet deltaget i Dalslands Kanot Maraton og DM i kortbane, se indlæg andet steds i bladet.

Efteråret byder ud over den ugentlige træning på et besøg hos vores venner i Rungsted Kajakklub, hvor der bliver mulighed for at prøve at ro havkajak.

De seje og gravede tager med til Jylland for at ro Tour de Gudenå, som for U14 og U16, er 57 km fordelt over to dage og det ser ikke ud til at være skræmmende, da de fleste som deltog sidste år også er med i år og heldigvis er der kommet et par nye til, som vil prøve kræfter på Danmarks største løb.

Klubmesterskabet har vi været nødt til at flytte, så den nu er tirsdag efter Tdg. Der bliver uden tvivl hård kamp om medaljerne i år hvor rigtig mange af børnene er blevet endnu bedre til at ro.

Det sidste stævne er Mølleåens Blå Bånd. Her plejer der at være rigtig mange med fra holdet og vi regner da også med at alle fra børneholdet skal med i år. For U10, U12 og U14 er ruten 3 km lang, med start i Frederiksdal og mål i Lyngby Kanoklub. For U16 er ruten 8 km med start ved Furesøbad og mål i Lyngby Kanoklub. Det bliver med garanti en god dag med masser af kajaker på vandet.

Programmet for tiden efter efterårsferien er endnu ikke klart, men det kommer til at indeholde en ugentlig styrketræningsdag, svømmehal hver anden fredag, o-løb en gang hver måned og sandsynligvis lørdagsroning for de meget øvede.

Dalsland Kanot Marathon

Den sidste lørdag i den årlige sommerferietur deltog 8 (2 fra Pagaj) roere, Claus Hilborg (Pagaj) og Christian Madsen, Kim Meldgaard, Sigurd Hilborg (Pagaj), Jacob Dan, Uwe Lundberg, Anders Lundberg og Sigurd Ildvedsen fra Kajakklubben Esrum sø, i Dalsland Kanot Marathon.

For de voksne var det 55 km, mens det kun var 20,7 for ungdom. 55 km'eren havde godt vejr indtil sidste overbæring, hvor også ungdom startede. De sidste 20,7 km var nemlig i en strid modvind og med nogle bølger.

Målet lå i Bengtsfors (ca 27 km sø og å, fra vores camping og til mål. Efter løbet var der gode bad- og spisefaciliteter (lasagne buffet - Mums). Og for 150 svenske fik man massage, hvilket var gratis i overbæringerne, men uret tikkede alligevel.



Dagen ender med præmieoverrækkelse, hvor Anders og undertegnede, fik guld selvom vi kom næstsidst.



I målområdet var der forskellige boder med kajakker og udstyr og for de yngre var der 4-5 forskellige hoppeborge. Mon ikke det er årets højdepunkt i den lille flække, men det var i hvert fald en rigtig god dag!

Sigurd



Program for børne og ungdomsholdet efterår 2009

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

Dato	Tid	Aktivitet
Man 31. aug	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 01. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Lør 05. sep – søn 06. sep		DM i Maraton Odense
Man 07. sep	1645 - 2100	Besøg i Rungsted Kajakklub
Tirs 08. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Fre 11. – søn 13. sep		TdG
Man 14. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 15. sep	1700 - 2030	Klubmesterskab og Grill
Man 21. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 22. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Søn 26. sep		Mølleåens Blå Bånd
Man 28. sep	1645 - 1830	Kap træning
Tirs 29. sep	1700 - 1900	Motionstræning
Man 05. okt	1645 - 1830	Kap træning
Tirs. 06. okt	1700 - 2100	Natroning – Grill
Fre 23. okt	1945-2130	Svømmehal

Stafetten

Første gang på vandet

Det begynder på Nørrebro, hvor jeg bor med min familie mellem høje huse. Det er tidligt om morgenen. Bydelen er ved at vågne med flere larmende biler, frisk graffiti på S-toget, arbejdsnarkomaner på cykel og mellemstlige grønhandlere, der bakser frugt i kasser op på mælkekasser. Pulsen er på vej op i hovedstaden, selvom det er lørdag. Jeg kører i modsat retning. Væk fra centrum.

Borups Allé bliver til firesporet asfalt over Utterslev Mose, 110 kilometer i timen ud af Storkøbenhavn, forbi Farum. Landskabet i Nordsjælland åbner sig med mere lys, himmel og renere luft.

Motorvej bliver til landevej, Gribskov og den lille velhaver-landsby Nødebo. Jeg drejer til højre ved præstegården,

kører langsomt på villavejene, ned til det svenskrøde klubhus.

Det har taget 35 minutter, men det er en helt anden verden. Her er meget stille.

Og her står de så og taler lavmælt. 14 meget nye nybegyndere, der ikke kender hinanden og som spekulerer på, hvad det egentlig er, de skal udsættes for de næste tre weekender. De har tjekket vejrudsigten flere gange denne morgen, og spejder lidt nervøse ud på vandet, som kan virke en smule uroligt mod den gængende bådebro. 'Er det aflyst i dag', spørger en midaldrende kvinde med et skævt smil, og nikker ud mod det, hun tydeligvis opfatter som to meter høje frådende bølger med skum på. Nej, det er kun lige begyndt. På 30 timer skal de – meget forskellige mennesker – lære at beherske en kajak. De er



forventningsfulde og afventende. Bange for at være blandt de første, der falder i vandet, som var det noget yderst grufuld.

'God morgen og velkommen til Kajakklubben Esrum Sø. Jeg hedder Frederik og skal være jeres instruktør de kommende weekender', begynder jeg, og præsenterer mine hjælpeinstruktører, som typisk hedder Marianne, Marianne eller Christian.

Vi begynder oppe på land, på græsset foran kajakskuret. Jeg fortæller om, hvordan kajakken fungerer og skal håndteres. Jeg fortæller og fortæller, om roteknik, praktisk tøj, sikkerhed til søs, balance og solcreme. Vi øver pagajtag på stole fra klubhuset og finder kajaker frem.

'Jeg vil gerne have en meget stabil en', siger de fleste og peger ivrigt på Coastlinerne. Andre siger ikke noget, men tænker 'Det går aldrig godt', når de får udleveret kajaker, der ikke ligner badekar af plast.

'Jeg vælter tre meter ude på vandet i den der', tænker de.

Sæder og fodspark bliver justeret igen og igen.

Nu gælder det. Første gang på vandet i en kajak.

En efter en slæber de kajakerne ned i vandet. Bare at komme ned i dem uden at vælte, er en prøvelse for flere. Den første roer vipper nervøst af sted. Han kaster pagajen væk og griber fat i cockpitkanten, da den første lille bølge skubber til kajakken. Andre formår at komme lidt længere ud på vandet, mærke bølgerne, tænke 'måske klarer jeg den' og så, plask.

Der bliver hurtigt hektisk aktivitet på broen efterhånden som kajakerne vælter og skal tømmes for vand. Nu er de fleste ikke helt så anspændte mere. De har prøvet at blive våde. Kan ikke blive mere våde. Nu skal de bare op i kajakken igen og tæmme den.

Efter en times pjasken rundt, kan de fleste holde sig i kajakken.

Vi tager ud på den første lille tur, forsigtigt langs kanten, halvt inde i sivene. Helt stive sidder de, uden at ænse hverken de andre, fuglelivet og den smukke natur. De tør nærmest ikke skæve til siden.

'Du skal strække armene lidt mere', begynder jeg at instruere en ung kvinde, men jeg kunne lige så godt have sagt 'bøh'. Et sekund efter ligger hun i vandet.

Efter turen er de lettede, våde og rimelig kolde. I saunaen får de varmen, og ler af hinanden. 'Vi klarede den', tænker de og glæder sig næsten til søen i morgen. De ved ikke, at det faktisk var tæt på vindstille i dag.

Om tre uger er de ikke nybegyndere mere, men ganske selvsikre kajakroere, der lige har fået øjnene op for, hvor fantastisk Esrum Sø, er når den opleves fra en kajak.

Jeg kører hjem, ud af Nødebo og på motorvej. Ind til Nørrebro mellem høje huse.

Stafetten gives videre til Mads Peter

Frederik Roed

Aktivitetsplan

Hver uge (fra 25. oktober)	
Søndage 19-22	Svømmehal
Mandage 19-20.30	Kajakgymnastik
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

September	
Ons. 23. kl 19.30	Grillaften
25.-27.	Havkajakstur
Lør. 26.	Mølleåens Blå Bånd

Oktober	
Søn. 4.	O-løb
Søn. 11	Vinterræs
Søn. 18. kl 11.30	Søndagsbrunch

November	
Søn. 1.	O-løb
Søn. 8	Vinterræs
Søn. 15. kl 11.30	Søndagsbrunch
Lør. 21. kl 15	Generalforsamling
Lør. 21. kl 18	Julefrokost

December	
Søn. 6.	O-løb
Søn. 13.	Vinterræs
Søn. 20. kl 11.30	Søndagsbrunch

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2009.
Deadline for indlæg er den 22. november 2009.

