

Nr. 3 — Juni 2010

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø

---



---

# KANOJAK



*Handicap 2/6-2010*

## **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, Skovgærdet 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  |
| Km                            | 5  |
| Husk at afslutte din tur      | 5  |
| Tour de Gudenå                | 6  |
| Esrup Hav                     | 6  |
| Forårstur på Roskilde fjord   | 7  |
| Klubtur til Roskilde fjord    | 8  |
| Klubtur til Furesøen/Mølleåen | 9  |
| En beretning fra teknikkursus | 10 |
| Velkommen!                    | 12 |
| Børne- og ungdomsholdet       | 14 |
| Maribo Kajakregatta           | 16 |
| Kanojak Trim                  | 22 |
| Stafetten                     | 23 |
| Aktivitetsplan                | 27 |

# Hjørnet

Træerne er sprunget ud og vand temperaturen har sneget sig over 10°C, så det må vist betegnes som normalt for Danmark, selvom min hukommelse kun husker tidligere års forårsmåneder som meget varmere og med mindre vind. Heldigvis står en lang dejlig sommer klar til mange gode timer på vandet, så hvis solen ikke vil varme, må vi bare arbejde det hårdere.

Kajak forbundet udgiver nu et kajakmagasin, som sendes til alle som er i EPP registeret. Det er dig selv som skal sørge for ændring af adresse i EPP registeret. Brug dit EPP nummer (fødselsdato + initialer) for login. Vi har stadig en stor stak uafhængte EPP beviser liggende i klubben – spørg efter det på onsdage efter handikappen (~kl 20).

I skrivende stund står arbejdsweek-end (12-13. juni) for døren, og når/nåede du det ikke, kan du dulme din dårlige samvittighed ved at lægge et par timer med en malerkost, for det meste af træværket trænger til en opfriskning. Vi håber at nå den normale grundrengøring og oprydning inden såvel som udendørs på dagen, og vi lader to-do listen hænge til de efternølere som er forhindret selve week-enden.

Savner du nogle at ro med, så er web-forum et godt sted at finde ture eller at efterlyse en romakker ! Vi ved alle at det kan være svært at få tiden til at slå til, men hvis du først har en aftale om at ro, så er det lidt sværere at blive hængende i sofaen.

Onsdage kan du altid kikke ned, også selvom du ikke er til konkurrencen! Der er herlig-rolig-rotur for de ikke-konkurrence engagerede ca kl 18:30 og til ca 20, så vi når at være med til efter-handikap-hyggen.

Tænder en frisk konkurrence dit engagement, så kan du godt nå at være med i handicap turneringen endnu. 6 km rundtur på tid, og du måler din forbedring uge for uge sommeren igennem. Jytte styrer tiden med hård hånd og snakken går i saunaen bagefter – det er bare at møde op !

Der er godt nyt til alle vores havkajak interesserede, idet Marianne som frisk uddannet instruktør har startet et kursus hvor de specielle havkajak discipliner og øvelser gennemgås her først på sommeren. Samtidig er havkajak turene at finde i kalenderen, så går dine præferencer i den retning findes der masser af ligesindede.

Forår er tid for fugleunger og nybegyndere, så vis hensyn til folk og fæ  
Vi ses på vandet

*Pia*

# Km

Standerhejsningen 2010 er vel overstået og sæsonen dermed skudt rigtigt i gang.

En vigtig del af festligholdelsen er udlodning af pokaler til de mest aktive i 2009: Jens Lyk var den herre med flest roede km (2685), Nina var den dame med flest roede km (1331), Jakob Dan havde roet flest km i turbåd, og Uwe roede flest km i forbindelse med løb.

30 medlemmer nåede over 500 km i løbet af 2009, men i år var der ikke lodtræknings-præmier, så alle de aktive måtte nøjes med hæderen at ligge i den øverste ende af på km-statistikken.

Allerede nu tyder vores velfungerende elektroniske rokortsystem på at vi også i år når rigtig mange km – søndag d. 29 maj havde vi rundet 13566km (ved udgangen af maj 2009 var vi "kun" nået 12911km, så med tanke på isvinteren er det faktisk ret flot). Efter Bjørn har indtaget en fast første plads har der udviklet sig under-konkurrencer, f.ex om at være i top 7 så man står på "side 1", og naturligvis om at være i top 50, så man står på oversigtslisten der også vises på web-en.

Snurretoppen har ligeledes lagt hårdt fra start - er der mon nogen som har tid til at holde ferie andre steder end i Nødebo i år ;o)

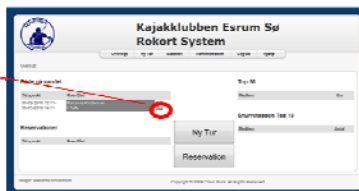
## Husk at afslutte din tur

Når du er færdig med at ro, så husk at afslutte den indtastede tur i rokort-systemet.

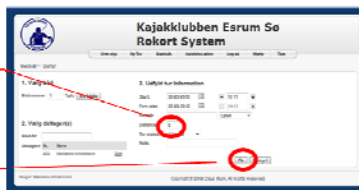
Ture, der ikke er afsluttet spærrer for at en anden kan bruge kajakken.

### Rokortsystemet – Når du kommer tilbage

- 1) Find din tur i *Både på vandet* og tryk på *Slut* ud for den



- 2) Indtast Distance (roede km)  
3) Check og dobbeltcheck at kajak, roere og antal km er korrekt. Du kan IKKE sætte noget når du først har påbegyndt.  
4) Afslut tur ved at trykke på Ok



## Tour de Gudenå

11. og 12. September 2010 er det atter tid til TdG – så det er nu træningen skal sættes ind hvis du skal have en fantastisk oplevelse i det midtjyske.

Classic ruten er overkommelig for de fleste med kun knapt 60km, lørdag på Silkeborg søerne og søndag mellem Bjerringbro og Randers. Dame-ruten på 87 km inkluderer Mossø lørdag og starter i Tange søndag. Den "rigtige" lange rute er på hele 120 km fra Skanderborg til Randers. Børnene har en særlig rute fra Ry til Silkeborg og fra Tange til Randers, i alt 57 km.

Jeg håber vi igen i år får mange tilmeldinger, og jeg glæder mig til endnu en god – omend lang – tur til Silkeborg. Sidste år havde vi rigtig mange unge med på turen, og jeg har set at de knokler med træningen, så mon ikke mange er klar igen.

Klubben betaler en del af deltager gebyret, men vi kommer tilgængæld til at opkræve noget for at dække udgifter til kørslen.

Der er altid brug for glade hjælpere med overskud til at støtte vores aktive roere gennem dette flotte løb. Opgaverne som hjælper er kørsel af bil og trailer, hjælp med at bære kajakkerne frem til start stederne, at holde styr på mellemtider ved pauserne og hjælpe med at det rette skiftetøj findes klar når roerne kommer kolde og trætte ind. Er DU frisk på at bruge en week-end som hjælper, så skriv til Pia

## Esrum Hav

Havkajakgruppen i KKES prøver i øjeblikket at få overblik over hvor mange KKES-medlemmer, der også er interesserede i havkajakaktiviteter (det kan f.eks være ture, teknikworkshops, grønlandervendinger, og meget andet). Hvis du er interesseret så send en e-mail til **[esrumhav@gmail.com](mailto:esrumhav@gmail.com)** med navn, om du selv har havkajak og evt om der er noget specielt indenfor havkajak, som du er interesseret i.

*Marianne K*



# Forårstur på Roskilde fjord, 23.-25. april 2010

Klubbens forårstur med havkajakgruppen gik i år til Roskilde fjord med start og slut i Marbæk havn.

Der var planlagt en rundtur i fjorden, syd for Marbæk, via Skuldelev strand, Eskildsø, Gershøj og Boserup skov, via Roskilde havn retur langs østkysten. I alt 58 km.

Som sædvanligt var turen planlagt med varmt og solrigt vejr, og som noget nyt havde vi i år desuden medvind hele vejen rundt. Ikke værst!

Overnatning som altid i telt og frostvejr. Dette til glæde for alle dem med varme soveposer og til højlydt frustration for andre.

Andre hyggelige traditioner, som blev videreført på turen var Bjarnes havørred- og hornfiskeri, Ninnas brændeindsamling og bålafbrænding, Kaspers rødvinlatter, Niels' blomsterhavekajak, Malenes wingpagajpadling og vores fælles isspisning ved afslutningen af turen ☺.

Nye tiltag, som vi satte stor pris på og glæder os til videreførelse af: var Mette i ny Pilgrim-kajak med finne og unge Estrids debut i gruppen.

Mangler ved turen: Dem, der plejer at være med, som blev hjemme og Bjarnes snobrødsdej.

Tak for en rigtig fin weekend!

Marianne B



## Klubtur til Roskildefjord søndag den 27. juni

Er du lige blevet frigivet så ta' med på din første kajak klubtur uden for Esrumsø. 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 kajakker og laster dem på traileren ved fælles hjælp. Vi skal fordeles ud i biler, så oplys lige ved tilmelding om du vil lægge bil til. Beregn lidt penge til kørslen til dem der lægger bil/benzin til.

Jeg står for at koordinere det.

Vi ror ud fra Fr.sund 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](mailto:migueloglisette@gmail.com) eller på min mobil: 52450854 senest onsdagen før. Ring hvis du har spørgsmål ☺

*Lisette*

# Klubtur til Furesø og Mølleåen

## Søndag den 4. juli

Oplev Furesøen og et stykke af den smukke Mølleå. Da turen er for alle kan ændringer ske hvis det blæser meget, så bliver ruten lagt mest muligt i læ af hensyn til de nyeste medlemmer.

Og så lidt praktisk info:

Vi mødes ved klubhuset kl. 10.00 finder egnede kajakker og laster dem på traileren ved fælles hjælp. Vi skal fordeles ud i biler, så oplys lige ved tilmelding om du vil lægge bil til. Beregn lidt penge til kørslen til dem der lægger bil/benzin til.

Jeg står for at koordinerer det.

Der er indlagt en pause undervejs hvor man kan nyde sin egen medbragte frokost/drikkevarer og strække ryggen. Ta´ penge med til is, da vi ror lige forbi et ishus. Regn med at vi ror et par timer + pause og kørslen oveni.

Tilmeld dig til Lisette på email: [migueloglisette@gmail.com](mailto:migueloglisette@gmail.com) eller på min mobil: 52450854



*Furesøen er på sit dybeste sted 37,7 m og er dermed Danmarks dybeste sø.  
Den er tillige den største sø i Mølleåsystemet.*

# En beretning fra teknikkursus

Søndag d. 6 juni holdt Gitte og Christian teknikkursus med tilhørende videooptagelse. Der skulle egentlig have været et kursus specielt for begyndere ugen før, men det blev aflyst på grund af vejret. Kurset blev derfor afholdt som et blandet hold med både erfarne og begyndere, men som begynder havde det nu sine fordele.



Vi samledes først til en teoretisk gennemgang hvor Christian fortalte og demonstrerede på romaskinen. Der var flere ting, som jeg havde hørt tidligere på mit begynderkursus, men totalt glemt. Det var meget nyttigt at få det genopfrisket, nu med lidt mere erfaring i bagagen. Der var også en del nyt stof, som var rigtig godt. Blandt andet fik jeg lært, at det ikke er naturnødvendigt at øse en del af søen op i kajakken, når pagajen slipper vandet. Om jeg så kan undgå det i praksis må tiden vise. Christian gav desuden nogle gode forklaringer om siddestillinger, pagajvinkler og meget andet.

Vi fik derefter udpeget en ro-bane, som gjorde det muligt for Gitte at optage os forfra, fra siden og bagfra. Afsted gik det i det skønneste vejr. Da alle havde roet samledes vi forventningsfulde i klubhuset for at se video'erne. Jeg havde jo nok selv forestillet mig, at jeg kom roende i næsten perfekt stil og at der kun ville være småting at rette. Den vildfarelse kom jeg hurtigt ud af. Allerede da jeg så de første sekunder af mig selv, kunne jeg se, at jeg nærmest var et roende katalog over fejl og dårlig stil!

Heldigvis var Christian meget motiverende og udpegede først en enkelt ting, som jeg gjorde rigtigt. Derefter fik jeg nogle gode råd om hvad jeg først skal

koncentrere mig om. Det vil jeg bruge sommeren til. Alle fik gode råd til deres personlige stil, men også en opfordring til at fokusere på ganske få ting og ikke prøve at nå det hele på én gang.

Som begynder var det faktisk meget instruktivt at se de mere erfarne. Der var også ting, som skulle rettes hos dem, men fordi deres få fejl ikke druknede i mængden var det tydeligt at se, hvad der skete.

Så tog vi en omgang mere og gennemgik videoerne. Alle roede nu lidt bedre end før, men der er bestemt noget at arbejde videre med for alle. For nogle mere end andre!

Alt i alt en hyggelig og lærerig eftermiddag, så tusind tak til Gitte og Christian for et rigtig godt arrangement.

*Bo Svarre Nielsen*



# Velkommen!

28 maj mødte vi 24 nye og lidt spændte ansigter til første tur i kajakken i Hillerød svømmehal.

På 3 spændende og måske lidt hårde weekender skal de igennem introkurset hos team Frederik og Jimmy + hjælpere.

Vi har i år også indlagt som obligatorisk indslag, at de skal deltage i en handicap, hvor vi håber de får blod på tanden til at komme og deltage i vores klubarrangementer.

Rigtig hjertelig velkommen i klubben! Vi glæder os til at ro med jer.

*Jane*



*Rikke (Pedersen) får instruktion i makkerredning af Jacob G*



*Man behøver jo ikke altid sidde ned i en kajak*



*Jimmy holder mandtal på hold I første (let blæsende) morgen i klubben*

## Børne-/ungdomsholdet

Vores begynder børn ror nu sammen med de "gamle" fra børne-/ungdomsholdet og det er nogle seje, dygtige børn som er kommet på vandet i denne sæson.

De er alle blevet bedre, end man kunne forvente efter 4 - 5 gang på begynderholdet og der skal store bølger til at vælte dem i vandet.



Børnebegynder 2010. Tobias, Jacob, Jakob, Emil, Gustav, Anna, Eline og Astrid samt Nicco ikke med.

De rutinerede, Anna, Frida, Anders, Stefan og Sigurd, har været med på Maribo Regatta den 15. - 16. maj og prøvet kræfter med de bedste roere fra Danmark.

Vi deltog i 200 m og 500 m og klarede os fint i det gode selskab og alle kom videre til B- finaler og Stefan og Sigurd kom i A-finale i K2 500 m. Vi kan efterfølgende se, at hvis man vil helt frem og op på skamlen, skal der meget mere træning til.

Vejret. Surt, det regnede HELE dagen og blæste kraftigt så mange af deltagerne måtte en tur i vandet. Det undlod vores roere dog. Sidst på dagen opgav man at gennemfører resten af konkurrencerne og søndag aflyste man alle løb.

Søndag den 30. maj var vi til Danske Bank Cup i Odense med dem på 11 til 14 år. Vi tog til Odense dagen før og fik roet en dejlig tur ind til Odense, hvor der var Havnefest. Efter at have fået en is og hørte lidt musik roede vi retur til Odense Kajakklub og krøb i poserne så vi kunne være klar til søndagens konkurrencer. Selvfølgelig regnede det hele dagen, men det lod børnene sig ikke gå på af og de roede alle nogle rigtig flotte løb. Hanna var med til at vinde Bronze i U12 stafet. Mathias tog medaljer i alle U12 løb: Sølv i K1 2000 m, Sølv i K2 200 m og Guld i Stafet. Anna og Anders hold vandt sølv i U14 Stafet og endelig vandt Anders en ret suveræn Guld medalje i K1 2000 m. På trods af regnen var det et fint stævne med 80 glade børn, som deltagere.



*Frida og Anna til KKEs Handicap*

## Maribo Kajakregatta

Lad det være sagt med det samme: Dette års regatta i Maribo vil ikke gå over i historien som det mest vellykkede.

Maraton'en på 20 km lørdag sidst på eftermiddagen blev afblæst efter ca. 5 km på grund af blæst, bølger og regn. Og hele søndagsprogrammet gik samme vej. Så det blev en pauver kajakweekend for de tapre børn og voksne fra KKES, som ellers kæmpede bravt i blæst og regn på det frådende hav, som ellers bare er Sønder sø ved Maribo.



*Anders kæmper sig imod mål i B-finalen på 200 m,  
HU14 K1.*

Sigurd og jeg var taget til Lolland allerede om torsdagen på cykel fra Næstved. Her besøgte vi vores ven, Lars, og hans 2 drenge, som bor i en nedlagt skole ved Sakskøbing. Lars er bl.a. tai-chi-instruktør og har indrettet skolestuen til tai-chi - det skulle vise sig at komme børneholdet m. instruktører til gode, da vi ud fra vejrudsigten foretrak at overnatte der, så vi slap for pladder, regn og kulde i en lavu ved Maribo Kajakklub.



*Den stod også på Bordtennis og te hos Lars - og dug på linsen!*

Lørdag morgen var vi (Sigurd og jeg) tidligt oppe til morgensamling/ instruktion kl. 7.00 i Maribo; ca. 1½ time med udførlig gennemgang af samtlige til- og afmeldinger i samtlige løb + nogle få, praktiske, men nok så vigtige oplysninger.

Men bagefter kørte vi omkring en bager og hjem til Lars og spiste morgenmad. Anders og Uwe var også tidligt oppe, for Anders skulle ro 1. gang kl. 9.35, og de skulle have alle kajakkerne med.

Derimod skulle Michael lige tjekke, om det var Storebæltsbroen, der førte til Falster og Lolland - det var det ikke! Man kan nåde dog velbeholdent frem med Anna, Frida og Stefan i god tid - ca. 20 minutter, no hurry! - før Anna og Frida skulle på vandet.



*Cheftræner, Uwe, giver de sidste dessiner til Anna og Frida.*

Deres udsendte måtte tilbringe det meste af dagen i rusk og regn på broen ved målområdet for at forevige blomsten af KKES' ungdom, når de kom i mål - og regnbukserne lå hjemme på bordet, for de skulle jo ligge øverst i cykeltasken!

#### DAGENS RESULTATER FOR KKES

Anders nåede at stille op i HU14, K1 på 200 m og 500 m.

I sit 1. heat på 200 m opnåede Anders en 3. plads i tiden 50,69 sek. Den placering bragte ham videre til semi-finalen, hvor han opnåede en 6. plads i tiden 54,93 sek. Herfra gik Anders i B-finalen, hvor han i tiden 50,72 sek. opnåede en 4. plads.

I 1. heat på 500 m roede Anders sig ind på en 5. plads i tiden 2.37,00, herfra i semifinalen, hvor tiden 2.29,64 også rakte til en 5. plads, og endelig i B-finalen, hvor Anders fik en 3. plads i tiden 2.28,93.

Anna og Frida nåede at stille begge op i DU14, K1 på 500 m

De startede i hver sit heat, hvor Anna fik en 7. plads med tiden 2.57,89, og Frida fik en 8. plads for tiden 3.11,43. Det bragte dem begge direkte i B-finalen, hvor Frida tog 4. pladsen med tiden 3.03,15, mens Anna tog 5. pladsen med tiden 3.03,86.



*Anders kæmper for sin placering i semifinalen på 500 m.*

Stefan og Sigurd nåede at stille op i HU16, K2 på 500 m. Her opnåede de en 5. plads med tiden 2.10,37, som bragte dem i finalen, hvor de med tiden 2.10,35 besatte 8. pladsen. I maratonen stillede Sigurd og Stefan op i K2, mens Michael, Kim, Bo og Deres udsendte stillede op K1-turbåde. Men som sagt blev løbet afblæst efter den 1. delrunde på ca. 5 km.



Så Kim og Bo kunne køre 180 km nordpå efter at have kørt 180 km sydpå og roet ca. 5 km.

Vi andre fik dog noget mere ud af dagen, idet vi jo nåede at blive både gennemblødte og kolde.



*Sigurd og Stefan tæt på mål i deres 1. heat.*



*Sigurd og Stefan ved målområdet, hvor maratonen afblæses.*

Søndag formiddag, da vi kom til Maribo, kunne vi blot konstatere, at næsten alle var taget hjem, og at programmet med 1000 m og 2.500

m m. var aflyst. Så det var bare at få læsset kajakkerne og vende snuden hjemad.

Vel hjemme ved klubben havde vinden lagt sig, og Frida, Anders, Stefan og Sigurd fandt ud af at konstruere en katamaran af 2 kapkanoer og 2 lægter + nogle remme og en masse tape. Det viste sig at være en herlig fornøjelse for kvartetten, der lå og fyrede den af i 1½ time.



På vegne af Anna, Frida, Anders, Stefan, Sigurd, Michael og Uwe -  
*Uffe*

# Kanojak Trim

## Velkommen på Esrum Sø

Søndag d. 29. august 2010

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

**Startgebyr** kr. 140,- pr. deltager med krus (gennemførselspræmie)  
kr. 60,- uden krus.

**Tilmelding senest d. 22. august 2010.**  
Eftertilmelding plus kr. 20,-

**Gennemførselspræmie** til de første 40 tilmeldte roere som har ønsket det. Præmien er, som tidligere år, et keramik krus, med inskriptionen "*Esrum Sø – 2010*"

**+ Lodtrækningspræmier**

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

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

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

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

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

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

**Tidtagningen starter kl. 11:00.** Starten går fra Kajakklubben Esrum Sø.

**Tidtagningen stopper kl. 15:00.** Præmieudlodning ca. kl.15:15.

Betaling kan ske på konto 5064 1005207 **Husk klubnavn!!!**

Eftertilmeldinger og betaling kan ske på stævnedagen fra kl. 9:00.

Tilmelding sendes senest d. 22. august 2010 til:

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted

Mail: loeb@kkes.dk

På gensyn

**Kajakklubben Esrum Sø**

# Stafetten

## Steen Ulrik (under overfladen)

"Hvem fanden er ham dér den nye, irriterende med tændstik-armene!!!" – Jeg tittede frem rundt om hjørnet inde i klubhuset, og præsenterede mig for de to unge damer, som åbenbart allerede havde bemærket, at jeg var begyndt at ro kajak, dér i klubben i foråret 1989. "Nåh, det er mig I, mener... Jeg hedder Steen Ulrik" :o)



Jeg havde redet dressur og springning på Holte rideskole i et stykke tid, men havde til sidst måttet konstatere at det var formålsløst og at jeg lige så godt kunne opgive at score nogle af de nydelige unge damer, der red der, og så tænkte jeg, at det måske ville hjælpe, hvis jeg fik nogle tykkere arme på en eller anden måde selv om sport ikke interesserede mig overhovedet og jeg i sig selv anså det som ganske formålsløst.

Kim, var dengang en ung og entusiastisk lærerstuderende, som havde blik for de lidt vanskeligt stillede. Han fortalte, at han havde haft et frygteligt mareridt om, at han en nat havde sovet som i en spændetrøje iført én af mine størrelse S polyesterskjorter og vågnede op badet i sved. Så han besluttede at jeg skulle sættes i gang med at træne - og sådan blev det. Jeg trænede. For første gang nogensinde. Det var desværre minimalt at armene voksede, men jeg gjorde det alligevel, fordi jeg jo sku'.

Jeg begyndte også at ro i Nybro Furå kajakklub, som lå tættere på Sorgenfri, hvor jeg boede, og hvor jeg kunne ro i mit eget tempo i fred for Kim. Men så fandt Kim ud af at han jo også boede lige i nærheden og også bare kunne melde sig ind der.

Så skulle jeg også ro kapbåd, og jeg kan huske at jeg en dag halsede efter Kim på Mølleåen og lige under "Kobroen" bød min håbløse teknik mig så at stryge i vandet. Da jeg kom op hørte jeg en glad ældre dame oppe fra broen udbryde "Ih, altså... Det har jeg aaaltiid glædet mig sådan til at se en dag" !!!

Herefter var der ikke andet at gøre end at flytte langt bort, så jeg flyttede til Fyn (havde måske også lidt med arbejde at gøre). Der bosatte jeg mig på en herregård, Brobygård midt mellem Odense og Svendborg, og meldte mig ind i kajakklubberne i de to byer. Mine arme var nu alligevel vokset lidt og jeg førte mig nu frem som smart københavner med sportsvogn og "stoor" kaproer-

erfaring. De fynske piger viste sig heldigvis at være lidt let lettere at snøre. Der begyndte også at dannes vennekredse med venners venner fra såvel Århus, Odense og ja – dem jeg jo kendte hjemmefra. Med fester på herregården mm. med deltagelse af kajakroere fra alle mulige steder foregik der en fraterniseren, som det ikke vil være passende at beskrive her.

Det blev da også til lidt kajakroning. Kim foreslog, at vi roede "Weser Marathon" i Tyskland, i toer. Turen derved startede fra Dragør med dåsebajere og feststemning. Der var også en blondine med, som blev sødere og sødere på vej ned gennem Tyskland. Ved en pause ved et Gasthaus kunne det have været blevet interessant, hvis ikke Kim havde skåret igennem med "Hvis du skal ligge med hende der det forsuttede bolche, så kan du også få lov til at ro med hende i morgen".. hmm.. nå nå. Så blev det til skinkeschnittsel i stedet for. Da alle fra bussen havde spist tumlede en fyr med morgenhår sammen med det nu blussende "forsuttede bolche" ind af en dør til spisesalen og sammen så de sig forvirrede omkring. Alle kiggede. Der blev tavshed, og hele selskabet klappede spontant. – Jeg sendte en stille tak til Kim!

Kim havde lagt strategien for vores løb. De 135 km blev delt i tre intervaller a ca. 90% (som jeg oplevede det i hvert fald) med efterfølgende pauser. Vi kom i hvert fald først til pauserne. Jeg husker, at vi roede mod første pause-lokation, hvor vi skulle møde vores hjælperbil, som havde medbragt vores nødvendige frokost. Det var efter, at vi havde måttet vende om og roet en god bid op ad Wesern, modstrøms fordi vores hjælpere ikke havde råbt os an fra bredden på det aftale sted, og vi var roet forbi og derfor måtte tilbage igen. Den simple årsag var, at de ikke var der, fordi de ikke havde kunnet nå at komme så hurtigt frem. Efter en halv times ventetid på bredden, hvorunder vi kunne se tyskere på deres luftmadras-lignende fartøjer flyde forbi os mens de indtog det store tyske pølsebord mit Gemüse ombord fik vi vores mad og styrtede så af sted til næste interval. Vi indhentede nogle klubkammerater, som holdt en chokolade-spisepause i bådene. Kim var nådig, og bevilgede en kort, drivende pause. Jeg fik herunder lejlighed til at pumpe vores Tirana læns, og det morede mig, at jeg var i stand til at ramme klubbens daværende formand Emil Piper mellem øjnene med strålen fra pumpen. Da vi kort efter roede videre, bemærkede jeg til Kim at flodvandet da havde en ualmindelig ækel, gullig farve. Kim bemærkede lakonisk. "Nåh,... jeg havde lige pisset".

Næste års Weser Marathon blev med Michael Krebs. Fra mit synspunkt blev turen jo en udelte success-oplevelse, og jeg kom tørskoet igennem (lige bortset fra mine sko). Michael havde vist sig at være god til at passe på mine sko og til at regne med i en situation som kunne have blevet kritisk for mine sko, og så kom han i øvrigt ikke med overflødig snak. (Han sagde vist ikke et ord de sidste 58 km af turen). Så efter denne oplevelse besluttede vi, at flytte sammen i Michaels hus i Sørup, hvor han manglede en lejer, og Michael begyndte da også efterhånden at tale til mig igen. Vores fælles bekendte skød det til at ville vare et

par uger, men det blev faktisk til et par år indtil Michael begyndte at reproducere sig selv, og jeg derfor flyttede til Gilleleje.

Dér havde de lige startet en kajak-afdeling i Gilleleje Roklub, så det var jo ganske åbenbart for mig at deltage. Jeg fik benovet den kvindelige formand lidt med mine historier, så det blev sådan at klubbens ro-reglement gjaldt for alle undtagen for "Steen Ulrik". hæ hæ. Og Gilleleje viste sig også at være god at "fiske i", så der nød jeg stemningen i fulde drag, men jeg roede stadig primært i Esrum Sø da havet jo kan være ret barskt i Gilleleje.

Efterhånden begyndte jeg nu at spekulere lidt over meningen med livet, så jeg spurgte en erfaren mand i kajakklubben, nemlig Finn Bjeld om, hvad man skulle gøre hvis man skulle ha nogen børn? Finn sagde, at så skulle man melde sig ind i DSR (Danske Studenter Roklub). Her kunne man hurtigt finde sig en ordentlig kvinde, som var nødvendig for dette forehavende. Der var langt til Svanemøllehavnen, men jeg gjorde alligevel som jeg var blevet det pålagt. Jeg meldte mig ind og præsenterede mig som "ret erfaren kajak-kaproer" for deres mandlige kajakrochef, og opildnet af min success-oplevelse fra Gilleleje forventede jeg da også en vis taknemmelighed og privilegier, da jeg spurgte om jeg lige kunne nappe en af kapbådene og gå på vandet? Han så helt uforsonligt på mig:

*"Hvad fanden har du egentlig gang i!?"*

Uha dog!. Jeg tænkte, hvordan han dog kunne se, hvad jeg i virkeligheden var kommet for??

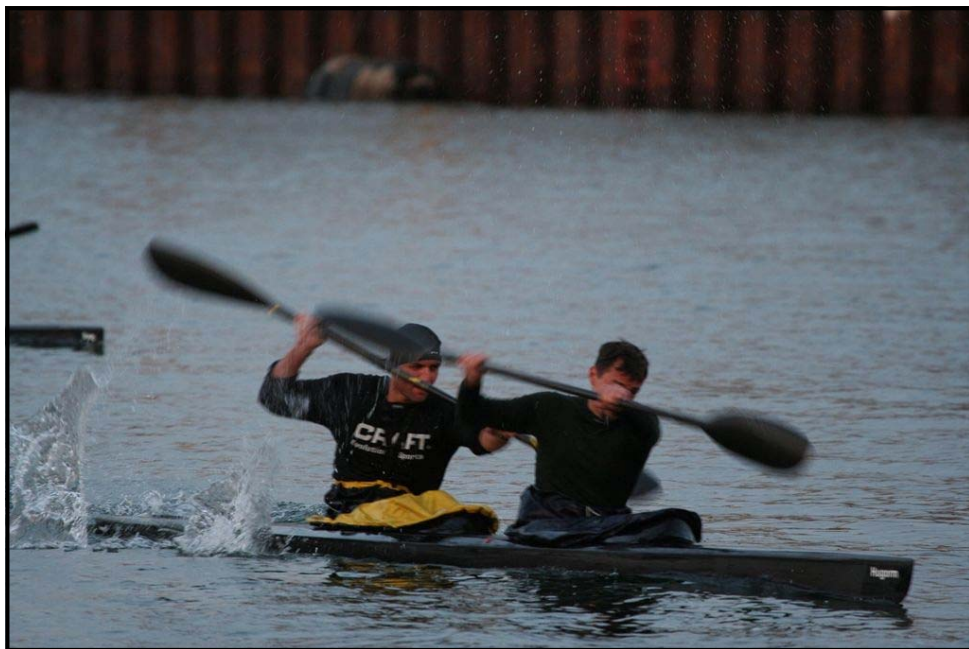
Han var militærmand, og jeg skulle igennem styrmandsprøve og betale kontingent og alt muligt irrelevant for at kunne komme i gang med mit egentlige forehavende, så der gik faktisk et halvt år før jeg fandt en mor til mine børn. Desuden havde jeg måttet ro handicap turnering på Øresund også, hvilket med usvigelig sikkerhed resulterede i svømmetur hver gang der var østenvind. Men hvad gør man ikke...?

Nå men alt det der ophold under vandet fik mig jo til at forsøge, at finde en løsning på hvordan man kunne konstruere noget tøj, som var behageligt at have på når man roede stærkt og samtidigt kunne fungere som en våddragt, når man faldt i vandet. Samtidig ville det jo være rart hvis det var termostatreguleret. Så det opfandt jeg, og fik faktisk patent på det. At få det produceret var dog mere kompliceret. Jeg har valgt at koncentrere mig om at udvikle det termostatstyrede tøj til kommercielle formål, og arbejder stadig trods omgivelsernes skepsis helt målrettet mod dette.

Så man ved det jo ikke endnu, men måske var det hele slet ikke så formålsløst alligevel???

Jeg vil nu, da jeg endelig har fået chancen for at hævne mig, give stafetten videre til den som i sin tid gjorde mig hjemløs og tog min plads. Nemlig Stefan Krebs.

*Steen Ulrik*



*Sammen med Vahan, som er tidligere sovjetisk landsholds-kajakroer kan enhver idiot vinde DSR's klubmesterskaber.*

*PS. Vi vandt!*

# Aktivitetsplan

|                                                                                 |                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Hver uge</b>                                                                 |                                      |
| Onsdage 18.45-20                                                                | Handicap (sidste gang 22. september) |
| Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a> |                                      |

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| <b>Juni</b>    |                                     |
| Ons. 23. 20.00 | Sankt Hans grillning efter handicap |
| Sø. 27.10.00   | Klubtur til Roskilde fjord          |
| Ons. 30. 20.00 | Grill                               |

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>Juli</b>    |                               |
| Søn. 4.        | Klubtur til Furesøen/Mølleåen |
| Ons. 21. 20.00 | Grill                         |
| Lør. 31.       | Amager Strandpark rundt       |

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>August</b>   |                   |
| Søn. 1.—Lør. 7. | Sea Challenge Fyn |
| Ons. 11. 20.00  | Grill             |
| Lør. 21.        | Kronborgløb       |
| Søn. 29.        | Kanojak Trim      |

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>September</b>  |                            |
| Ons. 1. 20.00     | Grill                      |
| Lør. 4.– Søn 5    | DM i Havkajakteknik og rul |
| Lør. 11.—Søn 12.  | Tour de Gudenaå            |
| Ons. 22. 19:30    | Grill                      |
| Fre. 24.—Søn. 26. | Havkajakstur               |
| Lør. 25           | Mølleåens Blå Bånd         |

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i september 2010.**  
**Deadline for indlæg er den 22. august 2010.**

