

Nr. 5 — December 2010

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø

---

---



# KANOJAK



*En af Janes flotte kager fra årets standerstrygning*

## TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

### Bestyrelsen:

#### Formand, Bådudvalg, DKF kontakt

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

#### Næstformand, HIS kontakt

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

#### 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, børneattester

Lene Klausen, Ruttebakken 15, 3230 Græsted, 61 30 13 77, leneklaus@gmail.com

#### Bestyrelsesmedlem

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

#### Bestyrelsesmedlem

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

#### Suppleant

Miguel Valls Ivarson, Frederiksværksgade 64B, 3400 Hillerød, 28 69 96 84, migueloglisette@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

#### 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
Arrangement Tirsdag d. 4 januar	5
Referat fra ordinær generalforsamling	6
Beretning 2010	9
Glimt fra julefrokosten	13
Hvad skal der ske i 2011	14
Dødsfald	14
DKF O-løb	15
Standerstrygning 2010	16
Efterårstur til Möcklen	18
Rød Tuborg	20
Børne- og ungdomsholdet	21
Rostatistik for børn/ungdom	24
Program for Børne- og Ungdomsholdet	25
Stafetten	27
Aktivitetsplan	31

# Hjørnet

Deadline til dette blad ligger dagen efter vores velafsluttede generalforsamling og julefrokost, så jeg vil benytte lejligheden til at præsentere bestyrelsen: Lene Klausen, Jacob Gulstad, Claus Bo Jensen, Jakob Dan Jensen, Jane Steenberg, Uwe Lundberg samt Miguel Valls Ivarson som suppleant og endelig undertegnede.

Til de som ikke deltog i mødet kan jeg fortælle at en ny vinterbaderklub er etableret i Nødebo, og fællesudvalget har besluttet at byde dem velkomne i vores klubhus.

Det betyder at vi nu bliver 3 klubber som skal dele faciliteten, men vinterbaderne er jo i sagens natur mere aktive når vi andre holder lav profil, så jeg håber det kommer til at gå til alles tilfredshed.

Vi har haft en næsten-ulykke i klubhuset, idet strømskabet pludselig fik sammensmeltede ledninger. Heldigvis var Anders Lundberg og de andre vinterræs roere hurtige til at redde situationen inden der gik ild i huset. Skulle du nogensinde komme forbi og se noget som er helt galt, så håber jeg du er ligeså snarrådig og sørger for at tilkalde hjælp.

Jeg vil som altid opfordre til at følge hjemmesiden hvor alle aktiviteter annonceres.

Det er ved at være tid for vores vurdering af hvilke nye både vi skal anskaffe, og har du ønsker så skriv gerne en mail ([formand@kkes.dk](mailto:formand@kkes.dk)), så tager vi ønsker med i betragtning.

Men det nye rokortsystem afslører jo på bedste vis hvilke både som er mest brugt, så det vil vi naturligvis også vurdere ud fra.

Med ønske om en god og sikker vinter  
*Pia Gulstad*

## Arrangement Tirsdag d. 4 januar 2011 kl 18:30

Henriette Engel har indvilliget i at komme of kick-starte 2011 med et foredrag om hendes ro-historie og fantastiske resultater på landsholdet, samt arbejdet frem mod det store OL mål i 2012.



Indbydelsen til arrangementet er til børn, unge og voksne som vil hører Henriettes historie. Vi håber at få detaljer og spørgsmål besvaret om hendes valg af grej, træning der virker, hvordan Henriette mentalt forbereder sig før konkurrencer og naturligvis vil vi hører alt om hendes foreløbige resultater og fremtidige mål.

Arrangementet foregår i klubhuset og du må meget gerne tilmelde dig på email til [formand@kkes.dk](mailto:formand@kkes.dk), så vi ved hvor mange stole der skal sættes frem.

## Svømmehal

Bemærk at svømmehalstiden om søndagen—på trods af hvad der stod i sidste Kanojak—først er kl 19.30!

Vi har **ikke** svømmehallen i perioden fra den **13/12 til den 2/1**. (begge dage inklusive)

# Ordinær Generalforsamling

## Lørdag d. 20. november 2010

### Referat:

1. Valg af dirigent.: Kasper Østerbye

Dirigenten fastslog at GF'en er lovpligtigt indkaldt.

2. Formanden aflægger beretning.

Bemærkninger: Kasper siger at vi formår at involvere mange andre end klubbens bestyrelse i det frivillige arbejde. Ingen yderligere bemærkninger

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.

Sidste års regnskab gav ikke underskud på 5000dkr som fremlagt på seneste GF, men efter opgørelse af km til TdG blev det reelle underskud 7000dkr i år 2009.

Regnskabet skal fremover også indholde oversigt over bådparken, muligvis også med km opgørelse, og med opgørelse af købsår på både.

Medlemsantal kan opgøres til fremtidige regnskab.

Trim gav mindre end forventet, fordi vores egne roere i år ikke skulle betale, så der mangler disse indtægter.

Startgebyrer skal vi være bedre at kontere rigtigt, så især børnenes regnskab bliver bedre. Vi kan også registrere kanojaktrim som både ind og ud.

Kørselstilskud er ca halveret i forhold til tidligere år.

Kan containeren købes og blive stående ved svømmehallen? Vi har allerede besluttet at spørge bademesteren.

Resultatet er overskud på 14000dkr

Regnskabet godkendes.

4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.

4a: Bestyrelsen foreslår vedtægtsændring i "§10. Bestyrelsen"

Nuværende tekst:

### **§ 10. Bestyrelsen.**

Bestyrelsen har følgende sammensætning: Formand, næstformand samt 5 bestyrelsesmedlemmer.

Valgperioden er 2 år.

*Formand og 2 bestyrelsesmedlemmer vælges på ulige årstal, næstformand og de 3 øvrige*

*bestyrelsesmedlemmer vælges på lige årstal.*

Ovenstående afsnit (med kursiv) foreslås ændret til:

*Alle bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år af gangen, 4 medlemmer på lige årstal og 3 medlemmer*

*på ulige årstal. Bestyrelsen konstituerer sig på førstkommende bestyrelsesmøde med formand og næstformand.*

Begrundelse fremlagt af Claus Bo:

Bestyrelsen synes, at det som i stort set alle andre foreninger vil være mest rigtigt, at man i stedet for direkte valg til bestemte poster, konstituerer sig når bestyrelsen er valgt. Man kan også, hvis formand eller næstformand bliver nødt til at trække sig i utide, få besat posterne med det samme. Som vedtægterne er nu, *kan* der gå næsten et år, før man kan få en person valgt direkte til posten som formand eller næstformand.

Bemærkninger: "Vil gerne vide hvem man vælger til hvad"

**Ændringsforslag fremkommet under GF:** *Alle bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år af gange, 4 medlemmer på lige årstal, og 2 medlemmer plus formand på ulige årstal. Bestyrelsen konstituerer sig på førstkommende bestyrelsesmøde med næstformand.*

**Der findes 25 stemmeberettigede på GF:**

Først stemmer vi om hvilket af de to forslaget der skal på valg:

Ændringsforslaget fik 16 stemmer og er dermed valgt

Dernæst stemmes om godkendelse af ændringsforslaget:

24 stemmer for den reviderede vedtægtsændringen og ændringsforslaget godkendes.

4b: Fællesudvalg-vedtægt – udgår pga uafsluttet revision

Pia fremfører baggrunden: Vinterbaderklubben er budt velkommen af fællesudvalget, men fællesudvalgets vedtægter skal dermed ændres og efterfølgende godkendes på hver klubs først kommende generalforsamling. Revisionen af fællesudvalgets vedtægter er dog ikke afsluttet og fremlægges kun til orientering.

Kommentarer: vi skal måske diskutere et maksimalt antal medlemmer fordi vinterbadning er en ret populært og et stort øget forbrug af energi i klubhuset kan forudses.

Vi bør formalisere stavgængernes brug af klubhuset tilsvarende.

4c: Kontingent (foreslag: uændret)

Pia fremlagde budgettet for 2010 til orientering.

Kommentarer: Budget skal opsættes med sidste års resultat istedet for sidste års budget, for bedre oversigt

Specielt pensionist kontingent (ex 2/3) er et ønske – vil blive diskuteret yderligere i bestyrelsen

Der stemmes om uændret kontingent: ingen stemmer imod hvorved foreslaget om uændret kontingent vedtages.

5. Valg til klubbens tillidsposter.

Da punkt 4a er godkendt opstilles:  
Jakob Dan Jensen – Genopstiller (2år)  
Jane Stenberg opstiller (2år)  
Kandidat (2år) – Uwe Lundberg  
Suppleant – Miguel Valls (1år)

På valg er ligeledes

Revisor – Marianne Bjørn  
2 poster til fællesudvalget: Poul Nymark og Kristian Kaltoft-

Sørensen

Alle vælges.

6. Eventuelt.

6.1 Pia fremlagde spørgsmål om udsendelse af klubblad elektronisk eller postudsendt – årsag portostigning, samt at bestyrelsen ønsker GF's input i diskussionen.

Kasper: Medlemslisten hvorudfra bladet sendes indeholder allerede et hak om man vil eller ikke vil modtage blad med posten – derfor er det nemt at udvide antallet som ikke vil modtage. I praksis kommer de trykte blade i en kasse som Kasper sætter labels på . Kasper og Malene's beregning viser dog at det ikke bliver dyrere rent porto mæssigt, pga den specielle forsendelses type. Derfor foreslår Kasper at man selv skal sige hvis man ikke ønsker bladet tilsendt.

Lisette: hvis man omvendt skal sige at man ønsker et papirblad er der måske flere der melder fra

Kasper mener at kontingentet måske er nemmere at inddrive når folk har bladet i hånden, og kan overbevises om at de skal ro iår

Uwe: vi kan også lave mindre antal udgaver

Marianne: Der er tilgængæld mange som skriver, og tykkere blad koster mere i porto, så få udgaver vil sikkert koste det samme at udsende som flere.

Bestyrelsen vil tage alle input med i deres videre diskusion af emnet.

6.2 Claus Bo ang. Uautoriserede Motorbåde på søen: Observation af uautoriserede motorbåde skal gerne meldes til skov&naturstyresen. Der kommer en seddel på tavlen og et skriv i bladet om hvor og hvordan

6.3 Claus Bo ang. Planlægningsmøde afholdes 11 jan 2011 kl 19

6.4 Arne: Motionsrummet får nyt gulv om 14 dage, men der mangler væv og maling på væggene + de tunge ting skal fjernes mens gulvet etableres. Derfor mangler der hænder til denne sidste fase af projektet.

2010-11-21 / Pia



## Beretning 2010.

Kajakklubben Esrum Sø' bestyrelse har i indeværende år bestået af Jacob Gulstad, Jakob Dan Jensen, Claus Bo Jensen, Lene Klausen, Arne Pedersen, Rene Brandt og Pia Gulstad, samt den meget aktive suppleant Jane Steenberg. Vi har forsøgt at lede klubben i alle 349 medlemmers bedste interesse, og håber på fortsat opbakning i arbejdet. Ud over vores daglige virke i klubben har bestyrelsen varetaget klubbens interesser ved repræsentation i HSI, Esrum Sø-brugerråd og DKF.

Jeg har tit hørt mig selv sige at KKES er en rig klub, men har på det seneste lovet mig selv fremover at tilføje at vi kun er rige fordi så mange laver frivilligt ubetalt arbejde i klubregi, istedet for at vi betaler os fra arbejdet.

Derfor vil jeg gerne i denne beretning fortælle hvor omfattende det frivillige arbejde egentlig er – og så håber jeg ikke at alt for mange efterfølgende føler sig glemt.

Først og fremmest må jeg fremhæve ungdomstrænergruppen! Jeg har bemærket at der holdes 3-4 friuger om året, men derudover står 2-5 voksne parate hver uge året rundt til at træne vores børne og ungdomsroere. Uwe og gruppens "arbejdsuge" består typisk af 1-2 eftermiddage med ro-træning, aftener med styrketræning, vinterfredage med undervisning i svømmehallen, overnatnings"seancer", sommer weekend ture og kørsler til diverse konkurrencer året rundt, plus planlægningen af det hele. Det bliver altså til rigtig mange timer for klubbens børn.

Hvert år markerer vi skiftet mellem sommer og vinter med også at skifte bro. Den slags sker jo ikke af sig selv, faktisk er mindst 5 mand igang over og under vandet for at knokle med af og påmontering af broelementer, nedspuling af pæle og dirigering af kranen. Ofte kræver elementerne en vis renovering og vedligeholdelse for at kunne klare endnu en sæson, så vi alle kan glædes over fastmonterede gummilister, flydere under vinterbroen og stabil landgang. At det så er mere reglen end undtagelsen at arbejdet indbefatter en yderst kold vandgang gør kun at vi andre burde huske endnu mere på rosen for netop dette arbejde.

I år har vi (haft) et stort projekt med renovering og udvidelse af motionsrummet. Materialerne er indkøbt men alt det manuelle arbejde med nedrivning af gammel spærkonstruktion og væg, udgravning til fundament, støbning, opbygning af ny tagkonstruktion, væg – nu med vindue – og al den indvendige finpudsning af vægge og lofter, er udført som frivilligt arbejde hvor Arne har været tovholder. Det har krævet ca 15 weekenders arbejde, og er båret igennem af en lille gruppe hårdt arbejdende mænd.

Arbejdsweekenden i juni koordineres sammen med sejlklubben og heldigvis kommer der næsten altid en pæn gruppe folk og hjælper med grundrengøring,

malerarbejde, småreparationer, generel oprydning og renholdelse af arealerne. Det er jo sådan at klubhuset og arealet faktisk er kommunens, men vi varetager den daglige drift og vedligeholdelse og kan kun få reelle omkostninger til ex maling dækket.

Vokseninstruktion hvor 2-3 hold af voksne begyndere introduceres til kajak og trænes i sikkerhed og rofærdigheder blev i år styret dels af Jane som havde al kommunikationen med de nye, og dels af Jimmy og Frederik som ansvarlige for instruktionen. Dertil kommer en god håndfuld hjælpeinstruktører som er med til hver instruktionsgang. I modsætning til børnene, slippes de voksne løs efter ca 2 måneders træning – hvis ellers de kan frigives – og skal derefter ro videre på egen hånd. Det har flere gange været diskuteret om vi ville få en bedre fastholdelse ved at have længere instruktionsforløb, men vi har vurderet at det vil være endog meget svært at få flere instruktører til at binde sig for længere forløb, så lige så snart roerne er sikkerhedsmæssigt forsvarlige at sende ud på egen hånd slippes de reelt fri.

Handikap afviklingen trækker jo mange aktive roere, også udefra, til hver uge i sommermånederne, og er nærmest blevet en institution i klubben. Jytte har, på jeg ved ikke hvilket år, afsat hver onsdag aften til at styre slagets gang, og har altid et opmuntrende ord til alle roere. Dertil kommer så det faste job Marianne har med at indtaste tider og publicere resultaterne – som ligger klar indenfor få timer. Jeg synes det er en fantastisk service de to damer yder!

Kasserer og medlemsadministration har vi heldigvis Kasper til at styre. Med 349 medlemmer og et hav af aktiviteter året rundt, er der altid masser for ham at holde styr på, og når han klarer det så godt er det jo nemt at være bestyrelse.

Havkajakinstruktion er jo en ny konstruktion som har fundet gevaldig indpas og givet Esrum Hav et nationalt ry som det er svært at komme udenom. Jeg vil gerne indrømme at vi søfolk gennem flere år har forsøgt at negligere hav-folket, men måtte erkende at ikke mindst i de kredse er det frivillige engagement stort. Det er rigtig dejligt at se hvordan arbejdet tager form og det er oven i købet lykkedes at skaffe fondsstøtte til materiel.

Bladet skrives jo ofte af de samme folk som arrangerer og/eller instruerer forskelligt arbejde i klubben. Men hele det store arbejde med at sætte bladet flot og læsevenligt op, og sørge for at det bliver publiceret står Munk'sene for. Web løsningen er i trykke hænder hos Claus Munk, og alle spørgsmål om nye upload eller rettelser bliver effektueret umiddelbart. Det er fantastisk service Claus yder, og selvom han er hurtig er det tydeligt at der ialt bruges mange timer på denne funktion.

Rokortsystemet er jo også udviklet af Claus Munk, og det er sørme mange salte sild værd. Vi har i en del år undersøgt forskellige tilgængelige systemer, og

Claus har taget det bedste fra hver og designet et system som helt passer til vores klubs brug – og jeg har allerede hørt efterspørgsler fra andre kajakklubber. Hardware til systemet er doneret af velvillige medlemmer, så vi har ikke købt meget mere end en lang skærmledning og en kabelbakke, hvorefter opsætningen naturligvis også er sket med frivillige hænder.

Nøglesystemet giver en god sikkerhed i klubben og har sikret os mod misbrug fra ikkemedlemmer. Bestyrer af nøgle udlevering, til både sejlklub, kajakklub og de nye stavgængere og vinterbadere, samt vedligehold af systemet er Anders Barts' post.

Organisering af ture for nye turroere eller for garvede havkajakfolk organiseres naturligvis også af frivillige kræfter. Det er netop den slags arrangementer som får folk udenfor klubben til at synes vi er en attraktiv klub at være medlem af, en klub med overskud og initiativ.

Gymnastik er efter at have været uddødt et par år, atter kommet på tapetet med ihærdig organisering fra Henrik Strøbergs side. Vi er jo så heldige at kommunen stiller faciliteter til rådighed for os om vinteren, så det er fantastisk at kunne lave et gymnastik-tilbud gratis til alle klubmedlemmer hver mandag hele vinteren igennem.

Svømmehallen bliver ligeledes flittigt brugt i vintermånederne, og koordinering af tider med bademesteren, fordeling af adgangskort og organisering af alt praktisk omkring bådtransport og opbevaring af udstyr i container er alle vigtige elementer i at den slags tilbud fungerer i praksis. Det vigtige her er jo som for alt andet frivilligt arbejde, at nogen skal tage initiativ og bruge tid på at organisere kræfterne så de mange kan nyde.

O-løb organiseres af klubber fra den gamle Københavnskajakkreds. Her er Dot en vigtig parameter i hele organiseringen, og selvom hun vist ikke er medlem af klubben mere, tager vi gerne æren for at hun oprindeligt kommer fra KKES og stadig laver arbejdet som vores repræsentant.

Vores årlige konkurrence KanoJakTrim trækker i omegnen af 100 deltagere hvert år, så det er naturligvis et større logistikarbejde at få arrangementer til at fungere så godt. I gennem årene har vi fået lavet en ret lang dosmer seddel, som beskriver opgaverne og deres fordeling over det meste af et helt år frem mod afviklingen af konkurrencen i august. Uden en god organisator og rigtig mange frivillige hænder og velvillige sponsorer ville det aldrig blive den succes som det er. Vi har igen i år fået meget ros for afviklingen og det er herligt at se deltagere vende tilbage år efter år.

Bådindkøb og især vedligehold af bådparken er en større opgave, som Wieghorst har styret med fast hånd de seneste år. Desværre har han flyttet

teltpælene tættere på København og vi har faktisk endnu ikke fundet en afløser. Så det er vist tydeligt for alle at dette punkt savner opmærksomhed, men vi må også være ærlige og sige at opgaven ikke just er lille. Bestyrelsen har afsat penge til at reparationer kan købes, men organiseringen af opgaven er alligevel omfattende.

Køkkenombygning, udskiftning af stern og reparationer af alt fra brofag til porte eller nybygning af udendørs borde og lægning af gulv er vi så heldige at Poul og Jørgen Christian ofte kan lokkes til at udføre, og det er altså ikke få timer de to herrer lægger for klubben.

Klubbens indtægter er årligt i omegnen af 300.000, som I vil se i regnskabet, og heraf er der hvert af de seneste år gået 100.000 til nyt materiel. Alligevel har vi haft råd til at tage penge til et helt nyt nøglesystem, en hel ny bro og nybygninger – og det er derfor jeg ofte refererer til klubben som rig, ikke fordi vi indsamler mange penge, men fordi vi passer på dem vi får og har råd til at bruge dem på store ønsker. Det ville aldrig fungere hvis vi skulle betale alt for mange håndværkere timer eller købe os til serviceydelser. Så sluttelig en stor samlet tak til os selv fordi at det lykkes.

Jeg har tyvstjålet et citat fra Walt Disney som står på mit tastatur: Remember the Magic begins with you. Det synes jeg fint siger at det er DIN indsats som starter processen og som binder enderne sammen til den gode historie – som kajakklubben Esrum Sø også er.

2010-11-20 / Pia G.



Generalforsamling 2010

## Glimt fra julefrokosten



Den lækre mad på buffeten præsenteres

... Og spises



Jytte fik en velfortjent flaske vin for sin indsats ved årets handicap-turnering.

## Hvad skal der ske i 2011 ?

Hvornår ligger Gudenåen?

Er der stadig Kanojaktrim i august?

Bliver der også nogle havkajakture til næste år?

Sådan kunne nogle af spørgsmålene lyde forud for næste års kajaksæson. Der har fra flere medlemmers lydt et ønske om at vi får koordineret klubbens arrangementer bedre med hinanden og med andre kajakarrangementer i det hele taget. Så vi har fra bestyrelsen taget initiativ til at der bliver holdt et **planlægningsmøde tirsdag d. 11. januar 2011 kl. 19.00 i klubhuset**, for at se på næste års kajakkalender. Har du lige netop en god ide til et klubarrangement, så mød op og byd ind med den.....

Vi håber at have terminslisten fra DKF for 2011. Med klubbens tilskudsregler vil planlægning af ture / løb i god tid også lettere kunne opnå eventuelt tilskud. Kort sagt så kan DU være med til finde ud af hvad vi skal have af arrangementer / ture til næste år !

## Dødsfald

Finn Bjeld, mangeårigt medlem af kajakklubben, tidligere chefinstruktør og bestyrelsesmedlem, er gået bort d. 19 oktober 2010 efter kort tids sygdom. Vi er mange som mindes Finn fra gode stunder i klubben og han vil blive savnet. Bisættelsen fandt sted fra Lillerød Kirke fredag d. 29. oktober. Ære være hans minde  
*Bestyrelsen*

Jimmy organiserede en krans til Finn's bisættelse på klubbens vegne, og vi har fået et takke telegram fra de efterladte efter Finn Bjeld.

*Pia*

# DKF-Oløb



Når du læser nedenstående, har vi løbet halvdelen af løbene, så det er stadigvæk muligt at komme ud i skoven og få en frisk tur. Du kan løbe alene eller finde en at løbe med. Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også en mulighed.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer.

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

Herrerne nr 8  
Old boys nr 5  
Damerne nr 13

Der er løbet i Lille Hareskov og Geelskov. Kim har klaret sig rigtig godt begge gange.

## Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 5. dec. 2010	Rudeskov
Søndag, 9. jan. 2011	Ermelunden evt Vestskoven
Søndag, 6. feb. 2011	Ravnsholt
Søndag, 6. marts 2011	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.

Tilmelding sker til Dot på mail [dot@tinevej.dk](mailto:dot@tinevej.dk) senest 3 uger før løbet.

Reglerne er beskrevet i sidste nr af klubbladet og yderligere informationer samt resultater kan ses på [www.nfkk.dk/dkfoloeb](http://www.nfkk.dk/dkfoloeb).

o-løbs hilsner fra *Ninna*

# Standerstrygning 2010

Ved årets standerstrygning startede Pia med at fortælle om de mange resultater børn og voksne fra KKES har opnået ved konkurrencer i årets løb. Det var blevet til en del—bemærk notatpapirets størrelse :-)



*Bjørn Amundsen  
modtager årets  
idrætspokal*

Derefter blev der uddelt præmier, pokaler og hæder.

I år gik pokalerne til:

- Idrætspokal: Bjørn Amundsen
- Årets nybegynder: Henrik Dueholm
- Fortjenstpokalen: Claus Munk
- Snurretoppen (søen rundt): Kristian Kaltoft (61 gange)

Derudover blev der uddelt pokaler for flest roede km i de forskellige aldersklasser for børne- og ungdomsroerne.





Klubbens nye havkajak med udstyr (se mere her i bladet) blev vist frem.

Til sidst blev KKEs's stander taget ned og vi gik ind og kastede os over de lækre kager Jane havde lavet.



## Efterårstur til Möcklen

Som nyt medlem af Kajakklubben Esrum Sø, blev jeg umiddelbart efter min indmeldelse i klubben inviteret på havkajaktur til Sverige – her følger en nybegynders beretning om en tur, der bestemt har tændt gnisten til at ro kajak.

Sidste weekend i september drog 12 forventningsfulde KKES´ere på havkajaktur til Möcklen (beliggende ved Älmhult, i Sverige).

Vi mødtes ved klubben fredag eftermiddag, for i fælleskab at pakke trailer og biler, inden vi i samlet flok drog "hinsidan". Fredag aften overnattede vi ved Möcklen badeplads. Ved ankomsten blev den medbragte lavu slået op – noget der endte med at være en god teambuldingsopgave, da det både var mørkt og ingen havde erfaring med at sætte en lavu op.

Lørdag morgen blev lejren pakket ned og kajakerne klargjort, så alle var klar til briefing om dagens strabadser, kl. 09.00! – hvilken disciplin :o)

Søen var dækket af dis fra morgenstunden, så sigtbarheden var meget dårlig – vejrforholdene

mindede til forveksling om en scene fra filmen "Pirates of the Caribbean".

Humøret var fra start i top blandt turens deltagere- kunne den være andet, med tanke på hvad der ventede os?



Da vi havde roet nogle kilometer, blev jeg introduceret for vel nok det vigtigste koncept på sådan en tur, nemlig "pause". Jeg blev i løbet af weekenden bekendt med at dette koncept er vel benyttet på KKES´ ture. Bestemt ikke uden grund, da der her bliver hygget og sludret.



Vores turløder, Jørgen Christian, havde på forhånd estimeret dagens strabadser til 27 km og med ankomst til den planlagte lejrplads, kl. 17.00 – præcis!

Ved ankomst til lejrpladsen afveg den tilbagelagte afstand blot med nogle få meter og klokkeslættet med få minutter. Det må siges at Jørgen Christian havde godt styr på planlægningen:o)

Om aftenen blev der slået lejr på en lille ø. Efter en god dag på søen, var det tid til at lave mad og hygge ved lejrblået:o)

Søndag morgen vågnede vi op til en frisk blæst og bølger på søen. Dette gav lidt ekstra krydderi til dagens tur! Lidt over middag havde vi tilbagelagt dagens planlagte distance på 17 km, og var tilbage ved Möcklen Badeplads, der var udgangspunktet for turen.

Efter en herlig weekend, vendte vi næserne mod Danmark, med nogle rigtig gode oplevelser i bagagen.

Tak til alle for en god tur og perfekt velkomst til klubben!

*Ole Grevang*

# Rød Tuborg

Vi har i KKES' Hav-afdeling været så heldige at få en havkajak fra Tuborg fonden.

Det er en rød Valley Nordkapp plast-kajak, der i daglig tale bærer navnet 'Rød Tuborg'.

Udover kajakken fik vi også pagaj, spraydeck, pumpe og paddlefloat til den – så den er klar til at tage på tur.



*Klubbens nye havkajak*

Det er en robust kajak, der fungerer fint til ture, teknik og rul. Der er ingen ror, så den styres (som mange havkajakker) med en kombination af kroppen, den justerbare finne og pagajen.

Kajakken har været i brug i svømmehallen, men mens svømmehallen er lukket (dvs 13/12-3/1) vil den ligge i klubben.

Den Røde Tuborg er klubbens første kajak med justerbar finne, så det kan måske være på sin plads med en kort beskrivelse af hvad man gør og ikke gør med sådan en:

Finnen skydes ud/ind ved hjælp af skyderen ved siden af cockpittet. Det går normalt meget nemt – hvis det ikke gør, så er der noget galt.

Hvis finnen klemmer, så træk den ud ved hjælp af den snor, der er sat fat i selve finnen – ALDRIG ved at mase videre med skyderen (så krøller wiren bare).

Husk også at trække finnen helt op inden kajakken tages på land, ellers risikerer man også her en krøllet wire.

Den korte udgave af hvordan finnen bruges til at holde en retning er:

- Finnen er ikke en on/off, man kan finjustere retningen ved at hæve eller sænke finnen
- Hvis kajakken prøver at dreje op mod vinden skal den have mere finne
- Hvis kajakken drejer væk fra vinden skal der mindre finne til

*Marianne K*

## Børne/ungdomsholdet

Nu er det koldt og mørkt derude, men det betyder ikke at børne/ungdomsholdet er gået i vinterhi.

Der er mange der kommer til vores cirkeltræning tirsdag på Nødebo skole og i svømmehallen, hvor Marianne B, Niels, Estrid og Marianne K har lave rulestue for børne/ungdomsroerne de første to gange, med et forrygende godt resultat. De har heldigvis lovet at komme igen i det nye år. Vores styrketræning om torsdagen er sat i bero, til motionsrummet bliver klart efter udvidelsen. De mere rutinerede roere på holdet træner stadig på vandet og har senest har Sigurd, Anders og Matias været til Vinterræs i Amager Strandpark. Vores børnebegynderhold, som starter i svømmehallen første fredag i januar er fyldt op, men vi kan sikkert få plads til en enkelt efternøler.

Siden sidst har vi haft Klubmesterskab - 22 børn deltog og der blev kæmpet hårdt i disciplinerne 2000 m K1, 200 m K1 sprint, 200 m K2 sprint og 50 m håndpadling.

### Klubmester 2010:

U12 (Piger - Dreng)	U14 (Piger - Dreng)	U16 (Piger - Dreng)
Eline Zørn	Frida Brockmann (Piger)	
Matias Bundgaard-Nielsen	Anders Thor Lundberg	Stefan Krebs Lange-Willman

Der var fin deltagelse til årets Tour de Gudendå, hvor Estrid, Anna, Lasse, Asbjørn og Anders roede K1 og Frida/Matias og Sigurd/Stefan tog turen i K2. Alle klarede de 57 km i fin stil og forbedrede deres tider fra tidligere år. I U14 klassen blev Anders nummer tre og fik den Bronze medalje han havde sat næsen op efter.





*Børne/ungdomsholdet klar til start i Tange på anden dagen i TdG.*

Som altid havde Pia fuldstændig styr på planlægning, så det var nemt at være at være deltager og hjælper.

Sæsonens sidste løb var en stor succes for børneholdet. Vi deltog med 9 roere, som alle fik fine placeringer og seks måtte en tur på medaljeskamlen. Astrid U12P, Anders U14D, Frida U14P, Sigurd/Stefan U16D K2 fik alle en anden plads og Anne U14P en tredje plads.

Tilbage var så Natroning som blev nød til at skubbe en uge på grund af kraftig blæst, men ugen efter var vandet fladt som et stuegulv og vi var ca. 30 på vandet og natroning er spændende, lidt skræmmende og uforglemmelig.



### *Mølleåens Blå Bånd*

Så manglede der kun en pind før standerstrygning. Kampen om at få roet flest km i 2010. Der var stort set en klar fordeling af pokalerne, men i U14 piger havde Anna sat sig for at slå Frida, så de sidste to uger fik de to piger roet rigtig mange km, efter en hård dyst endte det med at Anna roede maratonroning på den sidste dag (14. okt) og vandt med 839 km, 27 km mere end Frida.

## Rostatistik Børn/ungdom 2010

<b>Anna Krebs L-W</b>	<b>839</b>	<b>U14P</b>
Frida B.	812	U14P
<b>Anders L.</b>	<b>767</b>	<b>U14D</b>
<b>Stefan Krebs L-W</b>	<b>693</b>	<b>U16D</b>
Asbjørn F.	660	U14D
Sigurd I.	590	U16D
<b>Matias B-N</b>	<b>584</b>	<b>U12D</b>
Estrid F.	380	U18P
Frederik F. J.	278	U14D
Morten Z.	238	U14D
<b>Eline Z.</b>	<b>219</b>	<b>U10/12P</b>
Nicco	218	U10/12D
Astrid F. J.	195	U12P
Jakob L.B.	190	U12D
Gustav	177	U14D
Morten H.	170	U14D
Lasse R	146	U14D
Simon K. J.	121	U14D
Jakob S.	116	U14D
Stefan H.	113	U14D
Jakob K.	109	U12D
Hanna K. J.	87	U12P
Sofie K.	87	U18P
Emil V. L.	85	U12D
Marko F. K.	49	U14D
Anna B. A.	39	U14P
Kristina W.	13	U18P
Tobias W.	8	U14D
Magnus D. M.	6	U16D
<b>Total</b>	<b>7989</b>	



## Program for børne/ungdomsholdet:

Efter efterårsferien startede vi vores vintertræningsprogram. I år har vi fået en tid i Nødebo skoles gymnastiksal, til cirkeltræning for alle på børne/ungdomsholdet, hver tirsdag fra 1645 til 1815.

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

I uge 14 (2011) regner vi med at starte med at ro igen, men det kan i læse mere om i næste nummer af Kanojak.

### Faste vintertræningsdage:

Dag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Tirsdag	1645 - 1815	Vintertræning - Nødeboskole	26. okt	29. mar
Torsdag	1700 - 1830	Styrketræning (Kaproere)	28. okt	31. mar
Fredag Ulige uger	1945 - 2115	Svømning - kajakøvelser - leg	29. okt	01. apr
Søndag	1030 - 1200	Vinterroning (Kaproere)	07. nov	

## Særlige aktiviteter:

Dato	Tid	Aktivitet
Fre 07. jan	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal <b>KUN BEGYNDERE</b>
Søn 16. jan	0930	Vinterræs
Fre 21. jan	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal
Fre 04. feb Lør 05. feb	1945 - 1230	Svømning - Hillerød Svømmehal Overnatning
Søn 27. feb	0930	Vinterræs
Fre 04. mar	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal
Fre 18. mar	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal
Søn 20. mar	0930	Vinterræs afslutning - Efter sidste vinterræs planlægger vi at kører Gocard
Fre 01. apr	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal

# Stafetten

Hej mit navn er Anders Thor Lundberg (ham drengen der arbejder på motionsrummet) som i nok ved er jeg er søn af den altid hårdt arbejdende børnetræner Uwe. Grunden til at jeg altid har roet, er primært fordi vi har sådan et fedt børn/ungdomshold, og sekundært fordi kajak er en fed sport. Men også alle de voksne i klubben (som jeg har oplevet til Handicap, Esrum sø og bygning af motionsrummet) er virkelig flinke og synes det er fedt at børneholdet deltager og er engageret i f. eks Handicap.

Min kajak karriere startede med at jeg blev født ind i en "kajak familie". Mit første ord var velsagtens kajak, og der gik da heller ikke lang tid før jeg roede mine første kilometer. I rostatistikken var det i 1998 på daværende tidspunkt var jeg 2 år.

De første år i kajakken var i K2 med min far, sad jeg bagerst og lod som om jeg roede, og hvis jeg kunne slippe af sted med det sov jeg. De første ture til jeg blev omkring 8, var mest en lokkemad med en is i Sørup som præmie.

Da jeg blev 9 startede jeg til kajak. Jeg var helt tilpas på vandet, da jeg startede med min bedste ven Thomas (som dog stoppede fordi vandet var koldt). De første år gik med at ligge som bagtroppen af børneholdet. Min mangel på fart blev til gengæld opmålt af en trang, til at drille de "store". Det kunne hænde at jeg fik bank, og så syntes jeg at verdenen var uretfærdig. Jeg holdt mig til børnebådene, men kiggede langt efter kap båden. Jeg turde dog ikke prøve dem, da jeg aldrig var faldet i vandet, uden at det var med vilje (det var virkelig en bedrift).



Så kom den berygtede børnetur Lagan tur, jeg var ti på det tidspunkt. Da vi på første dagen roede op af åen og kom i kraftig modstrøm. Skete der det at jeg blev tippet i af en toer. Jeg har sent været så vred på nogen, og jeg græd 3 kilometer hjem. Men sorgen varede kort, og nu kunne det ikke gå stærkt nok med at prøve kap både og falde i vandet.

Frem til de 12 år vandt jeg en 3. og en 1. plads i klubmesterskaberne. Derudover blev det også til en pokal i flest roede kilometer 2006. Jeg var også begyndt at ro

i let kap.

Så kom 2008, jeg vandt min første guldmedalje i DBC (stafet) og troede mig en af de bedste i Danmark.

Det blev også til en TdG sammen med min trofaste makker Frederik. Som om det ikke var nok blev det også til en pokal og en klubmesterskabs medalje. På Mølleåens blå bånd blev det til en 4. plads 1 sekund fra en 3. Jeg troede jeg havde stillet op i tur men fandt ud af til præmieoverrækkelsen, at en Alevin er en kap båd til min store fortrydelse.



Da oprandt 2009 nu begyndte jeg at ro i nogle af de hårde kap både. Efter en hård vintertræning med løb, var det tid til at prøve kræfter med vandet. Der blev roet til og Sigurd og jeg var på havkajakture i foråret med nogle steder op til 0,5m høje bølger to km fra land, men vi holdt humøret højt, og aldrig har militær rationer smagt så godt. Derefter gik Lagan turen af sted, og kilometerne blev øget. Så kom sommerferien, og Dalsland turen begyndt, en tur hvor jeg vandt Kanot Marathon K2 (sammen med Sigurd), fik roet omkring 150km, blev frigivet, kom på Godis fabrikken (meget billigt slik) og oplevede Stefan næsten få bidt sin finger af, af en gal and, som han prøvede at fodre med chokolade. Helt klart den fedeste kajak tur jeg har været med på. Jeg håber ligesom min forgænger i stafetten, at der kommer en tur i år igen.

Med en god portion selvtilid og en masse kilometer skulle jeg ro DM i sprint. Det gik udmærket og med 2 semifinaler ud af to, var forventninger høje til næste år som ældste U14.

Endnu en TdG skulle til at afvikles i K2 sammen med Frederik, vi havde ikke nogle store håb om medaljer, da vi igen skulle stille op i toer i U16 klassen. Men turen forløb fint og med en forbedring på 30 min i modvind var jeg tilfreds. Stadig med vabler fra TdG skulle der roes klubmesterskab som blev vundet overbevisende i alle 4 discipliner. Med alle mine kilometer i armene vandt jeg også klubpokalen.

Et ikke overbevisende Mølleåens blå bånd mindede mig om næste års store sejre (som ældste U14)

Så begyndte vinter træning nu også på Byskolen, med den ultra hårde X-

frømand Henrik Strøberg der virkelig fik musklerne til at smerte. Det blev også til en omgang Vinterræs, hvor roede toer med en ukendt fra Vallensbæk, men han kan ikke havde været særlig god. Mistede han balancen og besluttede at vi skulle teste det "varme" december vand, vel og mærket uden at vende det med mig. Efter den tur var jeg helt klar til Stefan og jeps ugentlige vinterbader ture på tilfrossen Esrum sø.

Årets første udfordring, Maribo regatta forløb nogenlunde jeg klarede mig fint og kom på top 3 placeringer i B finalen.

Så kom grunden til at jeg er indehaver af denne stafet. En tredjeplads på Sorø Marathon 3 sekunder før Stefan (deltog i U16 klassen).

To DBC hvor jeg vandt 5 medaljer, gav godt til rækken. Det var mit år som ældste U14 og jeg havde mig nogle mål. Lagan blev som vanligt afholdt.

Vallensbæk kajakmand skulle jeg også deltage i, vi kom sent og jeg missede instruktionen. Efter 300m svøm og 3km løb lå jeg forrest, men i kajakken blev jeg overhalet vi vendte om bojen, og kom i mål. Hvorefter vi blev disket for at vende for tidligt. Søen rundt deltog jeg også i, jeg kom ind tidsnok til at få et varmt bad og en plads i saunaen.

Det blev tid til DM i sprint, det var nu jeg skulle vise om jeg var mand eller mus.

Det gik fantastisk og jeg fik en finale plads i 200m og var 0,001 sekund fra på 500m. i 200m finalen kom jeg på en 8 ud af 9.



Nu så jeg frem til TdG hvor jeg håbede på en medalje. Efter 57km og 4:37 min i kajakken kom jeg da også ind på en flot 3. plads i ener. 7 min efter Thomas Raben (tredje bedste i Danmark). Et af mine bedste resultater i min kajak karriere.

Efter en TdG var der ingen sag i at vinde klubmesterskabet. Og med en næsten sikker sejr i kilometer pokalen, ventede kun Mølleåens blå bånd.

Mølleåens blå bånd bestod for min andel kun af 3 km sprint. Jeg lå forrest og på 2. pladsen William (4. plads DM) som hang på mig. Der kom en boje jeg ikke havde set og jeg måtte vende 90 grader. Trods denne "lille misser kom jeg ind på en flot 2. plads.

Nu er der ikke flere løb men jeg ser frem til en god vintertræning som i år bliver udvidet. Der er også kommet en ny (måske) konkurrent som hedder Lasse. Jeg glæder mig til at udfordring som yngste U16 og ser frem til næste års prøvelser.

Jeg giver stafetten videre til DM sølvvinderen Estrid.

# Aktivitetsplan

<b><i>Hver uge</i></b>	
Mandage 19-20.30	Gymnastik (dog ikke i skolernes ferier)
Søndage 19.30-21.30	Svømmehal (dog ikke 13/12-3/1)
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b><i>December</i></b>	
Søn. 5.	DKF O-løb
Søn. 12.	Vinterræs
Søn 19. 11.30	Søndagsbrunch

<b><i>Januar</i></b>	
Søn. 2. 10.00	DKF O-løb
Tir. 4. 18.30	Foredrag med Henriette Engel
Tir. 11. 19.00	Hvad skal der ske i 2011
Søn. 16.	Vinterræs
Søn. 16	Søndagsbrunch

<b><i>Februar</i></b>	
Søn. 6.	DKF O-løb
Søn. 20.	Søndagsbrunch
Søn. 27.	Vinterræs

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i februar 2011.**  
**Deadline for indlæg er den 23. januar 2010.**

