

Nr. 1 — Februar 2010

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Søen er køn i øjeblikket—men ikke særlig velegnet til kajakroning

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, leneklaus@gmail.com

Suppleant

Jane Steenberg, Æblekrogen 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 39 69 99 40, introkursuskkes@gmail.com

Øvrige poster

Kasserer, Økonomiudvalg, Medlemsadministration

Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 48 48 50 10, kasserer@kkes.dk

Børneleder, børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgårdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, uwe.lundberg@gmail.com

O-løbs holdleder

Dot Preil, Tinevej 5, 3060 Espergærde, 49 13 55 17, dot@tinevej.dk

Bådudvalsformand

Jakob Wieghorst, Stutterivænget 13, st. mf., 3400 Hillerød, 48 23 68 18, wieghorst@sport.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
Brobisser søges	5
Standerhejsning	6
Godt igang 2010	7
24 timers kajakstafet	7
DKF O-løb	8
O-løb (spejder)	8
KKES Klubaften	10
Havkajakture på Isefjorden	11
Rostatistik	12
Hvad skal der ske i 2010	17
Børne- og ungdomsholdet	18
Program for børne- og ungdomsholdet	19
Rullestue i Hillerød svømmehal	21
Stafetten	22
Aktivitetsplan	23

Bestyrelsens Hjørne

Velkommen til et nyt årti, hvor vintervejret bestemt ikke har vist sig fra nogen mild side. Jeg vidste ikke at der fandtes is-kajakker (efter sigende har nogen været ude og lege isbryder i de mere robuste hav-modeller), men ergometrene har da deres berettigelse når der er "låg" på søen.

Personligt håber jeg på snarlig mildning i vejret, så vandtemperaturen kan stige godt inden de gode lange aftener begynder at trække mig ud på vandet – jeg har ikke meget vikingblod i årene. Men når man nu gerne vil være klar til de første rolige begynderture og til de hyggelige forårsløb, så vil det være rart at komme igang snart.

Har du et nytårsforsæt om et mere sporty liv i 2010, så er det ikke for sent at deltage i de gratis timer i svømmehallen søndag aften og i gymnastikken mandag. Hvis du vil lære at bruge vores omkringlæggende skove mere aktivt, kan du også nå med i de sidste runder af orienterings-løb. Vores motionsrum og ergometrene er altid til fri afbenyttelse (dog har børneholdet fortrinsret tirsdag), så der er faktisk ikke nogen holdbar undskyldning :o)

Standerhejsningen, og dermed officiel start af sæsonen, er berammet til 17.april. Her kommer sommerbroen igen frem af gemmerne og jeg er sikker på at den første gældende tur søen rundt bliver roet den dag – ture

foretaget inden tæller ikke i "snurre-top" regnskabet.

Bådudvalget er allerede igang med indkøb af nye både til sæsonen, og der skal IGEN lyde et opråb om at passe godt på vores materiel, og ikke mindst give besked hvis der skulle ske uheld med bådene.

Opfat klubbådene som var det din egen, og pas på den i samme stil – Vi bruger i forvejen store ressourcer på vedligehold og reparationer.

Slutteligt er det med STOR glæde at kunne annoncere at vi nu har et elektronisk rokort system !!! Claus M har efter mange test af systemer gået den ultimative vej og udviklet et system specielt til os og vores behov. I skrivende stund er vi nået til den mere praktiske fase med fysisk opsætning af pc, men det er naturligvis håbet at alt er klart og fungerende til dine første ture. Som altid med nye systemer og rutiner må følge en opfordring til tålmod og overbærenhed indtil alle er fortrolige med systemet. Til de nervøse brugere kan det tilføjes at vi HAR tænkt over back-up.

Vi ses på vandet.

Pia

Brobisser søges

Erfaring fra andre brobyggerier ikke nødvendige – men en fordel!

Vinterbroen skal op og klubbens flotte sommerbro skal søsættes.
Der skal spules rør ned i søbunden og vi skal lægge ankre ud.
Vi har en kranbil til at løfte og en spulepumpe til rørene.
Vi har brug for 4-5 brobissere.

Hvor og hvornår

Kajakklubbens hus, lørdag 17. april 2010 kl. 8

Praktiske oplysninger

Vi forventer at operationen varer cirka 2 timer.
Medbring arbejdstøj (gummistøvler).
Bagefter byder klubben på morgenmad i klubhuset.

Info og tilmelding

Henrik Numelin, mob. 4050 8515, kkesklubaften@gmail.com



Broudlægning 2009

Standerhejsning lørdag d. 17. april 2010

Vi har bestilt dejligt vejr, så du kan sagtens sætte kryds i kalenderen til også at bruge eftermiddagen til en tur på vandet – kom og ro med fra kl. 14:30!

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

Der er middag ca. kl. 18, og da vejret bliver fantastisk starter vi grill sæsonen den dag. Du medbringer egen drikke og noget som kan laves på grillen til eget forbrug.

For kun 30,-/person er der tilbehør og dessert – melder du dig som salat-, kage- eller bordpynter er der ekstra point at hente :o)

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

Kom og vær med til at starte sæsonen festligt op.
/Pia



*Fra standerhejsningen i 2009
Detr var rift om de gode pladser på grillen*

Godt i gang 2010

Første søndag efter standerhejsning (18/4) er der allertidens mulighed for at komme godt i gang med 2010 sæsonen.

Tag din romakker under armen eller kom og find nye legekammerater. Vi mødes omklædte og klar til at gå på vandet kl. 9:30 og tager en god opstartstur hvor de slappe vintermuskler kan mærke hvor dejligt det er at ro igen.

Vi sørger for at der er fortrop og bagtrop til et stillehold der vil starte roligt op med fokus på sikkerhed. Tonserne bliver sluppet løs uden bagtrop så de kan ro det gale af sig inden belønningen i form af brunch kl 11:30 kan nydes velfortjent.

Tilmelding til turen er ikke nødvendig.

Tilmelding til brunch som normalt.

Jane

24 timers kajakstafet

I september-nummeret beordrede jeg alle til at sætte et stort fedt kryds i kalenderen sidste weekend i juni 2010. DU skal nu gøre følgende:

- Find din kalender frem
- Slet det store fede kryds der står på sidste weekend i juni
- Sæt et nyt (gerne endnu større) kryds ved weekenden 19+20 juni
- Tilmeld dig til mig på mail (introkursuskses@gmail.com)
- Læs evt. september nummeret igen og få genopfrisket hvor sjovt det var at være med og at ALLE kan være med
- Begynd at glæde dig til en fantastisk sjov oplevelse

Og så krydser jeg fingre for at datoen på dansk kano og kajak forbunds hjemmeside holder. Hvidovre kajakklub har ikke selv lagt datoen ud på www.24timerkajak.dk endnu men der er fine billeder.

Jane



DKF-Oløb



Nu er det ved at være sidst på sæsonen, men du har stadigvæk mulighed for at komme ud i skoven og få en frisk tur – løbe eller gå, som dit temperament er til.

I januar foregik løbet i Præstevang. Kim løb sig ind på en flot 3. plads i "old boys" med Uwe lige i hælene.

Desværre var en af posterne på herrebanen placeret forkert, det gav en del "rod" i selve løbet, derfor blev herrebanen annulleret. Dette er utroligt ærgerligt for alle bl.a. løbere, banelæggere, "tids-tager", planlægger.

Jeg ved, at selve o-banelægningen er en krævende og svær opgave - der bruges rask væk 100 timer.

Lige en reminder om nogle af reglerne, som stadigvæk er gældende

- Ingen Kompas
- Ingen hunde med
- Vend næsen hjem efter 2½ time, da max tid er 3 timer
- Meld dig til dommerbordet ved hjemkomst, også hvis du er udgået!

Nedenfor er angivet de sidste løbs-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 3 første løb følgende

- Herrerne nr 7
- Old boys nr 5
- Damerne nr 16

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
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

O-løb (spejder)

På nedenstående tidspunkter bliver der arrangeret orienteringsløb i Grib skov, fra spejderhytten Bassebjerg på Jægerstien i Nødebo.

Alle interesserede er velkommen til at deltage. Det koster 20,- for kort og signaturforklaring, hvis man ikke er med i spejderarbejdet i Grib Skov Trop. Sværhedsgraden varierer fra gang til gang. Har man ønske om at få en erfaren o-løber med som instruktør, kan dette arrangeres.

For yderligere information, kontakt Jørgen Andersen 48 48 50 99 eller Henrik Strøberg 51 99 03 04.

Følgende tidspunkter:

Søndag d. 31. januar kl. 10.00. Petra Wolfhagen er udlægger.

Søndag d. 28. februar kl. 10.00. Henrik Strøberg er udlægger.

Søndag d. 21. marts kl. 10.00. Petra Wolfhagen er udlægger.

Søndag d. 25. april kl. 10.00. Henrik Strøberg er udlægger.

Søndag d. 23. maj kl. 10.00. Henrik Strøberg er udlægger.

Mange hilsener
Jørgen Andersen & Henrik Strøberg
Grib Skov Trop.

KKES Klubaften

Brug af kort i planlægningen og på kajakturen

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

Hvor og hvornår

Kajakklubbens hus , onsdag 24. marts 2010 kl. 19.30

Praktiske oplysninger

KKES medlemmer gratis adgang, gæster er velkomne men må betale 30 kr. Kaffe og hjemmebagt kage kan købes i kajakcaféen

Info og tilmelding

Henrik Numelin, mob. 4050 8515, kkesklubaften@gmail.com – senest 21.03.2010



*Nogen gange er det nemmere at trække kajakken end at ro den.
Isefjordsturen 2009*

Havkajakture på Isefjorden

den 23. - 25. april 2010

Nu er det snart tid for årets forårstur med havkajakentusiastene. Som tidligere år drager vi til Isefjorden.

Turen starter i klubben, hvor vi mødes og pakker kajaker på traileren og folk i diverse biler. Mødetid i klubben er kl. 17 med afgang snarest muligt herefter.

Det er endnu ikke afgjort, hvor vi starter fra – vejret og evt ønsker fra deltagerne bestemmer ☺

Da vandet er meget koldt i april måned, selvom luften kan være helt sommervarm og herlig, så er det et krav, at du ror i enten våddragt med en god rojakke uden på eller i tørdragt. Vi anbefaler også, at du sikrer dig imod våde og kolde fødder vha. vandtætte strømper eller lignende.

Vi overnatter i egne telte og laver mad hver især, så du skal selv medbringe alt, du kan få brug for.

Vand kan muligvis tankes undervejs, men dette bør også medbringes til 1-1½ dags tid.

Du skal være forberedt på at ro i alt omkring 40-50 km på turen, fordelt i perioder på 1½ -2 timer ad gangen med kortere pauser imellem. Typisk formiddagspause på 20 minutter, frokost en lille times tid og eftermiddagspause 20 minutter. Vi ror fra ca. 9.30 til ca. 17 lørdag og lidt kortere om søndagen, hvor vi jo skal hjem igen.

Turansvarlige er Marianne Kristensen og Marianne Bjørn. Du er velkommen til at kontakte os hvis du har spørgsmål ☺

Tilmelding skal ske til Marianne Bjørn mabjoern@hotmail.com senest søndag den 11. april 2010. Husk at fortælle om du kan lægge bil til og evt trække traileren.

WWW.PAGAJ.EU

Rostatistik 2009

	Navn	Km
1	Jens Lyk-Jensen	2685
2	Jakob Dan Jensen	1800
3	Uwe Lundberg	1699
4	Bjarne Winsløw	1550
5	Ninna Krogh Andersen	1331
6	Kim Adalbert Meldgaard	1242
7	Poul Nymark Jørgensen	1205
8	Kasper Østerbye	1181
9	Nils Jørgensen	1132
10	Christina Thorholm	1005
11	Jørgen Christian Nielsen	937
12	Sigurd Ildvedsen	925
13	Gitte Dalsborg Madsen	901
14	Michael Krebs Lange	865
15	Jakob Wieghorst	862
16	Anders Thor Lundberg	852
17	Christian Madsen	845
18	Marianne Kristensen	756
19	Henrik Numelin	742
20	Malene Hjorth	741
21	Claus Bo Jensen	629
22	Hanne Skjerna Faltum	601
23	Lars Bromose	578
24	Estrid Skjerna Faltum	571
25	Stefan Krebs Lange-Willman	561
26	Bjarne Madsen	559

	Navn	Km
27	Asbjørn Skjerna Faltum	543
28	Kristian Kaltoft-Sørensen	543
29	Kirsten Sandberg Bloch	532
30	Marianne Bjørn	511
31	Uffe Ildvedsen	467
32	Jann Aune	463
33	Jacques Lindegaard	460
34	Lene Bull	400
35	Mette Høg	387
36	Knud Kjeldgaard	377
37	Niels Kyhn	372
38	Frederik Felding Jensen	353
39	Matias Bundgaard-Nielsen	329
40	Jane Steenberg	318
41	Frida Brockmann	315
42	Karsten Vrangbæk	308
43	Mikkel Ask Buur Bækgaard	302
44	Frederik Prahl Brandt	302
45	Holger Hansen	283
46	Murphen Kobold	278
47	Berthel Semma	276
48	Finn Bjeld	270
49	Hanna Jørgensen	264
50	Anna Krebs Lange- Willman	262
51	Heino Wohlert	252

Rostatistik 2009

	Navn	Km
52	Pernille Jørgensen	245
53	Michael Nørrelund	240
54	Jacob Gulstad	234
55	Bjørn Vadt Christensen	223
56	Bo Svarre Nielsen	220
57	Jørgen Fasting	203
58	Torben Grinderslev	201
59	Malene Kamstrup	200
60	Kurt Lund Curth	200
61	Ghita Felding Jensen	197
62	Henrik Friis	186
63	Michael Clemens Bloch	186
64	Claus Munk	185
65	Pia Gulstad	182
66	Kirsten Bundgaard-Nielsen	179
67	Simon	172
68	Carsten Kappel Bøgh	169
69	Jens Schaumann	166
70	Morten Højgaard	165
71	Jan Hedberg	164
72	Stefan Hedberg	164
73	Marlene Lund Nielsen	160
74	Birthe Anderson	160
75	Morten Zørn	158
76	Mikkel Lund Curth	158
77	Hanne Curth	157

	Navn	Km
78	Søren W. Schou	151
79	Heine F. Weihe	148
80	Kirsten Falk	146
81	Gitte Michaelsen	138
82	Hanne Frederiksen	134
83	Inge Bjerregaard	132
84	Preben Overgaard	130
85	Mads-Peter Hansen	128
86	Martin Prip Kruse	124
87	Pernille Svärd	119
88	Jimmy Jensen	119
89	Kirsten Forne	118
90	Bodil Stenvang	115
91	Katja Richardt Lundh	114
92	Ella Grimm	110
93	Anne Skotte	108
94	Ebbe Rasmussen	106
95	Frederik Roed	105
96	Graham Rimmington	102
97	Else Jensen	99
98	Lars Hybel	97
99	Christian Emil Børresen	96
100	Bent Nygaard	94
101	Solveig Lykke	93
102	Per Lykke	93
103	Marko Berg Forné Kocagöz	91

Rostatistik 2009

	Navn	Km
104	Britta Tanghus	87
105	Henriette Holmgaard	85
106	Tommy Bjerregaard	82
107	Jens Tørslev	80
108	Christian Linddaz Jeppesen	79
109	Malene Fugl Andersen	77
110	Yvonne Agersø	76
111	Kjeld Jansen	75
112	Jan Uldahl Petersen	75
113	Sebastian	74
114	Simon Schulian	74
115	Michael Jørgensen	69
116	Cathrine Damgaard	69
117	Nina Ransdal Hansen	68
118	Lars Toftgaard	68
119	Søren Mygdal	68
120	Per Ransdal Hansen	68
121	Helle Hensvold	68
122	Ole Hyrd Hansen	66
123	Henning Solfeldt	65
124	Carsten Faltum	65
125	Thomas Weis	64
126	Tine Stets	64
127	Henrik Agersø	62
128	Martin T. Sæborg	60
129	Lisbet Dahl Larsen	59

	Navn	Km
130	Nina Endersen	58
131	Jens Zørn	58
132	Claus Sparre	58
133	Hjørdis Laksafoss	56
134	Leif Kildegaard Hansen	55
135	Mette Skov	55
136	Hanne Vrangbæk	55
137	Maj-Britt Birch Mathisen	54
138	Helle Sandø Petersen	53
139	Kim Brøndsholm	52
140	Inge Brea Vestergaard	50
141	Lars Hyldborg Lundstrøm	50
142	Henrik Thorsdal	49
143	Sofie Frederikke Kring	48
144	Jesper Holmegaard Jørgensen	47
145	Vibeke Sloth Jakobsen	46
146	Sara Cramon	46
147	Jan Jørgensen	46
148	Victor Cramon	45
149	Rasmus Dalsborg Madsen	44
150	Trine Zørn	44
151	Tobias Richard Lundh	44
152	Lise Brunberg	43
153	Henrik Børresen	42
154	Bo Damgaard	40

Rostatistik 2009

	Navn	Km
154	Bo Damgaard	40
155	Kristine Klitgaard Schou	40
156	Lars Ulfborg	40
157	Mads Holmegaard Jørgensen	40
158	Thomas Ravn Møller	39
159	Jesper Vilander	38
160	Bjarne Mikkelsen	35
161	Stine F. Andersen	34
162	René Brandt	31
163	Klavs Petersen	30
164	Otto Jacobsen	30
165	Thomas Pedersen	30
166	Casper Jepsen	30
167	Estrid Landberg Stephansen	29
168	Maria Buhl	29
169	Kirsten Reetz	28
170	Michael Vadt Christensen	28
171	Viktor J	28
172	Jens Enevoldsen	28
173	Hanne Leth	27
174	Jacob Munch Thomas	27
175	Niels Anders Nielsen	27
176	Marie Leer Jørgensen	26
177	Maj-Britt Wadum	24
178	Nanna Biering	24
179	Henning Biering	24

	Navn	Km
180	Kim Uhre Hansen	24
181	Bent Andersen	24
182	Henrik Strøberg	24
183	Arne Pedersen	24
184	Kurt Strandby Jensen	22
185	Hanne Gauger	22
186	Grete Højer Hansen	21
187	Ditte Thomassen	20
188	Keld Richardt Jørgensen	20
189	Carsten Jermiin Wredstrøm	18
190	Jette Skyggebjerg	18
191	Susanne Findsen	16
192	Lars Boldreel	16
193	Kirsten Greve	16
194	Kirsten Hald Boldreel	16
195	Bo Brockmann	16
196	Niels Knuppert-Hansen	16
197	Anna Pelvig	15
198	Bjørn Nielsen	14
199	Emma Toke	14
200	Emil	14
201	Katrine Nielsen	14
202	Sif Mathisen	14
203	Marianne Stougaard Iversen	13
204	Kristoffer	13
205	Hanne Knudsen	11

Rostatistik 2009

	Navn	Km
206	Mogens Hansen	11
207	Lars Ryde Pedersen	10
208	Lis Winter-Jensen	10
209	Peter Vestergaard	10
210	Jørn Mathisen	10
211	Rikke Sloth Jørgensen	10
212	Vibeke Mathisen	10
213	Christian Munk	8
214	Elisabeth Jørgensen	8
215	Frank Haver	8
216	Jakob Poulsen	8
217	Christina Kaltoft-Sørensen	8
218	Signe Friberg Nielsen	8
219	Amalie Bjerager Arnesen	8
220	William Skjernaas Jacobsen	8
221	Leif Andersen	7
222	Birgitte Degnegaard	7
223	Lotte Rye Vind	6
224	Konstanze Blumenberg	6
225	Anders Baarts	6
226	Mette Aune	6
227	Birgitte Uhrenholdt	5
228	Michael Simonsen	4
229	Lars Rye Vind	4
230	Jytte Nymark Jørgensen	4

	Navn	Km
231	Christian Gynther Hansen	4
232	Asbjørn C. Schøn	4
233	Ulla Deichmann Strøberg	3
234	Niels Kildegaard Pedersen	2
235	Lene Dahl Jensen	2
236	Rasmus Dahl Jensen	2

I alt er der blevet registreret **48319** roede km i løbet af 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 •

Hvad skal der ske i 2010

På planlægningsmødet den 12 januar 2010 (se foregående Kanojak) mødtes en større flok KKES medlemmer for at koordinere ture og løb og andre aktiviteter for 2010.

De mange aktiviteter blev skrevet i en fælles kalender, der vil blive hængt op i klubhuset og lagt på www.kkes.dk's kalender.

Både KKES aktiviteter og aktiviteter i andre klubber, hvor der traditionelt er deltagere fra KKES (f.eks Tryggevælde Å løbet, Kronborg løbet mv) er blevet taget med i den fælles kalender.

De første af aktiviteterne er blevet annonceret i dette blad:

- Standerhejsning
- Havkajaktur til Isefjorden

Hold øje med kalenderen og find ud af hvilke aktiviteter du kunne tænke dig at deltage i i løbet af året.

Teknik træning 2010

Gitte og Christian har lovet igen i år at gentage de tidligere års succes med afholdelse af kursus i roteknik.

Det er endnu ikke besluttet hvornår det bliver—men sandsynligvis i maj. Hold øje med opslagstavlen, hvis du vil med på kurset.

Børne-/ungdomsholdet

Det er en flok meget aktive børn vi har på børne-/ungdomsholdet. Mange kommer til både svømning om fredagen og til konditions og styrketræning om tirsdagen, hvor der arbejdes med stor ihærdighed.

Vores børnebegynder hold er fyldt op for denne sæson, men da pigerne også i år er i undertal kunne vi måske få plads til en frisk pige eller to i alderen 10 - 16 år.

Nogle af de store drenge har været friske og deltaget i Vinterræs i Amager Strandpark, sammen med deres gamle instruktører og vi må erkende, at de hidtil har fået flere point på kontoen, end os. Det er efter ihærdigt arbejde også lykket at få et par stykker med ud på O-løb, godt nok på MTB, men det er da en start.

Vores program for 2010 er klart og der bliver nok at se til for selv den mest ihærdige børne-/ ungdomsroer. Vi regner med at komme på vandet med roerne fra sidste sæson umiddelbart efter Påske, medens de nye må vente til sidst i april før de kan komme i kajakken på Esrum Sø.

I maj skal vi en tur til Lolland hvor vi skal deltage i Maribo Regata. Her bliver der mulighed for at prøve kræfter med mange andre unge fra hele landet, der bliver mulighed for at prøve sig selv på både korte og lange distancer.

Sidst i maj skal vi en tur til Odense og deltag i Danske Bank Cup (DBC). Her kan alle være med også begynderne fra i år. Der bliver 4 x 200 m stafet, 200 m K2 (toer kajak) hvor man bliver blandet med børn fra andre klubber og sidst en 2000 m. Men DBC handler først og fremmest om at være med og møde andre børn som roer kajak og at prøve at ro andre steder end på Esrum Sø.

Program for børne og ungdomsholdet vinter/forår 2010

Dato	Tid	Aktivitet
Søn 28. feb	1000 - 1200	Kaptræning
Tirs 02 mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning
Fre 05. mar	1945 - 2130	Svømmehal - svømmeprøve
Søn 07 mar	1000 - 1200	O-løb Tokkekøb (Præmie overrækkelse)
Tirs 09. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning
Tirs 16. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning
Fre 19. mar	1945 - 2130	Svømmehal - sidste gang i denne omgang
Søn 21. mar	0900 - 1300	Vinterræs - Amager Strandpark (præmie overrækkelse)
Tirs 23. mar	1630 - 1800	Kondition og styrketræning
Søn 28. mar	1000 - 1200	Kaptræning
Tirs 06. apr	1630 - 1800	Kondition og styrketræning eller roning afhængig af vejr.
Man 12. apr	1645 - 1830	Kaptræning - mandags start
Tirs 13. apr	1700 - 1900	Børnetræning -tirsdags start
Lør 17. apr		Standerhejsning
Man 19. apr	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 20. apr	1700 - 1900	Børnetræning
Lør 24. apr	1400 - 1600	Børnebegynderstart, med forældre. Introduktion til klubben og børneholdets program.
Man 26. apr	1645 - 1830 1700 - 1845	Kaptræning Begyndertræning
Tirs 27.apr	1700 - 1900	Børnetræning

Program for børne og ungdomsholdet vinter/forår 2010

Dato	Tid	Aktivitet
Man 03. maj	1645 - 1830 1700 - 1845	Kaptræning Begyndertræning
Tirs 04. maj	1700 - 1900	Børnetræning
Ons 05. maj	1800 - 2000	Handikap. Lodtrækning om både kl. 1800, start kl. 1850. Børnere er velkommen til at deltage, hvis de har roet i sidste sæson.
Man 10. maj	1645 - 1830 1700 - 1845	Kaptræning Begyndertræning
Tirs 11. maj	1700 - 1900	Børnetræning
Lør 15. - søn 16. maj		Maribo Regata - nærmere tilgår.
Man 17. maj	1645 - 1830 1700 - 1845	Kaptræning Begyndertræning
Tirs 18. maj	1700 - 1900	Børnetræning
Tirs 25. maj	1700 - 2000	Børnetræning - sammenlægning af hold - Grill
Lør 29. maj - søn 30. maj		Danske Bank Cup i Odense for U10, U12 og U14 med overnatning. Nærmere tilgår
Man 31. maj	1645 - 1830	Kaptræning

Rullestue i Hillerød svømmehal

Siden slutningen af oktober har KKES afholdt rullestue i svømmehallen søndag aften.

Enkelte kommer mest for at svømme, men i år kommer langt de fleste faktisk for at lære grønlanderrul. Vores sø-ro-klub er ved at blive en rigtig svømmehal-rulle-klub, kunne det se ud til.

Vi har klubbens polokajakker til rådighed, og de fungerer helt fint som træningsfartøj.

Men der er også medlemmer, som medbringer eget udstyr i store mængder - kajak, grønlanderråre, kastetræ og tuilliq (= en grønlandsk rulledragt).

Ud og ind af svømmehallen - ned fra bilens tag og op igen efter overstået træning.

Som instruktører er der en lille flok, som stiller sig til rådighed de første 3 kvarter, men efterhånden kan flere og flere af deltagerne selv fungere som instruktører for hinanden efter princippet: Det jeg har lært, kan jeg give videre til de nye!

En helt herlig oplevelse! Rigtig mange er kommet til at rulle nu, og flere af de faste deltagere ruller nu både standard-rul, butterfly-rul og shot-gun-rul.

Nogle af de hårde nysere, i år er det særligt et par seje kvinder, nemlig Jane og Estrid, har nu i januar fået gang i rul med kastetræ og håndrul. Det er ikke helt let, skal jeg hilse og



Niels igang med at forklare Estrid hvordan et af de avancerede rul udføres

sige! Det kræver koncentration og kropskontrol at få kajakken på rette køl igen på den måde.

Når de fleste kræfter er brugt, er der "fri leg" - stå op i kajakken, stå på bagdækket af min kajak, rul med mig hængende under kajakken og den slags.

De, der ikke leger, får en god snak og drikker den medbragte te eller kaffe -

og hvis nogen, læs: Kasper, har lidt sødt med, så ryger det sædvanligvis ned sammen med det varme.

Hvis du har fået lyst til at kigge forbi og eventuelt deltage i løjerne, så er vi i Hillerød svømmehal søndage fra ca. 19.30 til 21.30.

Marianne Bjørn



Stafetten

Stafetten udgår desværre i dette nummer—vi kommer stærkt tilbage i næste Kanojak.

Hvis du har lyst til at skrive en stafet—men mangler at nogen giver stafetten videre til dig vil vi gerne høre om det på kanojak@gmail.com. Det vil være rart at have en pulje af stafetskrivere i baghånden til de sjældne gange hvor stafetskriveren må melde forfald eller ikke selv kan finde på en at give stafetten videre til.

/Marianne K

Aktivitetsplan

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

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

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

April	
Lør. 17. kl 8.00	Broudlægning
Lør. 17.	Standerhejsning
Søn. 18. kl 9.30	Kom godt igang
Søn. 18. kl 11.30	Søndagsbrunch
Fre-søn 23-25	Havkajakstur til Isefjorden
Søn. 25.	Trykkevælde Å løbet

Maj	
Ons. 5. 19.00	Handicap start
Ons. 19. 20.00	Grill

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i april 2010.
Deadline for indlæg er den 28. marts 2010.

