



KANOJAK



*Vinterens is fik ødelagt broens landfæste -
men flittige folk fik det hurtigt repareret igen*

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, 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, HSI kontakt

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

Bestyrelsesmedlem, børneattester

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
Grill-tid	5
Arbejds weekend	5
Klubtur til Roskildefjord	6
Sommertur til Karlskrona skærgård	7
DKF O-løb	8
Sea Challenge Fyn	10
Handicap turneringen	11
Elektronisk rokortsystem	12
Hvad skal der ske i 2010	14
Børne- og ungdomsholdet	15
Program for børne- og ungdomsholdet	17
Stafetten	20
Aktivitetsplan	23

Bestyrelsens hjørne

Den lange vinter går endelig på hæld og efter at have fulgt ismeldinger og senest is-opbrydnings meldinger på kkes.forum er søen nu klar til at modtage glade kajakroere i alle afskygninger. Der er sikkert andre end mig som trænger til at få brugt skuldre og rygmuskler på en frisk tur. Så snart standerhejsningen rigtigt har skudt sæsonen i gang d. 17. april er det bare med at glide ud mod horisonten på jagt efter nye oplevelser.

Isen var ikke just venlig mod broen og landfæstet, men gode kræfter arbejder i skrivende stund på at få holdbare løsninger på plads til sommerbroen. Der kan i øvrigt altid bruges driftige folk med en brobisse i maven, så ritualer med op og isætning af broer går så smidigt som muligt – og henvendelser modtages med glæde.

Hvad bringer sommeren 2010 så ?

Jo, vinteren har givet masser af tid til planlægning (med eller uden fanzy kort læsnings systemer) af sommerens ture, om de så tænkes at være medbringende telt, rullende i sejt surf eller kæmpende i store løb. Har du ikke selv planlagt super turen, så er der rig mulighed for at hoppe med på én eller flere af klubbens ture og løb. Kalenderen er allerede booket og det svære består i at vælge fra. Der er stadig mange som tilmelder sig begynderhold hos både børn og voksne, så jeg er sikker på at de kommende måneder vil summe af forventningsfulde nye kajakkæmpere som gerne vil lukkes ind i det klub fællesskab vi har ved Esrum sø. Husk

at smil smitter og luner, og især for begynderne betyder det meget at føle sig velkommen, og det koster så lidt :o)

Laver du frivilligt arbejde? Jamen hvorfor?

Ja, det er jo det som gør Danmark så dejligt, at vi er tilstrækkelig blåøjet til at tro på, at ved at skabe rum og glæde for andre, så glæder du dig selv. Ved at give så får du. At det betyder noget positivt for dig at give andre en speciel oplevelse.

Men er det aldrig surt? JO, når det første ord man hører er Tordenskjolds soldater, eller som i alle andre sammenhænge når ens indsats tages som en selvfølge. Derfor en stor tak til vores bærende kræfter som har trukket motioneret og rullet klubben gennem vinteren med overskud og optimisme, til de som har arbejdet for at bedre vores klubs faciliteter og materiel og til de som har arrangeret spændende indslag til berigelse for de mange.

Mangler vi frivillige? Ja og nej! Vi har kræfter som har sagt ja til endnu en sæson, men ja de vil gerne aflastes, og måske mest af alt føle at der er hjælp at få – så byd dig til når du kan, vi driver ikke rodrift.

Vi ses på vandet / Pia

Grill-tid

Sommertid er Grilltid, og hver tredje onsdag holder vi klubaften med grill. Det forløber i hele handicap sæsonen (maj til september), hvor grillen tændes mens løbet pågår, så kullene er klar ca kl. 20.

Du skal selv medbringe noget til grillen efter eget behov og smag. Det går på skift at lave salat til dem der er tilmeldt (liste i klubhuset), og udgiften fordeles efterfølgende – plejer at kunne klares for 20-30,- per person.

Du er velkommen til at tage familien med.
Du kan altid checke på kkes.dk/kalenderen hvornår det er næste grillaften.
Første gang er 19. maj 2010

Arbejds Weekend i klubhuset

I weekenden d. 12. og 13. juni 2010 har Kajak Klubben Esrum Sø og Hillerød Sejlklub fælles arbejdsweekend.

Begge dage starter vi kl. 10 og stopper ca kl. 16. Du bestemmer selv hvor lang tid du vil bruge og hvornår du møder.

Vi har som sædvanligt et væld af forskellige ting, der trænger til noget opmærksomhed fra nogle arbejdsomme folk.

Ud over folk til den sædvanlige hovedrengøring og klatmaling, så er der brug for folk med trailere, koben, skovle, trillebørene og almindeligt værktøj. Du er også velkommen hvis du ikke har noget af det.

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

Mvh
Jacob Gulstad ;-)

Klubtur til Roskildefjord

søndag den 27. juni

Er du lige blevet frigivet så ta´ med på din første kajak klubtur uden for Esrum sø.

Har du roet i lang tid, men vil se nyt rovand eller bare ha´ en hyggelig rotur sammen med andre, så ta´ også med.

Kort sagt alle er velkommen, men turen er planlagt ud fra at de nyeste medlemmer også skal nyde den og tempoet er tilpasset dem.

Vi mødes ved klubhuset kl. 10.00, finder egnede kajaker og laster dem på traileren ved fælles hjælp. Vi skal fordeles ud i biler, så ved tilmelding oplyst lige om du vil lægge bil til.

Beregn lidt penge til kørslen, til dem der lægger bil/bensin til. Jeg står for at koordinere det.

Vi ror ud fra Frederikssund ved broen, der er indlagt en pause undervejs hvor man kan nyde sin egen medbragte frokost og strække ryggen.
Regn med at vi ror et par timer + kørslen oveni.

Tilmeld dig til Lisette på email: migueloglisette@gmail.com eller på min mobil: 52450854

senest onsdagen før. Ring hvis du har spørgsmål ☺

Endnu en klubtur er planlagt til **søndag den 4. juli så sæt X i kalenderen**, Turen bliver der reklameret for på KKES hjemmesiden når tiden nærmer sig.

WWW.PAGAJ.EU

Sommertur til Karlskrona skærgård

Vi mødes i klubben og pakker kajaker torsdag den 3 juni, kl. 16:30, og vi er hjemme igen søndag den 6 juni først på aftenen.

Dette er en tur med traditioner. Der er tradition for at der er meget variabelt vejr, der er tradition for at ingen vælter, der er tradition for at der nogle gange roes længere end alle har lyst til, der er tradition for at vi har bål, der er tradition for at man slutter dagen med et (koldt!) havbad, der er tradition for at der grines og fortælles historier, der er tradition for at nogle er med for første gang og at andre snart kender hver en sten i Karlskrona, der er tradition for at vi nyder livet, selskabet, vandet, naturen. Men det er også en tur uden traditioner. Der er ikke tradition for at vi har faste ruter, der er ikke tradition for at vi skal nå noget bestemt, der er ikke tradition for at vi bare skal campere et specielt sted.

Jeg har forhandlet med diverse vejrguder om at vi igen i år skal få en oplevelsesrig tur, men de afsluttende forhandlinger sker nok først den 3 juni, hvor den endelige rute også fastlægges.

Turen vil blive planlagt så vi overnatter ved vandet torsdag aften, sikkert på en camping plads, og så har vi to overnatninger ude på øerne. Du skal selv medbringe alt: kajak, telt, mad, flasker til vand (vi tanker vand fredag morgen, men ikke under vejs). Du forventes at kunne håndtere din kajak i bølger og du skal kunne give og modtage makkerhjælp i havkajak. Vi vil ro et sted mellem 20 og 35 km om dagen.

Hvis du ikke har prøvet en havkajakture med overnatninger før, så skal du være velkommen til at ringe og høre hvad man skal være særligt opmærksom på.

Tilmelding til Kasper på email: kasper.osterbye@gmail.com, eller tlf. 4848 5010.





DKF-Oløb

Så er det slut for denne o-løbs sæson. Vi løb det sidste løb søndag d. 7. marts i Tokkekøb Hegn.

I år har der været rigtig meget sne også til det sidste løb. Det betød høje ben løftninger og tungt føre. Men fordelene var, at vi nemt kunne løbe hen over søer og moser, da de var frosset.

I det sidste løb havde Bjarne W et super løb, han kom ind som nr 1 på herrebanen.

Efter løbet var der hyggeligt samvær med fælles mad og drikke.

KKES havde ansvaret for at samle posterne ind sammen med nogle andre klubber, så det gav en lille ekstra tur i skoven for nogle.

Til stort set alle løbene har der været en bane til mountainbike (MTB) rytterne. Anders og Sigurd var ude og prøve MTB i Tokkekøb Hegn - det var glat føre, så de fik lært på den hårde måde.

De gennemførte i fin stil, selvom de havde fået en forkert bane, som gik ind over terrænet.

Til information skal mountainbike ruten følge stierne og ikke ind i terrænet, da det er svært at køre over stok og sten.



Igen i år har der været en gennemgående konkurrence for alle 6 løb. Resultatet for holdkonkurrencen (hvor de 3 hurtigste løbere for klubben tæller) er følgende



Herrerne nr 6
Old boys nr 6
Damerne nr 14

Så vil jeg give vores holdleder Dot endnu et meget stort TAK for, at hun endnu en gang har været holdleder for Esum. Dot har lovet at tage en tørn mere til næste år.

I år har KKES ikke været helt så aktiv som de foregående år, men vi er heldige, for der er planlagt en ny sæson.

Denne starter 3. okt 2010. Nærmere information kommer i klubbladet til eftersommeren.

Hvis du har lyst til at deltage i den næste sæson, skal du kontakte vores holdleder Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2½ uge før løbet.

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

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

o-løbs hilsner fra Ninna



Sea Challenge Fyn 2010

1. - 7. august

Åbnet med Weekend



Etaper:

Svendborg - Faaborg	33km
Faaborg - Assens	44km
Assens - Middelfart	40km
Middelfart - Børgense	41km
Børgense - Bregør /Kerteminde	40km/81km
Kerteminde - Nyborg	20km
Nyborg - Svendborg	37km

www.seachallengefyn.dk



Handicap-turneringen 2010

Årets Handicap-turnering starter d. 5. maj og løber sommeren igennem frem til d.22 september.

Første gang startes uret kl. 19.00 - de efterfølgende gange fremgår starttidspunktet af startlisten, der hænges på opslagstavlen og kan findes på www.kkes.dk.

Den første gang (dvs 5/5) er der lodtrækning om klubbåde kl. 18.00 (man vælger efter tur den klubbåd man helst vil have af de både, der er tilbage. Grønmarkerede både kan ikke vælges).

Som de seneste år vil der være et alternativ til ikke-konkurrence folk, som ønsker at ro en stille og rolig hygge tur.

Pia vil hver onsdag tage afsted kl. 18:30.

Efterfølgende vil der som altid være kaffe, kage og hyggeligt samvær, hvor vi alle sammenligner dagens indsats.

Hver 3. aften vil der være fælles grill-aften.

Første grillaften er onsdag d. 19. maj.

Marianne K.



Elektronisk rokortsystem

I påskeferien blev klubbens nye elektroniske rokort system taget i brug. Det er placeret ved opslagstavlen i klubhuset.

På opslagstavlen hænger en simpel brugsanvisning til systemet og på hylden ved siden af tastaturet ligger en mere udførlig beskrivelse.

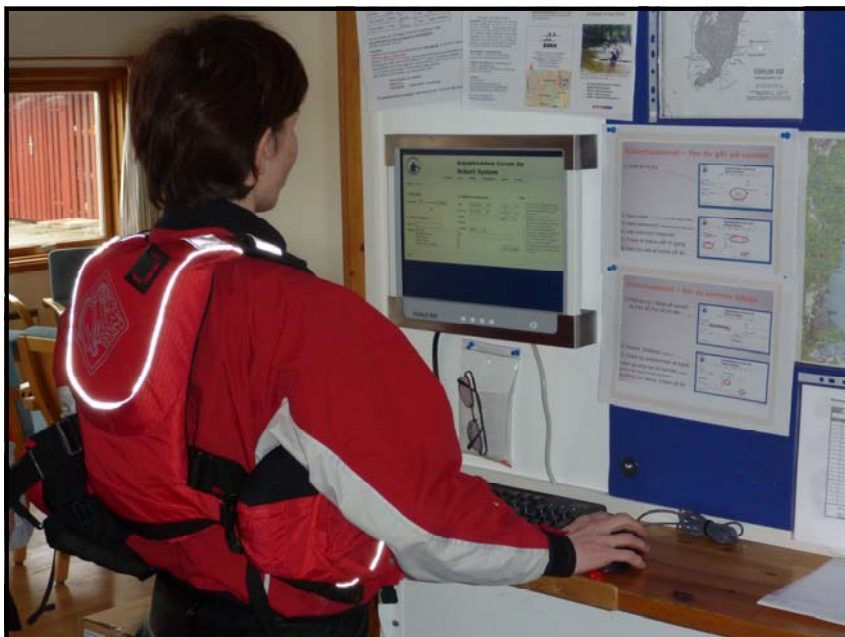
De to brugsanvisninger kan også findes på kkes' webside:

- QuickGuide: <http://www.kkes.dk/Dokumenter/Rokortsystemet-Quick%20guide.pdf>
- Vejledning: http://www.kkes.dk/Dokumenter/KKESrokortManual_v2.pdf

Det er en rigtig god ide at læse disse beskrivelser inden man begynder at bruge systemet, for når en tur først er afsluttet i systemet kan man ikke selv ændre på den.

Marianne K vil give instruktion i systemet til dem, der måtte ønske det den 17. april (i forbindelse med Standerhejsningen), den 18. april (i forbindelse med 'Kom godt igang' roturen og søndagsbrunchen) og den 5. maj i forbindelse med handicappen).

Der er derudover lavet et afsnit på kkes' forum på webben, hvor man kan stille spørgsmål og stille forslag til ændringer/udvidelser af rokortsystemet.





Kajakklubben Esrum Sø Rokort System

Oversigt Ny Tur Statistik Administration Log ud

Oversigt

Både på vandet

Tidspunkt	RoeriBåd
Ingen både på vandet	

Reservationer

Tidspunkt	RoeriBåd
Ingen både på vandet	

Ny Tur

Reservation

Top 50

Medlem	Km
Jens Lyk-Jensen	2685
Jakob Dan Jensen	1800
Uwe Lundberg	1699
Bjarne Winslew	1550
Ninna Krogh Andersen	1331
Kim Adalbert Meldgaard	1242
Poul Nymark Jørgensen	1205

Snurretoppen Top 10

Medlem	Antal
Poul Nymark Jørgensen	30
Kasper Østerbye	17
Jakob Dan Jensen	11
Kristian Kallott-Sørensen	9
Uwe Lundberg	5
Ninna Krogh Andersen	3
Bjarne Winslew	3

Bruger: Marianne Kristensen

Copyright © 2009 Claus Munk. All Rights Reserved.



Kajakklubben Esrum Sø Rokort System

Oversigt Ny Tur Statistik Administration Log ud Luk Tips

Oversigt >> Start Tur

1. Vælg båd

Bådnummer

- 1 - Tøffe (Ledig) - Privat
- 100 - (Ledig) - Privat
- 101 - (Ledig) - Privat
- 103 - Vinler (Ledig)
- 104 - Sommer (Ledig)

2. Vælg deltager

Navn/Nr.	
Deltagere	Nr. Navn

3. Udfyld tur information

Start: 31-03-2010 - 18:29

Forv. slut: 31-03-2010 - 19:29

Turmål: Soen

Distance:

Tur status: Igang

Note:

Tips

1. Vælg en båd. Tast bådnummeret. Er der kun en båd i listen kan du vælge den ved at trykke på Retur, ellers brug musen.
2. Vælg roer. Tast navn eller medlemsnr. Er der kun et navn i listen kan du vælge det ved at trykke på Retur, ellers brug musen.
3. Ændr. evt. Start og forventet slut.
4. Vælg turmål. Vælger du "Andet" skal du indtaste en kort beskrivelse.
5. Vil du indtaste ældre ture, skal du sætte Tur status til "Afsluttet"
6. I Note feltet kan du skrive en tekst der tilknyttes turen. F. eks. noget om vejret eller båden.

Bruger: Marianne Kristensen

Copyright © 2009 Claus Munk. All Rights Reserved.

Hvad skal der ske i 2010

Har du lyst til at deltage i nogle kajak-løb iløbet af året?
Eller tage på tur - med eller uden oppakning?
Eller deltage i diverse sociale arrangementer?
Måske endda lidt af det hele?

På planlægningsmødet den 12 januar 2010 blev en masse aktiviteter skrevet i kalenderen, det er bare at vælge.

Her er listet de aktiviteter, der ikke kun er for børne/ungdomsroerne.

Løb/konkurrencer

Trykkevælde Å 25/4
24-timers stafet 19-20/6
Amager Strandpark rundt 31/7
Sea Challenge Fyn 1-7/8
Kronborgløbet 21/8
Kanojak Trim 29/8
DM Havkajak 4-5/9
Tour de Gudenå 10-12/9
Mølleåens blå bånd 25/9
Kvindeløb 9/10

Ture

Havkajakture, Isefjorden 23-25/4
Havkajakture, Karlskrona (semereside7) 3-6/6
Frederikssund (se mere side 6) 27/6
Begyndertur til ??? 4/7
Havkajakture, Sverige 24-26/9

Arrangementer

Standerhejsning 17/4
Arbejdsweekend 12-13/6
Standerstrygning 30/10
Generalforsamling 20/11
Julefrokost 20/11

Børne-/ungdomsholdet

I dag gik jeg en tur langs søen og glædede mig over at isen næsten havde sluppet sit tag, så vi snart kan komme på vandet igen. Det er vi sikkert mange som glæder os til.

I denne vinter er der rigtig mange fra børne-/ungdomsholdet som har trænet flittigt og det er spændende om det ihærdige arbejde giver bonus når vi atter kommer på vandet.

Vores børnebegynder hold er fyldt op for denne sæson, og det er igen en flok friske børn/unge som vi glæder os til at få med ud på søen.

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 Sprint og Maraton distancen. For at komme med på turen til Maribo, skal man deltage i træningen minimum to gange om ugen.

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.

I juni er der endnu et DBC stævne, denne gang i Lyngby.

Den 19. - 20. juni er der 24-timerkajak i Hvidovre. Her vil vi igen i år stille et hold sammen med de voksne fra klubben. For at deltage i løbet skal du være frigivet eller være på listen over dem som frigives i år.

I juli er der DM i Sprint. Vi håber på at komme af sted med mere en to børne-/ungdomsroere i år. Vi regner med at finde en ekstra træningsdag, til dem som ønsker at deltage i DM, når vi går i gang efter Påske.



Program for børne og ungdomsholdet forår 2010

Dato	Tid	Aktivitet
Man 12. apr	1645 - 1830	Kaptræning - mandags start
Tirs 13. apr	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning - tirsdags start
Lør 17. apr		Standerhejsning
Man 19. apr	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 20. apr	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
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	Børne-/ungdomstræning
Man 03. maj	1645 - 1830 1700 - 1845	Kaptræning Begyndertræning
Tirs 04. maj	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Ons 05. maj	1800 - 2000	Handikap. Lodtrækning om både kl. 1800, start kl. 1900. Børneroeere 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	Børne-/ungdomstræning
Lør 15. - søn 16. maj		Maribo Regata - nærmere tilgår.
Man 17. maj	1645 - 1830 1700 - 1845	Kaptræning Begyndertræning

Dato	Tid	Aktivitet
Tirs 18. maj	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Tirs 25. maj	1700 - 2000	Børne-/ungdomstræning - sammenlægning af hold - Grill
Lør 29. maj - søn 30. maj		Danske Bank Cup i Odense for U10, U12 og U14 med overnatning. Nærnere tilgår.
Man 31. maj	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 1. jun	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Man 7. jun	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 8. jun	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Man 14. jun	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 15. jun	1700 - 2030	Børne-/ungdomstræning - Besøg fra vennerne i Rungsted - Grill
Lør 19. jun	0830 - 1630	Banske Bank Cup - Lyngby for U10, U12 og U14 med overnatning. Nærnere tilgår.
Lør 19. jun - Søn 20. jun		24-timerkajak Hvidovre - Vi regner med at stille et hold med erfarne børenroere og voksne fra klubben.
Man 21. jun	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 22. jun	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Man 28. jun	1645 - 1830	Sommertræning - I skoleferien er der fællestræning hver mandag fra 1645 - 1830 hvis intet andet er aftalt.

Dato	Tid	Aktivitet
Man 28. jun - Fre 02. jul	0900 - 1500	Sommerskole - Sommerskolen henvender sig til børn/unge 10 til 16 år, som gerne vil lærer at ro kajak. Børn/unge fra børneholdet kan også deltage. Pris: 400,00 kr.
Fre 23. jul - Søn 25. jul		DM i Sprint - Kortbane
Man 9. aug	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 10. aug	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Søn 15. aug		Danske Bank Cup - København
Man 16. aug	1645 - 1830	Kaptræning
Tirs 17. aug	1700 - 1900	Børne-/ungdomstræning
Fre 20. aug Søn 22. aug	1700 - 1700	Lagantur - børne-/ungdomsholdets fantastiske tur til Sverige

Stafetten

eller min KAJAK-SELVBIOGRAFI

Så blev det min tur til at modtage stafetten for første gang - næsten på dagen for starten af mine indtil videre 20 år som medlem af Kajakklubben Esrum Sø og dermed 20 år med kajakroning.

Jeg havde lige siden min barndom i Finland, hvor jeg voksede op med søer og vandløb omkring mig, haft lyst til at ro kajak. Mulighed, lejlighed og tid bød sig imidlertid først i maj 1990, hvor jeg var blevet 33 år gammel.

Klubben var personificeret ved nogle hyggelige unge mennesker, samt Erika og Aage Nederby, der i sin tid stiftede klubben, de er nu æresmedlemmer i KKES. Heldigvis er nogle af de unge fra dengang stadig aktive, bl.a. Kim, Jacob G., Steen Ulrik, Poul og Jytte, William, Henrik B. og..?

Kim var dengang chefinstruktør, Jacob G. og hans makker Emil Piper i deres grønne Mamba var hjælpeinstruktører. Jeg startede i en Fix-Fax, og røg straks i karret hvorefter den grønne Mamba reddede mig og så gik det ellers slag i slag, som det nu går, Kim hjalp mig godt i gang.

Efter 3 uger, og måske 5 gange på vandet i alt skulle vi ud på den årlige pinsetur (en af traditionerne der er gået i glemmebogen). Enten roede man søen rundt mod uret til Kongens Bøge, eller også den korte direkte tur.



Andre sørgede for at pinsefrokosten var klar når man nåede frem.

Jeg skulle ro med Peter Trelidal (instruktør), vi kunne bare ro i en Duett, for "så kunne der ikke ske noget", den er "umulig at vælte i"... Der blæste en frisk vind fra øst, men vi kom da rundt til Kongens Bøge, fik indtaget pinsefrokosten og skulle så videre, men nu var det blæst op – så umuligt eller ej – jeg fik Duetten til at vælte kort efter vi var startet ud fra Kongens Bøge, Peter fik sig også et bad. Siden er det ikke sket – og hjem kom vi – og dermed kom jeg søen rundt for første gang.

Karrieren på vandet gik herefter hurtigt fremad, jeg prøvede andre kajaker, fik anskaffet en wingpagaj og trænede lystigt på livet løs, deltog i masser af løb, mødte masser af mennesker, et par kæresten kastede sporten også af sig i de første kajakår....

Jeg deltog også i mit første Tour de Gudenå i september 1990, samt uddannede mig til Instruktør i 1991.

Vintertræning var der masser af, både i vægtløfterklubben i Allerød med Kim og nogle af de andre gutter, og på vandet ligeså, Henrik B. havde monteret lys på vinterbroen, så vi kunne finde tilbage i mørket.. Vi var altid mindst 5 personer på vandet der trænede sammen (og tit gik i byen sammen..) – det var tider.., vi roede over 2000 km om året, jeg fik endda mit navn på "Flest løbskilometer" pokalen 2 år i træk...

Sådan fortsatte det frie kajakliv frem til ca.1995-1996, hvor mine 2 dejlige børn kom til verden, Stefan i 1994 og Anna i 1996. Træningsintensiteten faldt proportionalt med at børn m.v. krævede sit, til gengæld begyndte jeg at køre MTB, så kunne det jo blive til lidt træning når jeg cyklede til jobbet gennem de nordsjællandske skove. Handicappen blev dog ikke lagt i mølpose, den opmærksomme læser har vel regnet ud, at jeg ikke ror for at studere skovens farver, eller for at se hvilket ben hejren står på - isfluglen har jeg heller ikke mødt (den ville jeg ellers gerne se en dag) – jeg ror og træner primært for "motionens" og for konkurrencens skyld, samt alt der "følger med" – kammeratskabet og

klublivet.

Tiden gik, nye roere kom til, nogle lærte jeg at kende bedre end andre, og mine egne børn blev både ældre og større. I efteråret 2007 tog jeg Stefan og Anna med i svømmehallen til børnebegyndertræning, hvor Uwe & Co. tog vel imod, de blev hurtigt integreret på holdet.

Det gamle kajakhjerte hos far her begyndte at vågne op igen, og der var jo altid brug for en ekstra børneinstruktør. Det gav mig et kærkomment kick til at komme i gang igen - kajakårene 2008 og 2009 blev mere intense end tidligere, og det var fedt at se sine egne børn udvikle sig som roere – Stefan var til kortbane DM i 2009 og med i sit første TdG.

Det sociale aspekt ved klublivet fik også en ny vinkel i form af omgangen med de øvrige børneinstruktører og alle "kajakungerne", turene både til løb og ikke mindst til Lagan, hvor hygge og roning danner en fælles harmoni. Vintertræning på land har der være masser af her i 2009-10, isen gjorde ikke andet muligt – og nu er vi i gang igen, de første 25 kilometer blev afviklet her i marts – og



jeg ser frem til en god kajaksæson, både m/u børn. Satser på nogle flere løb i år, startende med Maribo Regatta og 24-timers løbet i Hvidovre medio juni – noget jeg kan anbefale alle at deltage i.

Næste år planlægger Uwe og jeg at deltage i Weser Marathon – 135 km på en dag (medstrøms) – nogle der vil med?

Navnet Weser Marathon bringer mig frem til at jeg skal huske at indvie læseren i de bedste og dårligste kajakoplevelser – det hører ligesom til her i Stafetten...

Gode oplevelser er der mange af, her er 3 som jeg især husker – 14 dages tur til Dalsland og deltagelse i Åland Kayakrace (Åland rundt) samme med Odense Kajakklub i 1991,

Laganturene med børneholdet i 2008 og 2009 og så sommerturen i 2009 til Dalsland med klubben, en rigtig fed drengetur med perfekt rovand – på de svenske søer kan jeg ligefrem forfalde til at også at nyde naturen...

Derudover er der de mange løb jeg gennem årene har deltaget i og den tilfredsstillelse der er i at gennemføre.

Dårlige oplevelser, hmm, der var dengang til DM på Skanderborg Sø, hvor min makker Carsten og jeg havde roet os op til en 3. plads. Løbet var på 3 omgange med overbæring, store bølger o.s.v., vi manglede kun 1 km til mål i roligt vand, da rorsystemet brød sammen – det var sgu surt, en stensikker 3. plads ved et DM gik tabt p.g.a. materiellet, shit happens.

Og så til Weser Marathon - tjah, visse vandture er jo en del af gamet, men denne som er blevet noget af en vandrehistorie i klubben fortjener en

vis omtale nu, udoover hvad dagspressen skrev i 1992. Og det skete på Weseren... til Weser Marathon i 1992, min anden deltagelse, hvor jeg roede i en Tirana, siddende bagest uden styremuligheder, styrmand/forreste roer var Steen Ulrik.. say no more...! Uden at gå i detaljer, så præsterede han at borde en kabelfærge midt på den 400 meter brede Weserflod, mens han lod kajak gå ned med mand (undertegnede) og mus! Faktisk blev kajak og jeg trukket ned under færgen af den kraftige strøm – og ikke nok med det – da jeg kommer op på den anden side, uden at være hakket helt i småstykker og flydende midt på/i Weseren med vores grej svømmende omkring mig, står Steen Ulrik oppe på færgen, med sin pagaj i hånden, på vej ind mod land som en anden styrmand Carlsen, mens han råber "pas lige på mine sko, de er helt nye"! Det var dråben, der afgjorde hvor meget (lidt) vi talte sammen på resten af turen – efter at vi var blevet genforenet en halv kilometer længere nede ad floden (og Steen med sine sko..).

Steen afdrager løbende på bod og bedrings gælden – senest ved næstsidste HC i 09, hvor en forkølet bøjevending sendte mig i søen, alle roede forbi, også Steen som jeg kæmpede med om 2/3 pladsen til HC – men han vendte om og hjalp mig ind til land – tror han fik et Weser deja vú, håber det..

Og nu er tiden inde til at levere stafetten videre til ingen mindre end Steen Ulrik selvfølgelig.

Michael

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndage 19.30-22	Svømmehal (sidste gang 25. april)
Onsdage 18.45-20	Handicap (fra maj)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

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	Havkajaktur til Isefjorden
Søn. 25.	Trykkevælde Å løbet

Maj	
Ons. 5. 18.00	Lodtrækning om både til handicap
Ons. 5. 19.00	Handicap start
Ons. 19. 20.00	Grill

Juni	
Tor. 3.—Søn. 6.	Havkajaktur, Karlskrona
Ons. 9. 20.00	Grill
Lør.19.—Søn.20.	24-timers stafet
Sø. 27.10.00	Klubtur til Roskilde fjord
Ons. 30. 20.00	Grill

Juli	
Søn. 4.	Klubtur til ???
Ons. 21. 20.00	Grill

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2010.
Deadline for indlæg er den 30. maj 2010.

