



KANOJAK



*Medaljetagerne ved DM Havkajak for mænd.
Bjørn (KKES) blev nr 1, Jan (Silkeborg) nr 2 og Kristian (KKES) nr 3*

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, Bådudvalg, 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, Skovgården 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
Indkaldelse til generalforsamling	5
Kajakgymnastik	6
Svømmehal	7
Husk nu—trilskudsregler	8
Standerstrygning	9
Julefrokost	9
DKF O-løb	10
Sea Challenge Fyn 2010	13
Børne- og ungdomsholdet	18
Program for Børne- og Ungdomsholdet	22
Kanojak Trim	23
Stafetten	24
Aktivitetsplan	27

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 250 eksemplarer

Hjørnet

En fantastisk sommer med flotte præstationer går så småt på hæld. Vi er ved at slå Esrum Sø (og hav) fast på landkortet, som noget konkurrenterne må holde nøje øje med – og det er altså bare cool.

Vores børn og ungerøere høster flotte medaljer hvor som helst de stiller op. Enkelte kan skrive under på at man dog skal lytte efter instruktionen hvis man vil ro forrest, men rigtig mange løb er faldet ud til vores fordel og de mange timers træning i bådene har båret frugt. Vi er snart berettiget til en Wall of Fame hvor præmierne kan blive luftet og beundret. Det er fantastisk at vores roere kan klare sig så godt i sprint distancerne, når vi ikke har etableret sprint-bane på søen, men er man U14 og opvokset på børneholdet så ligger det åbenbart tilstrækkeligt i blodet. De nye OL discipliner med sprint-stafet klarer vi også flot, så der er noget at stile efter.

En håndfuld af vores lidt ældre roere går efter distancer længere end 200 m. Seachallenge Fyn med 300 km over en uge er deres måde at holde sommerferie, og med de flotte placeringer de hjembragte i år, synes jeg ikke de skulle skifte prioritet lige foreløbig.

Men men sæsonen er jo ung endnu, og de store efterårsløb står for døren så det er ikke til at gætte hvor mange medaljer vi når at hjembringe i år. Jeg synes det er dejligt at så mange nyder træningstimerne på vandet, og fortsat forbedrer deres og dermed klubbens præstationer.

Efterårs sæsonen er jo desværre ofte plaget af alger, grøde og tang, og 2010 er ingen undtagelse. Når anbefalingerne går på ikke at bade i søen, skal vi naturligvis være forsigtigere end ellers, og skulle man falde i vandet kan vi kun råde til hurtigt at få skyllet sig grundigt. Hvis båden har været andre steder end i selve Esrum Sø, må vi henstille til at skylle den grundigt med rent vand, så vi ikke er med til at sprede vandremuslinger og andet som ikke normalt findes i Esrum.

I oktober har vi standerstrykning og vintersæsonen starter med indendørs gymnastik, svømning og havkajak-rullestue samt orienteringsløb. Vi starter også på vinter brunch, så der er masser af gode grunde til at holde øje med bladet og web-kalenderen for arrangementer der holder dig i gang hele vinteren. Klubbens motionsrum er ved at blive udvidet, og der kan helt sikkert bruges flere hænder til den sidste istandsættelse – hvorefter lokalet gerne skulle være klar til vinterens indendørs ergometertræning og træning med løft af diverse jern.

Vi ses på vandet til en god efterårssæson
Pia

Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 20. november 2010 kl. 15:00

Dagsorden er:

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

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

Valg til tillidsposter er:

Jakob Dan Jensen – Genopstiller (2år)
Lene Klausen – Genopstiller (2 år)
Næstformand René Brandt – Genopstiller ikke
Arne Pedersen – Genopstiller ikke
Jane er villig til opstilling
En kandidat mangler (2 år)
Suppleant – mangler (1 år)

På valg er ligeledes

Revisor – Marianne Bjørn

2 poster til fællesudvalget (Poul Nymark og Kristian Kaltoft-Sørensen)

Kajakgymnastik

Hvornår: 25/10-2010- 12/4-2011 (dog ikke i skolernes ferier)

Mandage kl. 19 - 20.30

Hvor: HILLERØDHOLM SKOLENs Gymnastiksal.

Instruktør: Henrik Strøberg

tlf. 51 99 03 04.

Vi har i år været heldige at få plads i Hillerødholm skolens gymnastiksal, hvor der er ribber !

Vi starter igen med effektiv allround træning tilpasset dig og ser frem til en hyggelig vintersæson. Alle niveauer og aldre er velkommen.

Træningsprogrammet består af god solid fælles opvarmning i 30-40 minutter, med skiftende småløb/lunt og gulvøvelser. Herefter cirkeltræning i præcis 30 minutter, bestående af 18 forskellige øvelser på gulv og redskaber, som enten kan udføres alene eller sammen med makker(e).

Sluttelig 10-15 minutters stækøvelser/afslapningsøvelser.

Det hele foregår i hyggelig men bestemt atmosfære, med passende musik.

Der er garanti for at du får noget med hjem hver gang!

Vel mødt til et godt alternativ til den sparsomme vinterroning.

Mange hilsener

Henrik.



Svømmehal

Hver søndag kl 19-22 efter efterårsferien (dvs at første gang er den 31/10) har vi fået tid i svømmehallen.

Vi vil også i år have både svømning og rullestue hver gang efter følgende plan :

Kl 19.00-20.00: Svømning (25 meter bassin, bane 4-6)

Kl 19.30-20.00: Rul i børnebassinet (med instruktion hvis det ønskes)

Kl 20.00-22.00: Fri leg med rul, redningsøvelser mv (25 meter bassin, bane 1-3 dog først fra kl 21, og børnebassin).

Princippet er at vi allesammen hjælper hinanden med at blive bedre. Uanset om du er en haj til at rulle eller om du lige er startet på de første spæde forsøg kan du hjælpe en af dine klubkammerater—nogen har brug for egentlig instruktion, nogen vil bare gerne have at der står en i vandet ved siden af dem og nogen har brug for at du ser om pagajen ligger rigtigt.

Hvis du ønsker at benytte polo-kajakkerne (eller andre kajakker/udstyr fra containeren) bedes du komme i så god tid, at vi kan få dem ind inden kl 19..15 Og selvfølgelig hjælpe med at lægge dem ud igen.

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

Har du gamle adgangskort, skal disse afleveres til bademesteren asap. Nye kort vil blive udleveret.

Marianne K



Husk nu Husk nu

At, med de nye tilskudsregler dækker klubben alle løbsgebyrer, dog max. 500 kr. *også* løb der ikke bliver slået op på opslagtavlen i klubhuset eller hvor der ikke er fælles klubtilmelding! ☺



At, vi har en TurTilskudskasse, hvor der kan søges for div. udgifter på klubtur/ løb. Lige fra broafgift og transport til de fælles lagkager... Fra færgebilletten til Sverige til udgifterne til overnatning...osv...osv



At, man kan søge året rundt men jo før jo bedre!

Standerstrygning

Lørdag 30/10 er der standerstrygning.

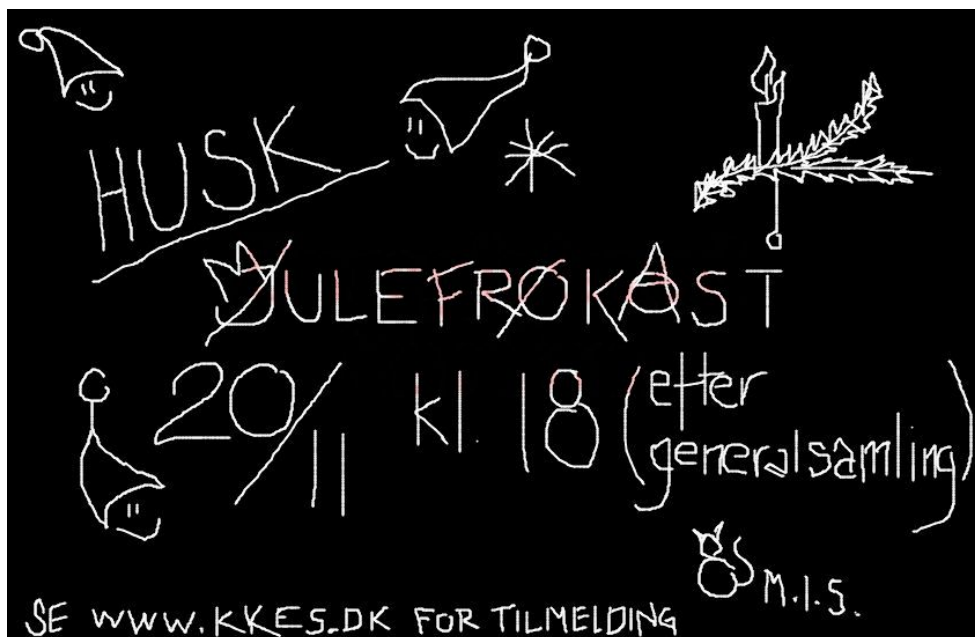
Alle medlemmer inviteres til at deltage i det hyggelige fællesarrangement.

Kl. 13:00 **Fællestur på søen.**

Vi regner med at ro cirka 2 timer og alle kan være med. Vi sender tonserne i forvejen og hyggeroerne danner bagtrop.

Kl 16:00 **Standerstrygning.**

Formanden siger nogen pæne ord og der deles pokaler ud. Klubben sørger for noget sødt og godt til ganen/maven.



DKF-O løb 2010/2011



Nu får du endnu en chance for at komme ud i skoven og få en frisk tur. Du kan løbe alene eller finde en at løbe sammen med.

Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også muligt. Sidste sæson var der i gennemsnit 260 deltager – så kom bare nærmere.

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

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Deltagelse forventes at koste 40 kr pr løb dog 80 kr for par.

For at kunne deltage skal du tilmeldes ca 2 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for

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

Foreløbige løbs datoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 3. okt. 2009	Lille Hareskov/Jonstrupvang
Søndag, 7. nov. 2009	Geel Skov
Søndag, 5. dec. 2009	Bøndernes Hegn/Aldershvile
Søndag, 9. jan. 2010	Ermelunden evt Vestskoven
Søndag, 6. feb. 2010	Ravnsholt
Søndag, 6. marts 2010	Danstrup

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

Lidt generelt om DKF-O LØB's reglerne:



Der er følgende **klasseinddeling**:

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

Der er følgende **løbs længder** i fugleflugt:

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

Kort:

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

Posterne:

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

Kontrol:

Hver løber får sammen med kortet udleveret et kontrolkort, som skal klippes ved hver post. Posterne skal opsøges i den rigtige nummerorden, og kontrolkortet skal klippes i rækkefølge. Ved dobbelttang klippes i to rubrikker, og alle klip

forskydes derpå en rubrik mod et højere nummer. Alle kontrolkort bliver efter løbet kontrolleret, og opstår der tvivl med et kontrolkort, får løberen ingen point.



De 11 bud"

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

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

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 3 uger før løbet. Du skal angive løbs klasse.

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

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Sea Challenge Fyn 2010 - Fyn rundt i Kajak

må siges at være en ferie med masser af god motion, fyldt med oplevelser og ikke mindst en mulighed i at få orden i geografi remsen fra Folkeskolen: Svendborg, Fåborg, Assens, Middelfart, Bogense, Kerteminde, Nyborg og Svendborg. Alle byerne fik mulighed for at vise deres værd som "start og mål" by og som vært for ca. 100 deltagende roere med følge.

Dette indlæg tjener mest til at bibringe dig som læser og potentiel deltager på næste års Fyn rundt lidt indsigt i, hvad det vil sige at deltage i et så spændende arrangement. Denne lille appetitvækker kan suppleres med mange flere gode informationer og oplevelser via hjemmesiden

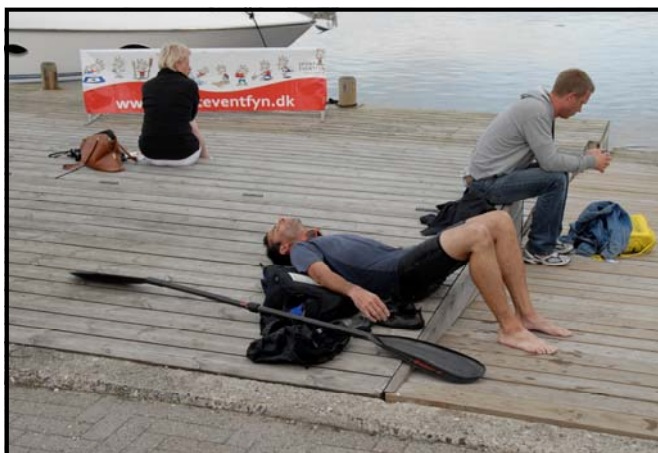
<http://www.seachallengefyn.dk/>



Efter at have gennemført turen er vi alle fire deltagende kajakroere fra KKEs nok enige om, at det var sliddet værd - ikke mindst på grund af de sociale berigelser og den opmærksomhed vi fik før, under og efter roturen. Sportsligt set har vi - Marianne, Bjørn, Miguel og jeg selv – fået en bekræftelse af vores selvværd, der i en ganske stor udstrækning er blevet støttet af familie, venner og ikke mindst klubmedlemmer i KKEs. Vi har alle oplevet en ganske stor opbakning - og tak for det - det var nok ikke gået så godt uden. Hædning i klubben føltes tillige dejligt og Pia, KKEs-formand, skal da også have at vide, at de små søde og opildnende sms'er, der tikker ind på mobilen før dagens etape,

varmer og er med til at give kampgejst.

Ud over geografien er der også de oplevelser og de tanker, man får og gør sig, når man nu sidder der, på sin flade dertil indrettede i adskillige timer, og hvor det at få ondt et sted giver salighed, når en vedvarende smerte afløses af en anden kortvarig smerte. Når man nu sidder derude, som et lille individ i naturens stærke kræfter, tænker man "hvad fanden laver jeg her". Ja jeg må med skam indrømme, at jeg ikke i alle tilfælde har holdt mig inden for 300 meter distancen fra land. Jeg håber på tilgivelse. Jeg oplevede på tredje etape nogle fede surfbølger i Føns Vig, på langs af Tybrind Vig og ved slutningen af indsejlingen til Middelfart samt Kongeetapen på langs af Dalby bugten, hvor vinden var i gunstig retning (sydlig). Kongeetapen føltes dog generelt som hårdt slid med ca. 50 km i modvind.



Miguel puster ud efter Kongeetapen

Når det er sagt, skal det også bemærkes, at det at ro i medvind på en 20 - 30 kilometer strækning, hvilket gjorde sig gældende på de to sidste etaper, så er det faktisk også ret hårdt. Man prøver ligesom alle de andre at vinde ind på modstanderne og æde noget tid og måske også nogle placeringer. Resultatet er blot, at det hele går lidt hurtigere og det er meget svært at vinde bare fem minutter fra konkurrenterne. At ro i medvind kan også være teknisk udfordrende, ikke mindst hvis man kæmper med ikke at komme på tværs af bølgerne, for det er jo surt at miste gratis fremdrift.

Vi klarede alle turen uden nævneværdige skader. Lidt vabler og hård hud opstår jo. Slidmærker (føles af og til som hudafskræbninger) og muskelømhed kan man vel ikke sige sig fri for, men det er der råd for. Hvis blot man har lidt plaster, sportstape, gaffatape m.m., så hænger tilværelsen jo egentlig meget godt sammen. Lidt vaseline de rigtige steder får smerten til at glide væk. Men husk

dog at få rensset hænderne inden roturen ellers mister man let grebet om pagajen. Barbersprit eller saltvand kan også virke lindrende...man glemmer i hvert fald hvad der gjorde ondt oprindeligt.



Jeg vil i den sammenhæng sige, at det er vigtigt at få prøvet sig selv af inden sådan en udfordring, som Fyn rundt i 7 etaper egentlig er. Du skal i din træning have rigeligt med kilometer i armene, du skal have udfordret dig selv med træningsroning flere dage i træk og gerne med situationer, hvor du undervejs føler tørst og sult, så du som en del af træningen finder ud af at spise og drikke i tide og uden at miste for mange meter til dine konkurrenter- eller endnu værre - at skulle holde pause på et tidspunkt, hvor vinden tvinger en tilbage, så man skal ro det samme stykke en gang til. Du bør i din træning komme ud og ro i noget vand, der teknisk udfordrer din formåen. Medvind, sidevind og modvind, når det kommer regelmæssigt er helt fint at kunne mestre, men refleksdønninger fra andre roere i starten af en etape og fra havnemiljøer samt det at udnytte gamle dønninger samtidigt med at man kæmper med nye bølger ved skift af vindretninger, bør ikke være uprøvet i forberedelserne. At prøve at ro i saltvand er "et must". Der kan jeg pege på de fine muligheder som vandene omkring Nordsjælland frembringer, og en udflugt sammen med venner rundt i Københavns Havns havnemiljø er ganske udfordrende. En tur ved, for ikke at sige hele vejen rundt om Amager giver også et meget realistisk miljø i forhold til f.eks. Båring Vig. Båring Vig og indsejlingen til Bogense indeholder strækninger, hvor den lave vandstand meget langt ud kan være ganske udfordrende ikke mindst fordi, man på det tidspunkt af Fyn Rundt ikke har lyst til at ro ret langt "opad bakke" (nogle kalder det bundsug).

De af Fyn rundt deltagerne, der brugte GPS havde den fordel at de med det samme kunne læse på fartmåleren, at man skiftede til et sted med ringe vanddybde eller til et område med mere eller mindre strøm. Tro mig - du behøver ikke en GPS – du mærker meget hurtigt, at nu er du på vej "op ad bakke". Du mærker det især, når du kommer til et sted, hvor det er ugunstigt og alle de andre bare glider let forbi. Jo mere erfaren du bliver som roer, jo mere er du i stand til at registrere det i tide ved at læse billedet på vandet – med eller uden roere i nærheden, og så kan du nå at placere dig hensigtsmæssigt inden du spilder dine kræfter.

Det at nå i mål undervejs er bare en fryd. På ca. 4 kilometers afstand kan du se de fleste steder se den orange "målgalde". Når det sker, har jeg erfaret, at jeg på flere kilometers afstand ovenpå målgalgen også kan se et glas velskænket køligt fadøl, hvor kondensen driver ned af ydersiden. På ca. en kilometers afstand kan du se bogstaverne på målgalgen danne ordet "Finish". Det giver fornyede kræfter til turboen. Når man kommer i mål og har fået den netop

beskrevne belønning, har fundet sin racebag med tørt tøj og været i bad, ja så går man i gang med at rigge af og gøre klar til næste dag. Derefter søger man hen til skolen/idrætshallen, hvor man skal opholde sig natten over og i mange tilfælde indtage sit aftensmåltid og morgenmåltid. Ved ti-tiden sænker roen sig over hele forsamlingen (hvis der da kan være tale om ro i et stort fællesrum med mange forskellige sovemønstre). Nogle vælger at finde et sted udendørs under et halvtag eller at overnatte på en græsplæne i et medbragt telt for at undgå larmen eller at kunne larme i fred. Ved sekstiden vågner de fleste og gør klar efter deres helt eget særegne program. Ca. tre kvarter før start er man til sikkerhedsinstruktion og får lidt lokale tips om den forestående etape. Klokken fem minutter før start ser man hvem, der er borgmester for det aktuelle sted, hører lidt på, hvad denne mener om sin by, og så går starten for baglænsroerne (inriggerne). Fem minutter efter giver borgmesteren så startsignalet for kajakkerne og hu hej vildt derudaf, går det..

Starten giver mulighed for nogle gode hængere og her kommer erfaringer fra bl.a. miljøet i Københavns Havn en til gode At være varm nok i led og lemmer er godt i starten, for så kan man hænge på de hurtigste og få nogle hurtige meter gratis. Hvis man derimod er lidt mere sindig og bruger de første par kilometer til opvarmning, så oplever man en times tid efter starten, at passere de som har lagt for hårdt ud og stille og roligt får man lagt sig i en position, hvor man er på højde med de, som var hurtigst i starten, men som ikke kan stå distancen i samme hæsblæsende tempo, som de lagde ud. I denne situation kommer de mange træningskilometer en til gode og min erfaring er, at bare banen er lang nok, så kommer man op i nærheden af de hurtigste.....Bjørn er i denne sammenhæng ikke indregnet, for han er jo næsten i mål inden vi andre har sluppet starten ☺. Undervejs fik jeg nogle associationer om tidligere tiders tegninger af Kattegatbroen, hvor man ser biler køre om bord i den ene ende af færgen og biler køre fra borde samtidigt i den anden ende. Bjørns kajak kunne "næsten" nå fra havn til havn. Hovedbudskabet i denne sammenhæng er kend dig selv og læg dit eget tempo. Selvom mange siger hæng på alt, hvad du kan komme til at hænge på, kan det komme til at give bagslag. Dette viste sig allerede på den midterste del af første etape, hvor mange lagde for hårdt ud. Dette kombineret med varmt vejr, let modstrøm og let vind fra skiftende retninger og måske manglende væske samt et hovedmåltid, der lå forkert i forhold til den fysiske udfoldelse, gav mange en følelse af kraftigt "op ad bakke" Jeg selv kunne sammenligne det med, hvad jeg har oplevet på lange løbeture, hvor jeg et par gange har mærket, at der var udsolgt og derfor måtte sætte tempoet ned.

At nå tilbage til Svendborg og mærke klapsalverne fra havnekajen, hjemmевærnsorkestret, der spiller "congratulations" og alle tilråbene fra venner og bekendte er bare ubeskriveligt, og ja de som har svært ved at holde følelserne tilbage, kan jeg bare sige til - velkommen i klubben – knib du bare

dine glædeståre – det er helt legalt.

En tak for årets tur "Fyn rundt" skal lyde til løbskommiteen for et godt og veltilrettelagt og gennemført arrangement. Sportsligt forløb alt bare godt og logistikken klappede nok en gang. Tak til de som med interesse har fulgt os alle, og tak for samvær til "familien fyn rundt", som man vel kan kalde os "galninge", der i en uge er på sportsturisme rundt om Fyn. En tak til Mariannes far for en dejlig grillmiddag i Assens og tak til Claus for din support. En bonuseffekt var måske, at Marianne jo var helt omgængelig i en hel uge på land og vand ☺. En stor tak til Kasper for lån af havkajakken, det er lige før at man savner den. En særlig tak skal lyde til min familie for den støtte til udøvelsen af min passion og ikke mindst tak til min hustru Mette for 1½ times massage efter Kongeetapen.

Hvad er så næste udfordring? Ja nu er Fyn rundt gjort i turkajak (2008) og havkajak (2010), så hvad med toerkajak i 2011....er der nogen der er frisk på det? Og min hustru er jeg ved at præparere til en tur i 2012, Det bliver så nok ikke i kajak, men hvem ved om det bliver til fods, på cykel eller hvad med til vands i en inrigger, hvor søn eller datter er med som tredjepart. Alternativet er måske at tage turen rundt i klubbens firerkajak.....hvad siger i - Bjørn, Marianne og Miguel ☺☺☺?

Kristian Kaltoft-Sørensen



*Miguel og Marianne passerer slutbøjen i Svendborg.
Sea Challenge Fyn er forbi for denne gang*

Børne/ungdomsholdet

Det har været en travl sommer for børne-/ungdomsholdet.

I skolernes sommerferie, i weekenden den 23. - 23. juli deltog 7 børne-/ungdomsroere fra klubben i DM i Sprint på Bagsværd Sø. Roerne; Matias U12, Anna, Frida, Asbjørn, Anders U14, Stefan og Sigurd U16. Alle roere leverede nogle flotte præstationer i deres løb. I de indledende heat på 200 m og 500 m kom de videre til semifinalen, i 11 ud af 14 løb.

Matias vandt sikkert sin 200 m semifinale og blev nr. 6 i finalen. I hans 500 m semifinale blev han nr. 2 og roede sig ind på en 7 plads i finalen.

Anders blev nr. 3 i sin 200 m semifinale og nr. 8 i finalen. I hans 500 m semifinale blev han nr. 4 og missede finalepladsen med 1. hundrededel sekund.

Desuden roede de 1250 m (U12) og 2500 m (U14/U16) finale.

Desuden har vi været til to Danske Bank Cup stævner. Danske Bank Cup henvender sig til U10, U12 og U14 roere som gerne vil prøve at deltage i kajak stævner. Der er tre løb i hver alders klasse; 4 x 200 m stafet, 200 m K2 og 2000 m K1.

Den 19 juni deltog fem børneroere fra klubben sammen med 53 andre børn i Danske Bank Cup i Lyngby. De fem roere fik i alt 9 medaljer fordelt som følger:

Eline Zørn - tre Guld i U10 piger

Matias Bundgaard-Nielsen - to Guld og en Sølv i U12 drenge

Frida Brockmann - en Guld og en Bronze i U14 piger

Asbjørn Skjernå Faltum - en Bronze i U14 drenge

Den 15. august deltog otte børneroere fra klubben sammen med 83 andre børn i Danske Bank Cup i Amager Roklub. Klubben ligger i Københavns havn og da kloakkerne var løbet over som følge af den

kraftige regn de foregående dage, var det en lidt ulækker oplevelse at ro i havnen.

De otte roere fik i alt 10 medaljer fordelt som følger:

Eline Zørn - en Guld, en Sølv og en Bronze i U10 piger

Astrid Felding Jensen en Bronze

Matias Bundgaard-Nielsen - en Sølv og en Bronze i U12 drenge

Anna Krebs Lange Willman - en Guld i U14 piger

Morten Zørn - en Bronze i U14 drenge

Anders Thor Lundberg - en Sølv og en Bronze i U14



DBC ARK start på 2000 m



De friske deltagere fra Danske Bank Cup i ARK

Senest har vi, i weekenden 20 - 22. august, været på vores traditionsrige tur til Lagan/Hjørnered. Vi var denne gang af sted med 20 børn og 5 voksne, det hidtil største antal, så det var lidt af en logistik opgave at få transporten op at køre, men med lidt velvillig forældre assistance faldt det på plads.

Vi havde lidt blandet vejr, men det ændrede ikke noget ved børnenes gode humør. Det var sikkert nogle trætte børn der kom hjem, men seje det er de, jeg synes at det er flot at en på 10 år kan ro 34 km på to dage.



Børneholdet på Lagan

Den kommende tid byder også på et par gode udfordringer. Først har vi klubmesterskab og derefter går turen til Tour de Gudenå, som 9 har meldt sig til. Løbet er over to dage og som ungdomsroer, skal man ro 17 km første dag og 40 km på anden dag. Hvis vejret ellers arter sig, skal de nok komme fint igennem til målet i Randers. Årets sidste løb er Mølleåens Blå Bånd, som løber af stablen lørdag den 25. september. Her er distancen 3 km for U10, U12 og U14, så alle kan være med.

Program for børne/ungdomsholdet:

Faste træningsdage:

Dag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Mandag	1645 - 1830	Kaptræning	12. apr	25. okt
Tirsdag	1700 - 1900	Børne-/ ungdomsfællestræning	13. apr	12. okt
Torsdag	1645 - 1830	Kaptræning	12. aug	28. okt

Særlige aktiviteter:

Dato	Tid	Aktivitet
Søn 15. aug	0830 - 1700	Danske Bank Cup - København
Fre 20. aug Søn 22. aug	1700 - 1700	Lagan - børne-/ungdomsholdets fantastiske tur til Sverige
Søn 29. aug	1030	Esrum Sø Trim - DM maraton i Viborg (28. - 29. aug)
Tirs 31. aug	1700 - 2030	Klubmesterskab
Man 06. sep	1630 - 2130	Besøg i Rungsted
Fre 10. - 12. sep		Tour de Gudendå
Lør 25. sep		Mølleåens Blå Bånd
Tirs 05. okt	1700 - 2100	Natroning - Grill

Efter efterårsferien starter vi vores vintertræningsprogram. I år har vi fået tid på Nødebo skole til cirkeltræning, vi har gymnastiksalen hver tirsdag fra 1645 til 1815.

Torsdag er der styrketræning for kaproerne i klubbens nye motionsrum og fredag i ulige uger er der svømning i Hillerød Svømmehal fra kl. 1945 til 2115.

Kanojak Trim

Til årets Kanojak Trim, der for en gangs skyld gik hele søen rundt, var 92 roere mødt frem. Der var fint vejr på det meste af turen men desværre sluttede vi af med en del regn og blæst.

Hurtigste båd var Bjørn Amundsen og Kim Meldgaard fra Esrum i K2 i tiden 1:30.50, og hurtigste K1 var Flemming Svendsen fra Krogen i 1:38:25.

Se alle resultaterne på www.kkes.dk

Stor tak til sponsorerne:

Butik Malik Frederikssund, Kano og Kajak butikken Skovshoved og Kayak & Trek Holte.

Og tusind tak til de mange som brugte dagen sammen med os, på vandet som deltagere og særlig tak til de mange som lagde kræfter i at arbejde for klubben.



Starten på årets Kanojak Trim



Der var trængsel i klubhuset pga af regnen efter løbet

Stefa(tte)n

"Mini Krebs"

Som de fleste nok ved, hedder jeg Stefan, og er Michael Krebs' (ham dér, der fører handicappen)'s søn.

Jeg har i ca. 3 år været medlem af klubben, og dermed været en del af klubbens talentfulde ungdomshold, der styres hårdt af senior sergeant Uwe. Det startede egentlig (selvfølgelig..) med en entusiastisk far, der tog mig med ud at ro et par gange i løbet af sommeren 2007. Min far og **mig** (ha, ha Uffe!) roede hovedsageligt i toer, på trods af at det nok var min far der roede for det meste. Den sommers klimaks (inden for kajak!!) var helt sikkert da jeg for første gang skulle ro i ener heeeele vejen op til Dronningens Bøge. Roturen endte med krampe i alle sener, muskler og knogler og jeg var overbevist om at jeg aldrig skulle sætte mig ned i en kajak igen! Jeg var 12 år på daværende tidspunkt!!



Men tingene ændrede sig, da min far fik nys om, at W (Uwe) og ungdomsholdet havde et begynderhold i Hillerød svømmehal om vinteren. Jeg skulle selvfølgelig starte der, sammen med min lillesøster Anna, der også blev trukket ind i det. Jeg var lidt modvillig (men holdt det mest for mig selv, man skal ikke sige min far imod!), der blev insisteret og jeg/vi dukkede så op en mørk og stormfuld fredag aften i oktober 2007 i svømmehallen.

Og det var jo egentlig ikke så slemt, det er jo begrænset hvor meget man kan ro i en svømmehal. Til gengæld fik jeg da mødt de børn jeg senere skulle tilbringe min tid sammen med i kajakklubben de næste par (troede jeg) år. Den vinter gik med ½ svømmehalstur om ugen (1 hver anden :P). Den ugentlige styrketræning tog også sin begyndelse der...

Da den frygtede sommersæson 2008 nærmede sig, begyndte jeg at ryste lidt i bukserne for balancen og det kolde forårsvand. Men det gamle ordsprog om at man ikke skal tage sorgerne på forskud viste sig korrekt, og det gik strålende, og jeg fik hurtigt tilegnet mig en masse kajakerfaring. Atletikken, som jeg også gik til på det tidspunkt, kvittede jeg i løbet af sommeren, så der blev mere plads til

kajakroning med 244 rokilometer det år. Den sagnomspundne Lagan-tur, blev sæsonens højdepunkt, med den mindst lige så populære "Lagan-gryde."

Vintersæsonen 2008/-09 forløb ligesom foregående år i svømmehallen, dog med mere intensiv styrketræning og tilhørende løbeture i klubben, så musklerne ikke nåede at svinde helt ind i løbet af vinteren.

Til sommersæsonen 2009 blev der skruet lidt op for forventningerne. Jeg begyndte at ro i kapbåd, hvor jeg også fik drillet min forgænger i stafetten (og i mit hjem) Steen Ulrik, ved at pille lidt ved "Shadowen's" indstillinger, som var min foretrukne.

Det første højdepunkt var 24-timersløbet i Hvidovre som indgår blandt mine hidtil fedeste kajakoplevelser. I juli var min far og mig med på en sommer klubtur til Dalsland, som uden tvivl er den bedste kajakoplevelse, jeg har haft med et fedt fællesskab og perfekt rovand ved Vammervikens camping. Her blev jeg frigivet som kajakroer med ret til at bære egen klub nøgle. Jeg håber på en ny Dalslands tur næste sommer...

I mellemtiden havde Chief Uwe tilmeldt hans håbefulde pode Anders og mig til DM på kortbane, tiden oprandt, og med over 110 km i armene fra 2 uger før i Dalsland, skabte jeg nogle, efter min egen mening udmærkede resultater. Jeg kom i semifinalen på både 200 og 500 meter.

Derefter var der tid til et "hurtigt" smut på 5:30 time omkring Gudenåen på 57 km distancen i enerkajak – her fik jeg stiftet bekendtskab med den berygtede sidste strækning ind mod Randers i stiv modvind.....

MølleåensBlå Bånd skulle også prøves, her opnåede Sigurd og jeg en 2. plads, min 1. kajakpodieplads, det gav dog "kun" en T-Shirt, som alle efterfølgende også kunne erhverve sig for ussel mammon.

DKF's landsholds testsamling i oktober 2009 deltog jeg også i sammen med Sigurd Ildvedsen, hvor vi fik mulighed for at mænge os med nogle af de store drenge fra landsholdet. Der fik selvtiltiden sig lige en tur, efter at være blevet sammenlignet med drenge som Lasse Bro Madsen og Casper Bleibach..... ☺

Vinteren kom igen, hvor vi deltog i nogle havneræs i Amager Strandpark, inden vandet blev helt stift, Anders nåede også at teste temperaturen i vandet. På vores sø var der også låg på, men det blev til megen vinterbadning (sammen med bl.a. Anders der jo som nævnt havde smugtrænet..) i sjove kvadratiske huller i isen, der altid var klare (nok takket være Jakob Wieghorst) når man dukkede op til den ugentlige tirsdags styrketræning. Kroppen blev også hærdet af at være med til jernmanden Henrik Strøbergs hårde mandags træning på Byskolen i Hillerød.

Isen opgav kampen sidst i marts, og rosæsonen 2010 kom igang, hvor jeg indtil

videre har deltaget i Maribo Regatta, Sorø Maraton, DM i Sprint (semifinaler igen) og Lagan-tur samt Kajakmand!!!! Tættest på medaljer var jeg ved Sorø maraton, hvor jeg kom i mål i en superflot 4. plads, kun 3 sek. fra en podieplads, efter en rotur af dimensioner. Jeg har også deltaget nogle gange i handicappen, hvor jeg slog min far ☺ de fleste gange hvor jeg var med. Nu ser jeg frem til nye pinsler på TdG, som jeg dog denne gang skal dele med Sigurd Ildvedsen... Esrum Sø Trim er også afviklet forinden ...

Det var en kort historie om mine tre år som roer, men der kommer nok mange flere oven i hatten, her fra Kajakklubben Esrum Sø. Begyndelsen tegner jo godt, håber det varer ved ind i U18 tidsalderen..., hvor gymnasiet også kræver sit...

Stafetten skal jo gå videre, og jeg vil gerne give den til Anders Lundberg, for at snuppe min tredjeplads til Sorø-maraton. Og jeg opfordrer stærkt Anders til senere at give den til Sigurd, som straf for at han tog min andenplads til Sorø-maraton.

Stefan



DM Sprint

*Endelig i Randers
TdG 2009*



Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdage 18.45-20	Handicap (sidste gang 22. september)
Mandage 19-20.30	Gymnastik (første gang 25. oktober)
Søndage 19-22	Svømmehal (første gang 31. oktober)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

September	
Ons. 1. 20.00	Grill
Lør. 4.– Søn 5	DM i Havkajakteknik (4/9) og rul (5/9)
Lør. 11.—Søn 12.	Tour de Gudenå
Lør. 11 8.30-17.00	EPP 2 Tur prøver
Ons. 22. 19:30	Grill
Fre. 24.—Søn. 26.	Havkajakstur
Lør. 25	Mølleåens Blå Bånd

Oktober	
Søn. 1	DKF O-løb
Lør. 9.	Kvindeløb—Støt brysterne
Lør. 30.	Standerstrygning (fællesroning kl 13, standerstrygning kl 16)

November	
Søn. 7.	DKF O-løb
Lør. 20. 15.00	Generalforsamling
Lør. 20. 18.00	Julefrokost

December	
Søn. 5.	DKF O-løb

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2010.
Deadline for indlæg er den 21. november 2010.

