

Nr. 5 — December 2009

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Den overdådige buffet ved klubbens julefrokost

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, HSI og DKF kontakt

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

Næstformand

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

Bestyrelsesmedlem, chefinstruktør, økonomiudvalg

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

Bestyrelsesmedlem, løbstilmeldinger, trailere

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted, 49 15 17 99, jakobdan@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem, kontakt til svømmehal

Arne Pedersen, Præstevænget 4, 3400 Hillerød, 48 25 49 88/40 30 57 86, arne.pedersen@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Claus Bo Jensen, Harestien 4, 3400 Hillerød, 48 26 17 80, claus_bo@post5.tele.dk

Bestyrelsesmedlem

Lene Klausen, Ruttebakken 15, 3230 Græsted, 61 30 13 77, lenebull@yahoo.dk

Suppleant

Jane Steenberg, Æblekrogen 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 39 69 99 40, jaa@topsoe.dk

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

Michael Nørrelund, Ålholmparken 97, 3400 Hillerød, 48 24 28 62, mnorrelund@bksv.com

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
Referat af generalforsamlingen	6
DKF -Oløb	12
Julegaveideer til hende eller ham	14
Søndagsbrunch	16
Vnterklubaftener	17
Børne og ungdomsholdet	18
Program for børne og ungdomsholdet	20
Kilometer statistik, børn/unge	22
DKF testsamling	23
Børnetur til Lagan	26
Tour de Gudenå	27
Hvad skal der ske i 2010	28
Stafetten	29
Aktivitetsplan	31

Bestyrelsens hjørne

En overordentlig vellykket general forsamling er just afsluttet, og det er tid at summere hovedpunkterne: Bestyrelsen er nu fuldtallig efter flere år med reduceret styrke. Stort tak til de afgående bestyrelsesmedlemmer Signe og Jakob W, som vil blive savnet – Wieghorst har dog lovet stadig at have et skarpt øje på bådparken, så ham slipper vi ikke helt. Samtidig kan vi byde hjertelig velkommen til Claus Bo Jensen og Lene Klausen som nye medlemmer og til Jane Steenberg som suppleant, samt glæde os over at René Brandt ikke blev skræmt af at være suppleant, og nu er valgt ind som næstformand.

Der bliver en mindre kontingent stigning fra og med april 2010, således at familier fremover skal betale 2.200,-/år og seniorer 1.000,-/år. Alle detaljer kan findes på hjemmesiden.

Indtil nu har vi haft et stort kørselstilskud som klubben har ydet både til løb og ture, således at den som har lagt bil til en tur, har fået 3,-

km såfremt bilen var fyldt, og reduceret beløb hvis bilen ikke var fyldt. Dertil har der været yderligere tilskud på 1,-/km såfremt trailer blev trukket. Bestyrelsen har fjernet denne godtgørelse helt (for voksne). Dog vil vi tilskynde til, at en tilsvarende godtgørelse opkræves af bil-ejeren direkte fra de deltagende, således at bilejerens udgifter også fortsat er dækket. Beløbet kan synes stort hvis man udelukkende ser på forbruget, men er sat således for at godtgøre det slid og den forsikring som bilejeren ligeledes står med.

Til gengæld indfører bestyrelsen nu tilskud til startgebyr, således at hele startgebyret betales af klubben, dog max 500,-/person/løb.

Samtidig har bestyrelsen indført en TurTilskudskasse, hvor holdlederen kan søge om tilskud til ture, løb og arrangementer, og der er ikke opsat restriktioner for hvad man kan søge om, men bestyrelsen vil vurdere fra sag til sag om tilskud skal ydes. F.eks kan man søge om særlig tilskud til kørsel, broafgift, trailerkørsel, ekstra tilskud til startgebyr, betalt overnatning, tilskud til mad eller hvad man nu kan finde på.

Det er tanken at man kan søge hele

WWW.PAGAJ.EU



Fra generalforsamlingen 2009

året igennem, men kender man allerede i starten af året til et efterårsarrangement, kan man med fordel søge tidligt. Vi vil samtidig holde et planlægningsmøde d. 12 januar 2010, hvor allerede kendte ture og løb kan koordineres. Det skal nævnes at kørselstilskud til børnearrangementer stadig findes. De ændrede procedurer skal finpudses af bestyrelsen på først kommende møde, og vil derefter blive lagt på klubbens hjemmeside, samt blive fremlagt på planlægningsmødet i januar.

Tilbage er at ønske alle en god vinter! Indendørs træningen er i fuld gang både i svømmehallen og i gymnastiksalen/motionsrummet, så der er ikke mange plausible undskyldninger for ikke at holde formen i top. Søen står stadig klar til mange glade timer og er stadig isfri, men husk at vandet er ved at være

koldt, så pas på derude.

Hold øje med hjemmesiden, så du ikke overser gode arrangementer.

Pia



**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 •

REFERAT AF GENERALFORSAMLINGEN DEN 21. NOVEMBER 2009 23 deltagere

1. Valg af dirigent

Kasper Østerbye blev valgt til dirigent.

Dirigenten konstaterede, at generalforsamlingen i henhold til vedtægterne var lovligt indkaldt.

2. Formanden aflægger beretning Bestyrelsens beretning for sæson 2008-2009

I sommeren 2009 blev KKES og alle andre foreninger i Hillerød spurgt hvor meget tid de frivillige brugte på klubarbejdet. Formålet var at estimere hvor stor værdi samfundet får af de frivillige, og resultatet er interessant læsning rent idrætspolitisk. I KKES er det samlede timeforbrug beregnet til 2720 timer for 2008, hvoraf instruktører og trænere bruger i alt 1200 og bestyrelsen ca 520 timer. Det samlede resultat for 50 af HSIs 54 foreninger er hele 365.967 timer, og beregningen hvis hver af disse blev afregnet med 120 kr summer op i 43.6 mio kr svarende til 216 fuldtidsjob. Til gengæld er der også 17.000 medlemmer som har glæde og gavn af arbejdet. Glæde er at glæde andre, og det er der heldigvis rigtig mange frivillige som dagligt gør i kraft af deres engagement.

Ca 380 medlemmer har KKES og heldigvis betød den omlægning af kontingent inddrivelsen vi lavede sidste år ikke væsentlige ændringer

på det punkt. Vi har også i år haft mange interesserede nybegyndere både blandt børn og voksne, og med de træner ressourcer vi har, er der stort set mulighed for alle interesserede i at starte. Indtrykket er samtidig at både parken og anlægget er vel dimensioneret til efterspørgslen, dog kan der være trængsel ved de lette turbåde i starten af hvert begynderhold.

Det seneste regnskabsår har vi indkøbt flere nye både, men samtidig skilt os af med de mest slidte. Det er bådudvalgets hensigt at skifte ca 6 både hvert år. Desværre har vi set at enkelte af de nye bådmodeller ikke er så holdbare som ønsket, og der forestår stadig et stort arbejde med at træne medlemmerne i tilstrækkelig forsigtig håndtering af materiellet, så ressourcerne (både tid og penge) til reparationer ikke fortsat stiger. Det er håbet at alle medlemmer vil have omsorg nok for materiellet til at gribe ind hvis man ser uforsigtig håndtering, da ingen kan være tjent med materiel der er ramponeret eller i sidste ende udgør en sikkerhedsrisiko.

Børneholdet kunne egentlig omdøbes til børne OG ungdomshold. Der er nemlig ved at være en stabil gruppe af U14 og U16 roere som aktivt holder fast, og med baggrund i de opstartede styrketræninger vinteren igennem og de ekstra kaproningsdage er der sket en stor udvikling. Både i 2008 og 9 har der været flot deltagelse af børn ved TdG, hvor der rigtig er mulighed for at teste sin egen styrke og for sammenligning medigestillede fra ind- og udland.

Resultater som henholdsvis nr 15 og 18 i U16 Drengene, nr 9 i U14 drenge, og nr 7 i K2 drenge i 2009 hvor der i 2008 var plads som nr 8 og 14 i U14 drenge, nr 7 og 8 i K2 samt nr 11 i U16 piger. Flere af de store piger har været på efterskole i 2009, men vi håber naturligvis at de kommer tilbage som aktive i klubben igen. Dertil kommer deltagelse af børn på classic ruten, og mon ikke de er klar til drenge-pige klasserne til næste år. Ved DM var Anders og Stefan så langt som semifinalerne i sprintdisciplinerne og ved danskebankcup har Frida vundet sin (U12pige) klasse og Anders (U14d) sin + der har været flotte mix resultater.

Sigurd og Stefan har endvidere været med til testsamling og fået vurderet deres styrker, så de nu har redskaber at arbejde videre med.

Instruktørerne er i år udvidet med Estrid og Sigurd fra børneholdet som har været på kursus, sammen med Hanne F. Dertil kommer at 2xMarianne kan kalde sig havkajakinstruktører til næste sæson.

Vinteren 2008-09 var tæt besat med styrketræning som Henrik S arrangerede, Rullestue i svømmehallen, O-løb som Dot er tovholder på og deltagere til vinterræs arrangementerne. Dertil kom de mere hygge prægede brunchsøndage i klubhuset. Orienteringsløb fik flot samlet tredje plads for herreholdet, 8.plads for gamle drenge hold og 11.plads for damehold sidste vinter. Dertil kommer naturligvis en masse gode enkelt resultater.

Marianne Bjørns ihærdighed ved rulletræningen affødte en DM titel ved mesterskaber for grønlandsrul.

I regnskabsåret har der været afholdt 2 velbesøgte Trim stævner, og efter bedre styring af udgifterne er det nu lykket at få pæne overskud på arrangementet. Vi får ofte ros for vores Trim, så det er herligt at de forløber så godt.

Handikappen blev i år vundet af Bjarne og Ninna efter ihærdig indsats. Jytte skal have stor tak for endnu et år at have styret slagets gang, og Marianne for at pointberegningen og startlisterne altid er på plads. Konkurrencen SøenRundt var i år præget af Kaltofts deltagelse i Berlin maraton, og Poul kunne derfor mageligt vinde med mere humane antal omgange.

Vi har i regnskabsåret brugt en del penge på den nye bro, og trods lidt begyndervanskeligheder med håndtering af broen når den skal op og i, er vi meget tilfredse med valget. Til næste år der det tanken at investere i nyt landanlæg der passer til broen, så håndteringen formodentlig lettes yderligere.

Det var planen at renovere og udvide motionsrummet, men det har der endnu ikke været kræfter til. Projektet er dog stadig på planen, og der er igangværende kommunikation med kommunen om tilladelserne hertil. Specielt vintertræningen vil jo lettes betydeligt hvis forholdene også på den front er gode og i orden.

Tilbuddet fra Gitte og Christian om teknik træning har været meget efterspurgt og resultaterne kan ses på handikaplisten, hvor det er tydeligt at flere har smugtrænet og har fået tips til forbedring af styrke og teknik.

På den administrative og regnskabsmæssige side kan vi fra bestyrelsen kun være særdeles tilfredse med at sagerne forløber så gnidningsfrit som tilfældet har været de senere år. Det er en rigtig stor hjælp for driften af en klub som vores, at vi har undgået katastrofer og problemer der kræver store tiltag. Derfor har det været (forholdsvist) let at overtale flere til at melde sig som bestyrelseskandidater, når vi kan sige samstemmende at bestyrelsen faktisk ikke har de store problemer at arbejde med, at opgaverne fuldstændig fordeles efter medlemmernes interesse og at mødefrekvensen og tidsforbruget er overskueligt – det håber vi selvfølgelig fortsætter !

Debat

Michael: Motionsrummet, hvad er status?

Arne: siden maj er kommunen i Hillerød kontaktet, og det trækker meget ud. Byggesagsafdelingen har vi ikke hørt fra endnu, men sagen kører fortsat

KØ: HSI kan muligvis være behjælpelig med kontakt

Jchr: sager i en anden forening, er kommunikeret med teknisk forvaltning med god erfaring

Michael: financiering er på plads?

KØ: JA

JW: de nye lette både er mere skrøbelige end gamle mere tunge modeller

Michael: Cockpitkanter virker skrøbelige

JW: ja, vi skal passe på at købe for billige både som ikke holder

CBJ: Trænerne lægger meget stor opbakning for dagen hvilket måske er årsagen til at børnene er så interesserede i konkurrence

Poul: Trim bør ligge efter Kronborg
Uwe: Enig, men har hørt fra andre at det var fordi det blev flyttet at der kom så mange, fordi DM lå ugen efter

Pia: Det var efter ønske fra bla Kim at vi flyttede trim væk fra kronborgløbet

JDJ: Bestyrelsen har besluttet at vi vil holde et planlægningsmøde i januar, så der fremover kan være bedre koordinering

KK: deltager antallet viser at kronborg og trim har været gode at adskille

JDJ: DM i maraton er tilgængæld også flyttet, så trim&DM nu holdes samme dag

MB: Godt gået med de mange timer de frivillige ligger

Beretningen godkendes

Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Der står 227000 på kontoen, men egenkapitalen er på 182.600 pga udeståender

KanojakTrim har givet mere end forventet

Indtægter i alt 450.650,-
Kørsel til børn er betydeligt større end forventet pga stort aktivitetsniveau
Udstyr til børn omfatter også instruktør tøj og indkøb af Lavuer (hvor vi skal have refusion fra friluftsrådet)
Kørsel til løb og havkajak er blevet højere end forventet, da budgettet ikke har taget tilstrækkelig hensyn til 2x sommer
Vedligehold af anlæg og både er højere end forventet, fordi der er lavet så mange forbedringer
Fællesudvalgskontoen er overskredet, fordi kajakklubben køber ekstra ting som fællesudvalget ikke har økonomi til – Disse betaler kajakklubben så selv.
Diverse kontoen er i år voldsom stor, fordi TdG for 2008 ikke blev opkrævet, og det er bestyrelsens beslutning at klubben betaler dette + at TdG 2009 havde en del klubtilskud.
Regnskabet udviste et underskud på kr. -50718 (budgetteret til – 33.000)

Debat:

Michael: Er bådpladskontingent ikke opkrævet?

JG: det blev besluttet sidste år, at vi ikke skulle opkræve

Jchr: Hus-udgifter kan søges hos kommunen

JW: der er brugt 10.000 til skift af blandingsbatterier

Michael: Kkes lægger ud for sejlklubben? '

KØ: nej, vi opkræver ikke sejlklubben – fordi vi har forventning om at de ikke har økonomi

KK: 10% er sejlkubmedlemmer og 90% kajakklubmedlemmer.

Fællesudvalgets samarbejde er

forbilledligt.

Pia: Bestyrelsen vil gerne fortsat sikre at kajakklubben betaler for de ekstra udgifter som hverken kommunen eller sejlklubben vil støtte, for at vi fortsat har det høje niveau i klubhuset.

Uwe: Transportudgifter for børn virker meget stort

KØ: Sommerturen er delvist konteret på børneholdet, da der deltog mange børn i turen

MB: køb af 10turskort konteres på én gang, og der er ikke vurderet om udgifterne skal deles på flere konti.

Uwe: Betaling til ture bør opkræves før løbet.

KØ: regnskabet er kun hvilke penge vi har, men der ikke opgjort hvor mange medlemmer og hvilke både vi har i denne sammenhæng.

CBJ: er vi underforsikrede?

PR: ja, det skal vi have fulgt op på, men det blev justeret for 4-5 år siden

Regnskabet godkendes

Indkomne forslag Budget og fastsættelse af kontingent

Det fremlagte budget er for 12 mdr, hvor regnskabet var for 15 mdr.

Der afsættes flere penge til startgebyrer for børn, samt for kørselsudgifter børn, for at tilgodese en formodet øget deltagelse i konkurrencer for U14 og U16

Kørsel for voksne fjernes. Til gengæld indføres startgebyrtilskud for voksne, dog max 500,-/person/løb. Samtidig indføres TurTilskud. Dette er tiltænkt at være tilskud som kan søges af alle, for dækning af kørsel til særlige

arrangementer, yderligere startgebyr, bro-udgift, udgift til overnatning eller andet. Bestyrelsen tildeler tilskud efter individuel vurdering.

Udgifter til fællesudvalg har de senere år delvist være betalt af KKES (bla vedligehold af anlæg), og dette ønskes nu tydeliggjort hvorfor konto for fællesudvalg er forhøjet.

Nyanskaffelser: Der blev ikke lavet den planlagte udvidelse af motionsrummet i 2009, og posten fremskrives til 2010.

Vi ønsker fortsat at indkøbe et antal nye både.

Kontingentet har været enslydende de sidste mange år, og det er indtrykket at kkes ligger lavt sammenlignet med andre klubbers kontingent. Samtidig ønsker bestyrelsen fremover at fortsætte fornyelsen af bådparken samt at styrke mulighederne for unges deltagelse i løb. Bestyrelsen foreslår at kontingentet øges med 100,- for voksne til 1000,-/senior/år, Børnekontingent øges fra 575 til 600,- og familiekontingent stiger til 2200/år, Støttemedlemmer bliver 200,- og gæste 650, ellers bibeholdes niveauet.

Debat: Der var mange kommentarer angående ansøgninger om turtilskud, og bekymring om at dette skulle belaste bestyrelsen unødigt. Konklusionen blev dog at forsøge ordningen dette år, og se hvordan det går.

Kontingent stigning vedtaget

5. Valg til klubbens tillidsposter
Bestyrelsen har i år bestået af Pia

Gulstad (formand), (ingen næstformand), Signe Friberg, Jacob Gulstad, Jakob Dan Jensen, Jakob Wieghorst, Arne Pedersen og René Brandt (suppl.)

Jacob Wieghorst ønsker at fratræde Signe Friberg genopstiller ikke.

Pia Gulstad genvalgt som formand (2år)

René Brandt opstiller som næstformand (1 år) og blev valgt Jacob Gulstad genopstiller og blev genvalgt (2 år)

Claus Bo Jensen opstiller og blev valgt for (2år)

Lene Klausen valgt (i stedet for JW = 1år)

Jane Steenberg opstiller som suppleant (1 år) og blev valgt

Revisor Christian Madsen genopstiller ikke. Michael Nørrelund opstiller og blev valgt for 2 år

Revisor Marianne Bjørn er ikke på valg i år.

Revisorsuppleant Michael K. Lange stiller op og blev valgt for 1 år

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

Signe: det er med vemod at hun trækker sig. Vil gerne sige at JW har ydet et ekstraordinært stort arbejde.

Eventuelt

Klubtøj : ordningen er faldet på plads og giver os rimelige rabatter. Der kommer en e-løsning, og det vil blive beskrevet i næstkommende blad
KØ: vil bestyrelsen mon sponsere

trykket?

Michael: Hvordan er bådudvalget sammensat?

JW: Bestyrelsesarbejdet er ikke særlig tidskrævende, men alle de ekstra opgaver tager tid. Fremover vil JW primært arbejde med bådudvalget og reparationer. Udvalget: JW, Uwe, Kim M., Chr.Madsen

Uwe: Bådene i dag er meget lette og dermed skrøbelige. Derfor SKAL vi gøre folk opmærksomme på at håndteringen skal være forsigtig hvis bådene skal holde i lang tid.

KK: instruktørerne, især på week-end holdene, bør bruge mere tid på håndteringsprocedure, da de nye på disse hold ikke har særlig lang tid til at opøve god teknik.

Pia: gamle medlemmer er også dårlige til at håndtere

Jane: skriv et indlæg i bladet og forklar ødelæggelserne og korrekt håndtering

JW: Ser primært hakker i spidsen, og at bådene ikke er tørret af for vand indvendigt,

KK: forskellige instruktører lægger vægt på forskellige ting. Specielt de nye EPP krav om selvredning vil være hårdt for bådene.

JW: Instruktørerne skal naturligvis gøre alle opmærksom på at kun coast line bådene må bruges til selvredning.

Michael: lang vandslange og minihøjtryksrensere kunne lette rengøringen.

Jchr: Før sæsonen bør instruktørerne aftale den fælles linie i undervisningen

Michael: Brugere af motionsrummet bør være bedre til at holde orden

Generalforsamlingen afsluttedes med dirigentens tak for god ro og orden.





DKF-Oløb

Nu har vi løbet halvdelen af løbene, så det er stadigvæk muligt at komme 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 en mulighed.

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

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

Herrerne nr 5
Old boys nr 5
Damerne nr 14

I november var vi på hjemmebanen i Gribskov, hvor både Jørgen Christian og Jakob Dan løb et rigtig godt løb.

Alt kan ske i et løb, for mit eget vedkommen startede jeg sæsonen i fin stil i Tisvildehegn. For at komme før min konkurrent spurtede jeg, alt hvad jeg kunne, fra sidste post til mål. Det lykkedes at komme først. Men det gik så hurtigt, at jeg mistede mit kontrollkort, som blæste væk i vinden – thjaa..... jeg måtte desværre udgå.

Men jeg havde stadigvæk en god tur i Tisvildehegn.

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
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.

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 3 uger før løbet.



Reglerne er beskrevet i sidste nr af klubbladet og yderligere informationer samt resultater kan ses på www.nfkk.dk/dkfoloeb.

o-løbs hilsner fra *Ninna*



Julegaveideer til hende eller ham

Af Henrik Numelin

Her i elvte time, hvor den perfekte julegave skal findes til hende/ham der er glad for en frisk rotur på denne årstid, kommer Kanojak til undsætning med en stribe gode julegaveideer. Alle forhandlerne har *webshops* hvor du kan se billeder, læse produktinformation og bestille de ønskede gaver. Glædelig kajakjul!

69 – 129 kroner: Vandtætte poser

Lille vandtæt pose (rummer ca. 1 liter) til f.eks. mobilen, medicin og andre småting som ikke må blive våde.

Eller køb den lidt større pose (rummer 8 liter) hvis den skal bruges til skiftetøj og lignende.

Spejdersport, Hillerød, www.spejdersport.dk



90 kroner: Wolf Camper sokker

Kunststof kombineret med uld, velegnet indeni neopren sokken eller støvlen så den føles behageligere.

Kan tåle vaskemaskine!

Roneklint Kajakcenter, Præstø, www.roneklint-kajakcenter.dk



199 kroner: Padler vindhandske

Padler er en lille kort vindhandske som mindsker vindafkølingen af fingrene, hvilket ofte er nok til at holde varmen.

Kano og Kajakbutikken, Skovshoved havn, www.kajak.dk

250 kroner: Havkajak-guide til det sydfynske øhav

Havkajak-guiden er en tekstbog, der fortæller om seværdigheder og oplevelser i det sydfynske øhav, mens det andet bind er en kortbog med anbefalede kajakruter indtegnet. Det unikke er at kortene indeholder både land- og søkortinformationer og at kortbogens papir er behandlet, så det kan tåle vand (!). Guiden kan købes online hos Syddansk Turisme www.syddanskturisme.dk eller bestilles hos din boghandler.



299 kroner: Craft undertrøje

Kølede og svedtransporterende undertrøje fremstillet af et meget let og ekstremt elastisk materiale. Inderst mod huden en fiber som har en kølede og svedtransporterende effekt. Uden på denne, en hulfiber som giver isoleringen og transporterer sveden videre ud til næste lag.

Running Rhino, Hellebæk, www.runningrhino.dk



349 kroner: Padler cockpitovertræk

Overtrækket er skåret til ved benene så der næsten ikke er overflødig stof der kan danne "vandpytter". Ekstra forstærkning i spidsen, velcrostrøpper til fastgørelse af GPS eller urholder og bred elastik. Passer til tur- og kapkajak. Kano og Kajakbutikken, Skovshoved havn, www.kajak.dk

549 kroner: Tynde neoprenshorts

Peak Neo Skin Strides fremstilet i et miks af 1,5 mm. og 2,5 mm. neopren. Skridsikker overflade på bagen og på knæene giver ekstra godt greb i kajakken. Alle syninger er udført, så der ikke er noget, der irriterer. Høj linning så de passer til siddende brug. Struer Kajaks webshop, Struer, www.struerkajak.com



595 kroner: SPT låsbare remme med lås

Fikse remme, med to indlagte stålwirer, til fastsurring af den dyrebare kajak på biltaget eller ved opbevaring på campingplads.

Kano og Kajakværkstedet, Lyngby, www.kanobyg.dk



1.000 kroner: Gavekort

Gavekort til brug på ture eller kajakudstyr i butikken. FarOut giver 10 % ekstra på værdien af gavekort købt inden jul, f.eks. du betaler 1.000 kr. og får et gavekort pålydende 1.100 kr.!

FarOut, Charlottenlund, www.farout.dk

1.499 kroner: GPS

Garmin Foretrex 301 er en vandtæt håndledsbårne GPS-navigatør, ideel til bl.a. kajakroning. Uanset hvor man er henne, hjælper gps'en med at finde vejen og vise distance, fart, kurs, klokkeslæt og sol-op- og nedgangstid. Positioner og ruter kan overføres via USB til eller fra computer. Op til 18 timer batterilevetid.

Struer Kajaks webshop, Struer, www.struerkajak.com



1.650 kroner: Grønlænderpajaj

Når den er pakket ind, kan ingen gennemskue hvad det er...Flot lamineret grønslænderpajaj. Rød ceder i midten, dernæst gul ceder og atter rød ceder. Kantforstærkning i hårdtræ. Vejer ca. 750 – 950 gram.

Roneklint Kajakcenter, Præstø, www.roneklint-kajakcenter.dk

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.

Næste gang er 20. december

Tilmelding på opslagstavlen i klubben eller på e-mail til arrangøren (se på www.kkes.dk hvem det er)

Tilmelding til d. 20/12 pr mail til mettehoeg@youmail.dk

Vinterklubaftener

27. januar 2010 kl. 19.30: Året rundt i kajak

Kom og se det svenske kajakægtepar Pia og Erik Sjöstedts skønne billedshow "Året rundt i kajak" – med oplevelser og indtryk fra deres mange ture i de smukke svenske skærgårde, til kajaktræf, surf ved Klitmøller, foss og kajakudstillinger.

24. marts 2010 kl. 19.30: Brug af kort i planlægningen og på turen

Passioneret havkajakroer Steffen Juul fortæller om hvordan man kan anvende kort i forbindelse med planlægning af ture og undervejs. Steffen viser eksempler på korttyper og hvordan kortprogrammer og internettet kan anvendes med GPS, fotos og turbeskrivelser.

Tilmelding på e-mail til - kkesklubaften@gmail.com - "først-til-mølle princippet" gælder.

Information hos Henrik Numelin, mobil 2251 3033.

Vinterklubaftenerne foregår i KKEs klubhuset på Krostien 11 i Nødebo
KKEs medlemmer gratis adgang.

Kaffe og kage kan købes i kajakcaféen.

Arrangør:

Kajakklubben Esrum Sø, Krostien 11, Nødebo, Fredensborg, www.kkes.dk

Børne og ungdomsholdet

Børneholdet har været i gennem et aktivt efterår, med en flot deltagelse i Tour de Gudenå og på Mølleåens Blå Bånd. På MBB havde vi tre (fire) på podiet. Frida Brockmann blev nr. 3 i U12 piger K1 kap, Anna Krebs blev nr. 2 i U14 piger K1 tur og Sigurd Ildvedsen og Stefan Krebs blev nr. 2 i K2 kap. Flot roet!



Frida Brockmann på posiet ved MBB



Anna Krebs på podiet ved MBB



Sigurd Ildvedsen og Stefan Krebs på vej i mål på MBB

Vores klubmesterskab havde i år igen stor opbakning og der blev kæmpet hårdt i alle aldersklasser, på alle distancer. Der blev dystet i K1 på 200 m, 2.000 m og 50 m håndpadling samt i K2 på 200 m. Et par af de gode roere satsede så meget at de måtte en tur i baljen og dermed vinke forvel til dette års klubmesterskab.

Klubmester	Klasse
Sigurd Ildvedsen	U16 drenge
Anna Krebs	U14 piger
Anders Lundberg	U14 drenge
Sara Cramon	U12 piger
Mathias Bundgård-Nielsen	U12 drenge

Program for børne og ungdomsholdet vinter 2009/10

Dato	Tid	Aktivitet
Tirs. 05. jan	1630 - 1800	Kondition og styrketræning. Herefter hver tirsdag frem til rostart i april. Minus skolefreie.
Fre 08. jan	1945 - 2130	Svømmehal
Søn 10. jan	1000 - 1200	O-løb Præstevang - tilmelding til Uwe senest 14 dage før
Søn 17. jan	0900 - 1300	Vinterræs - Amager Strandpark
Fre 22 - 23 jan	1945 - 2130	Svømmehal - Overnatning i klubben efter svømning
Søn 24. jan	1000 - 1200	Kaptræning - Husk løbetøj og løbesko.
Søn 31. jan	1000 - 1200	Kaptræning - Husk løbetøj og løbesko.
Fre 05. feb	1945 - 2130	Svømmehal - Svømning med tøj. Husk trøje med lange ærmer, lange bukser (skiundertøj er fint) og let vindjakke/regnjakke
Søn 07. feb	1000 - 1200	O-løb Geelskov - tilmelding til Uwe senest 14 dage før
Søn 21. feb	0900 - 1300	Vinterræs - Amager Strandpark
Søn 28. feb	1000 - 1200	Kaptræning - Husk løbetøj og løbesko.
Fre 05. mar	1945 - 2130	Svømmehal - Svømmeprøve
Søn 07 mar	1000 - 1200	O-løb Tokkekøb- tilmelding til Uwe senest 14 dage før (Præmie overrækkelse)
Søn 14. mar	1000 1200	Kaptræning - Husk løbetøj og løbesko.
Fre 19. mar	1945 - 2130	Svømmehal
Søn 21. mar	0900 - 1300	Vinterræs - Amager Strandpark (præmie overrækkelse)
Søn 28. mar	1000 - 1200	Kaptræning - Husk løbetøj og løbesko.

Dato	Tid	Aktivitet
Man 12. apr	1645 - 1830	Kaptræning - mandags start
Tirs 13. apr	1700 - 1900	Børnetræning - tirsdags start
Lør 24. apr	1400-1600	Børnebegynderstart, med forældre. Introduktion til klubben og børneholdets program.
Man 26. apr	1630-1800	Begyndertræning

Svømning og konditionstræning er for alle aktive børneroeere. Kaptræning for roere som har roet i to år eller er inviteret.



Stolte ungdomsroere ved standerstrygningen

Kilometer statistik

Børne- ungdomsholdet har i år været meget flittige og flere af børnene har roet dobbelt så meget som sidste år og holdet har samlet roet roet 2000 km længere end sidste år.

Børne -ungdom 2009			Flest km 2009
1.	Sigurd Ildvedsen	939	U16D
2.	Anders Lundberg	885	U14D
3.	Estrid Faltum	607	U16P
4.	Asbjørn Faltum	572	
5.	Stefan Krebs	570	
6.	Frederik Jensen	361	
7.	Matias B.-N.	329	U12D
8.	Frida brockmann	320	U12P
9.	Frederik Brandt	302	
10.	Anna Krebs	266	U14P
11.	Hanna "Sejsen"	254	
12.	Michael Bloch	186	
13.	Simon Jørgensen	172	
14.	Morten Højgård	164	
15.	Morten Zørn	159	
16.	Christian Emil	97	
17.	Marko Forne	91	
18.	Sebastian	74	
19.	Mette Skov	55	
20.	Sofie kring	48	
21.	Jesper H.J.	47	
22.	Sara Cramon	46	
23.	Victor Cramon	45	
24.	Tobias	44	
25.	Mads H.	40	
26.	Viktor J.	28	
27.	Emil	14	
28.	Kristoffer	13	
Total		6728	

DKF-testsamling

Dansk Kano- og Kajakforbund havde i dagene 24. og 25. oktober arrangeret en åben testsamling for landsholdsroerne samt for roere ned til U16, der eventuelt kunne aspirere til landsholdet. Det skulle foregå i Vallensbæk, med overnatning på en nærliggende skole. To unge håbefulde roere fra vores klub (Sigurd Ildvedsen og mig selv) var blevet tilmeldt af Uwe.

Vi ankom til skolen tidligt om lørdagen. Landsholdstræner Thor Nielsen lagde ud med en kort briefing omkring samlingen, samt hvad der blev forventet af roerne på samlingen. Derefter var der noget ventetid, til man skulle ro. Vi skulle ro på strandsøerne bag Vallensbæk Havn, ca. 1 km fra skolen.

Vi startede med at ro 200 meter. Sigurd startede med at ro, og et par minutter efter startede jeg. Vejret var overskyet, og det blæste lidt, men det udgjorde ikke nogen problemer.

Efter denne, weekendens første test, kørte vi tilbage til skolen. Derefter overlod de to ungdomstrænere os til sig selv, (Uwe og Michael K.) da de skulle hjem og deltage i festlighederne ved standerstrygningen i klubben. Efter nogle timer, var Sigurd og jeg igen på vej ned til vandet for at ro 2000 m test. Vi skulle gå ca. 1 km. Vi roede de to kilometer op til start ad de inddæmmede strandsøer. Man skulle under to broer, hvor man blev nødt til at passe på modsat

roende, der var i gang med sin test. Men vi kom derop, og så var det bare at vente til ens navn blev råbt op og man skulle starte. Sigurd blev råbt op først, og han startede som nummer 87. Et minut efter startede jeg selv på de 2000 meter.



Testen gik fint med medbølger og medvind hele vejen. Oppe på land fik vi lagt kajakkerne og vendt vores snuder mod skolen. Men vi manglede stadig en test, det var nemlig halve chins, hvor man skal hænge med overhåndsgreb i en bom, med fødderne hvilende på gulvet, samt strakt krop, og trække sig op til brystet så mange gange som muligt på et minut. Det gik vi over og fik overstået, næsten lige efter vi var kommet tilbage til skolen. Der var lidt rod med tidspunkterne for hvornår man skulle lave chinsene, men man skulle åbenbart bare gå over og stille sig i kø.

Aftensmaden blev serveret fra klokken syv, i form af fisk med grønsager, sammen med en god stemning i spisesalen.

De, der boede tæt på skolen (hvilket blev defineret som en 50 km radius), skulle tage hjem og sove. Selv dem fra Maribo kørte hjem, trods deres noget længere end 50 km vej derop, men Sigurd og jeg var nogle af de 20-25 roere der skulle sove på skolen, sammen med en del jyder og fynboer, så vi fik pakket ud og lagt soveposerne til rette i gymnastiksalen. Resten af aftenen gik med at spille bold i salen, indtil vi blev tilstrækkelig trætte til at spille videre. Og så til køjs!

Om morgenen skulle man vi lige have en ekstra time til at gå, da man selvfølgelig vågnede en time før, pga. skiftet til vintertid. Det gik, og morgenmaden blev serveret, der manglede ikke noget. Dagens første test var, for vores vedkommende, væggttests. Deltagerne på testsamlingen var nemlig inddelt i 11 grupper, hvoraf grupperne 1-6 lavede væggttests om morgenen, og 7-11 lavede løbetests om morgenen. Så blev der selvfølgelig byttet om eftermiddagen. Sigurd og jeg var så i hhv. gruppe 4 og 5. Uwe og Michael havde meldt sig som frivillige hjælpere ved tidtagningen til løbetestene, så de dukkede op om morgenen og fik en kop kaffe, men de skulle hurtigt videre ud til Vallensbæk atletik stadion hvor løbetestene skulle foregå

Vi fik klaret testene, men dog med et stooort hul op til de rigtig

gode, på samme alder. Vægttestene indbefattede bænkpres og bænkræk, og i begge to var der både udholdenhedstest og maxtest som man skulle igennem = 4 tests. Da vi var færdige med testene dukkede Uwe og Michael efter deres tidtagning, da der var frokostpause for alle i et par timer.

Der blev serveret frokost i den samme sal, som der blevet lavet vægttests i. Der var fin forplejning og alle blev mætte.

Efter frokosten, gik Sigurd og jeg hen til stadion, der lå et par kilometer væk fra skolen. Noget, der overraskede os begge to, var, at banen havde asfalt belægning.

Vi skulle starte med 60 meter sprint, så vi fik varmet op og var ellers klar til at løbe. I 60 meter løb vi 2 ad gangen. Efter de 60 meter skulle vi løbe 1500 meter. Her startede hele gruppen på én gang. Vi fik løbet de 1500 meter, som var weekendens sidste test. Det gik meget godt.

Derefter kørte vi med Uwe og Michael tilbage til skolen og fik pakket vores ting. Bagefter kørte vi tilbage til klubben, for at læsse

kajakkerne af, som trænerne havde været ned og hente ved Vallensbæk havn i løbet af dagen.

Efter en uges tid fik vi tilsendt alle resultaterne i Excel form pr. mail, så nu ved vi præcis hvad vi skal fokusere på.

Det var en rigtig god oplevelse og et godt arrangement for os begge, som vi vil kunne bruge til mange ting, og vi fik lært at vi stadig har et stykke vej op til de bedste i Danmark 😊. Vi ser frem til den næste testsamling i foråret.



Friske fyre efter løbetest

Stefan, d. 20.11.2009

Børnetur til Lagan

Lagan er et lille ø delta i Sverige, hvor børneholdet tager hen hvert år i en weekend, hvor vi ror og hygger os. Vi kører over fredag så ror vi kajakerne over og bagagen bliver sejlet over med kanoen som sejler i pendul fart.

Takket være Stefan og Sigurd kan klubben nu prale af at have en kano, der har prøvet at sætte sejl, vores kano har også været brugt som læskærm, når vi skulle spise morgenmad, så kom ikke og sig at det er pjat at slæbe den med!

På disse ture kan der opstå mere eller mindre vanvittige ideer, fx er det at jage får en yndet sport.

Med sådan nogle ture kan det jo næsten ikke undgås at der opstår nogle traditioner, og det er bl.a. traditioner som aftensmaden lørdag aften for der står menuen på "Lagan gryde" som består af diverse grøntsager, som vi hakker i småstykker og putter ned i nogle sølvfolie bakker sammen med lidt hakkekød og pølser, og så pakker vi bakkerne ind i sølv papir og så skal de bare stå i gløderne fra lejrbalet, indtil kartoflerne er møre, og det har vi fået i tre år sammen med kantareller såfremt at Uffe kan finde nogle.

Vores Lagan tur ligger altid den sidste weekend i august, desværre faldt den i år sammen med Esrum trim så den fornøjelse måtte børneholdet undvære i år, men hvis jeg nu skal være helt ærlig, vil jeg også helst til Lagan med de andre fra børneholdet end ro søen rundt, for det kan jeg altid gøre og for det 2. giver Lagan flere kilometer på rokortet.

Det eneste minus er de sanitære forhold, for toilettet består af tre flamingo plader med en dør, som er stablet op omkring en spand, som fungerer som toilet, så hvis man kun skal tisse "så gå ud i skoven!"

Skrevet af Asbjørn Skjerna Faltum



Kano sejlbad

Tour de Gudenå

Tour de Gudenå er nok det største roløb i Danmark, og der kommer roere fra både England, Sverige og jeg mødte endda nogen fra Holland. I år var der i alt ca. 800 deltagere, hvoraf de 400 roede classic ruten på 58 kilometer ligesom mig selv. Den første dag er den hårdeste, fordi man ikke har prøvet det før, og man kan godt blive lidt overvældet af, hvor mange kilometer, det egentlig er, man skal ro på en weekend. Den anden dag er nemmere, fordi man kan se målet på en helt anden måde, og det giver en motivation.

Hvis man aldrig har prøvet at ro Tour de Gudenå, kan det godt være svært at forestille sig, hvordan det egentlig er, men for at gøre en lang forklaring kort så er det en fantastisk oplevelse, og jeg gør det stensikkert igen næste år.

Hvis man så havde et ror, der kunne skære igennem tang, så ville det i hvert fald ikke gøre mig noget. På 2.dagen havde jeg en 3 meter lang hale, og der var ingen der gad fjerne den .

Skrevet af Asbjørn S. Faltum

Hvad skal der ske i 2010 ?

Hvornår ligger Gudenåen?

Er der stadig Kanojaktrim i august?

Bliver der også nogle havkajakture til næste år?

Sådan kunne nogle af spørgsmålene lyde forud for næste års kajaksæson. Der har fra flere medlemmers lydt et ønske om at vi får koordineret klubbens arrangementer bedre med hinanden og med andre kajakarrangementer i det hele taget. Så vi har fra bestyrelsen taget initiativ til at der bliver holdt et **planlægningsmøde tirsdag d. 12. januar 2010 kl. 19.00 i klubhuset**, for at se på næste års kajakkalender. Har du lige netop en god ide til et klubarrangement, så mød op og byd ind med den.....

Vi håber at have terminslisten fra DKF for 2010. Med klubbens nye tilskudsregler(se andet sted i bladet) vil planlægning af ture / løb i god tid også lettere kunne opnå eventuelt tilskud. Kort sagt så kan DU være med til finde ud af hvad vi skal have af arrangementer / ture til næste år !

Jakob Dan



Tour de Gudenå 2009

Stafetten

Sommeren 2009 – På (og i) vandet

Koncentration. Det er fornemmelsen jeg har haft oftest denne sommer, når jeg er kravlet ned i en kajak.

Koncentration omkring at holde balancen denne gang og koncentration når instruktørens formaninger giver genlyd i baghovedet: "Hold hovedet op, stræk armene og husk at holde fast på pagajen uanset hvad". Koncentration var lige hvad jeg var ude efter. En af grundene til, at jeg skrev mig på et kajak begynder hold var muligheden for at komme udendørs og væk fra skrivebordet i Allerød. Det virkede – som nybegynder er der sjældent tid til at tænke på andet end den næste bølge og der er slet ikke tid til at tænke på rapporten, der skal skrives i går eller opvasken derhjemme.

Før jeg startede på kajak kurset havde jeg siddet i en kajak to gange før i mit liv. Første gang var en meget kold februar måned på Ringkøbing fjord for 10 år siden og anden gang var en tur rundt Christianshavns kanaler i et fartøj, som blev drevet frem af en pagaj, men med en stabilitet der ville give selv de tidligere Storebæltsfærger baghjul. Men jeg var klar på mere og meldte mig under fanerne i KKES 3/1 2009.

Begynder kurset, er der tidligere blevet skrevet om flere gange denne sæson og det vil jeg ikke bruge tid på. Kort beskrevet var det koldt, vådt, men sjovt og godt arrangeret. Nu var det meningen at klubbens nye medlemmer kunne klare sig selv og

de næste onsdage brugte jeg sammen med de andre nye på rolige ture op og ned langs kysten. Samtidig skiftede jeg min rolige Maraton ud med en Escape, men så længe det gik roligt op til Kongens bølge, var det ikke noget problem. Vi var af vores instruktører flere gange blevet opfordret til at ro handicap ved først givne lejlighed. Der var generel konsensus blandt begynderne om, at fart og det at holde balancen i en kajak ikke hørte sammen.

Vendepunktet kom med sommerferien og en onsdag, hvor jeg som den eneste begynder til stede blev spurgt om jeg ikke skulle ro handicap næste gang. Uden gruppen til at bekræfte mig i hvor meget mere hyggelig en stille tur til Fredensborg ville være svarede stoltheden selvsikkert: "Selvfølgelig skulle jeg det". Den følgende onsdag mødte jeg tidligt, for at være klar til at blive sendt af sted. Starten gik fremragende og jeg strøg af sted i enlig majestæt, alene i front.

Vejret var skønt, men søen lidt oprørt så jeg måtte hurtigt kæmpe for at holde balancen, men det gik godt og der var fart på lige indtil jeg rundede den sidste bølge ... PLASK. Vandet var koldt og jeg var langt fra land, heldigvis fik jeg hjælp i form af en kollega fra begynderholdet, der benyttede lejligheden til at træne en anden vigtig øvelse – makkerhjælp, alt imens feltet strøg forbi. Vel tilbage ombord strøg jeg over målstregen.

Den først tur gav blod på tanden og vi blev endda nogle stykker, som hver onsdag forsøgte at følge med feltet, med større eller mindre succes.

Sommerens mest beskidte oplevelse var en onsdag med vind fra Nordvest, som havde samlet en tyk grøn grød ud for klubben. Ved første øjekast var det hurtigere at tage kajakken og løbe på overfladen. Hvis jeg havde forsøgt det, var jeg nok kommet nemmere og mere ren iland.

Bølgerne lå i den perfekte vinkel, den der for en nybegynder betød en sikker dukkert, det var et spørgsmål om tid. Bedre blev det heller ikke af, at jeg selvsikkert havde valgt en Escape. Jeg væltede mange gange, så mange at jeg nu har lykkelig glemt de fleste og kun husker den første vandgang, netop som jeg passerede bådebroen på vej sydpå. Jeg blev grøn meget grøn og nåede hele turen igennem, men tiden skal ikke nævnes her.



Således lærte jeg sommerens vigtigste lektie, en grønblå alge suppe er ikke sjov at svømme i og at algerne kommer ind alle vegne. Bid derfor stoltheden i dig og vælg en kajak, der

passer til forholdene.

Senere har jeg heldigvis haft andre mindre frustrerende handikap, hvor jeg ikke kom over målstregen grøn som uhyret fra den sorte lagune.

Nu er mit EPP diplom dumpet ind af postkassen og jeg er godkendt til at tage fat på de Europæiske vandveje. Ambitionerne er ikke så store endnu, men jeg dukker helt sikkert op igen ved søbredden næste år når bådebroen er lagt ud. Det bliver koldt og vådt, men sjovt.

Jeg giver stafetten videre til vores nye næstformand René Brandt

Mads-Peter

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndage 19.30-22	Svømmehal
Mandage 19-20.30	Kajakgymnastik
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

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

Januar	
Søn. 10.	O-løb
Søn. 10.	Vinterræs
Tir. 12. kl 19.00	Planlægningsmøde
Søn. 17. kl 11.30	Søndagsbrunch
Ons. 27. kl 19.30	Vinterklubaften: Året rundt i kajak

Februar	
Søn. 7.	O-løb
Søn. 21	Vinterræs
Søn. 21. kl 11.30	Søndagsbrunch

Marts	
Søn. 7.	O-løb
Søn. 21.	Vinterræs
Søn. 21	Søndagsbrunch
Ons. 24.	Vinterklubaften: Brug af kort

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i februar 2010.
Deadline for indlæg er den 24. januar 2010.

