

Nr. 1 — Februar 2011

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Estrid—der har skrevet Stafet denne gang—ved DM i rul
Foto: Bo Leihof*

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, økonomiudvalg

Jacob Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 40 11 11 39, jacob.gulstad@gmail.com

Bestyrelsesmedlem, løbstilmeldinger, trailere, Kanjak Trim

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted, 49 15 17 99, jakobdan@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem, økonomiudvalg, børneattester

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

Bestyrelsesmedlem, Instruktionskoordinator

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

Bestyrelsesmedlem, Bådudvalgsformand

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

Suppleant, Bådreparationer

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
Standerhejsning	5
Brobisser søges	5
Kom godt igang med kajak igen	6
Trykkevælde Å løb	7
Kajakplads med sundudsigt	8
Ingen Big Brother	9
Havkajakturen uden hav og kajak	10
Havkajakturen med kajak	11
Rostatistik 2010	12
Video tekniktræning	15
Klubtur til Furesø	16
Førstehjælpskursus	17
DKF-Oløb	18
24 timers kajakstafet	19
Sommertur til Väster Silen	20
Program for Børne- og Ungdomsholdet	22
Stafetten	24
Aktivitetsplan	27

Bestyrelsens Hjørne

Godt Nytår 2011 til alle i KKES.

Indtil nu er det godtnok primært vores nye klubhus-samboer Vikingerne som har haft glæde af vandet under iskappen, men mon ikke forårsvejret kommer til Esrum så vi andre der helst holder os ovenvande kan være med.

Bladet her bliver fyldt med inspiration til de næste måneders kajakture, så kom glad og nyd samværet, sporten og naturen i vores herlige kajakklub. Ligeegyldig om du vil vinde handikappen og har lagt stramt træningsprogram der skal arbejdes med, eller om du har lovet dig selv at se de første blichønekyllinger på hyggelige morgenture, så ligger søen klar med gode oplevelser til dig og mig.

Jeg må igen igen opfordre til at følge med på hjemmesiden for at se hvilke arrangementer der ligger for, og lige i disse måneder fylder gymnastik, styrketræning, svømmehal og O-løb rigtig meget i kalenderen.

Snart vil det dog erstattes med broudlægning, Handikap, Trimløb, week-end ture og begynder-instruktion, og har du ikke fået alt overført til din private kalender, så slå op på web'en.

Der må også slåes et slag for web-forum hvor du kan se dag til dag opdateringer og spændende skæve arrangementer, men hvor du også selv er meget velkommen til at skrive efter romakkere til en frisk tur søen rundt på torsdag efter arbejde.

Sidder du nu og tænker at naboen da vist ville starte på et instruktionskursus, så må vi allerede nu, og faktisk allerede efter kun 2-3 dage, melde alt udsolgt på kursus fronten. Der er endnu ingen afmatning at spore i kajakinteressen, og det er jo både godt og skidt. Herligt at så mange vil dele vores yndlings-sport, men lidt ærgerligt at vi simpelthen ikke kan tilbyde pladser til alle. Det kræver ret mange instruktør timer at etablere instruktionskursus og hvert hold kan kun rumme deltagere svarende til vores stabile begynderbåde.

Jeg håber vi ses, om ikke før så til standerhejsningen – og ellers på vandet.

Pia

Standerhejsning Lørdag d.16 april 2011

Vi holder officiel åbning af sæson 2011 med taler, pokaler for sidste års bedrifter og eventuel dåb af nye både. Vi starter kl 16:30.

Har du endnu ikke set det renoverede motionsrum er det en enestående mulighed på denne dag.

Sommerbroen og forårsvejret kan testes med en tur på vandet, og skal du nå med på hyggetur så vær klar kl 14:30.

Efter selve standerhejsningen er der Grill-middag – tilmelding i klubhuset.

Brobisser søges

- sommerbroen skal søsættes
Af Henrik Numelin

Jobbet

Vinterbroen skal op og sommerbroen skal søsættes. Der skal spules rør ned i søbunden og vi skal lægge ankre ud.

Vi har en kranbil til at løfte brosektionerne ud og en pumpe til at spule rørene ned. Der skal nu alligevel bruges nogle friske brobisser...

Hvor og hvornår

Vi mødes ved klubhuset lørdag 9. april 2011 kl. 8.

Praktiske oplysninger

Vi forventer at operationen varer cirka 2-3 timer. Arbejdstøj og gummistøvler anbefales.

Hyren

Øl, vand og sandwich.

Ring eller send en mail

Henrik Numelin, mob. 4050 8515, den3060@gmail.com

Kom godt i gang med kajak igen

Lørdag den 30. april og lørdag den 7. maj er der fællesroning for dig der gerne vil starte sæson 2011 op sammen med andre.

Vi ror en rolig tur med fokus på sikkerhed så du får en positiv start i selskab med andre.

Vi ror ud kl. 11.00. Så kom lidt før hvis du skal have hjælp til det elektroniske rokort system eller andet.

Ingen tilmelding, bare kom og ro med.
Bagefter er der te/kaffe til dem der har lyst.

Hilsen Pia og Lisette



Helt så mange bliver vi nok ikke 😊

Tryggevælde Å løb 2011

Forårsklassiker: Kajak trim på 11 eller 14 km
Søndag den 1 maj 2011

Vil du med til Tryggevælde Å løbet?

Det rolige vand på åen gør løbet til et godt sted for kap- og turbåde, men der er også mange der nyder turen i en havkajak.

Alt efter lyst, vind og vejr kan man stoppe efter 11 km ved slusen inden Køge Bugt, eller efter de 14 km ved klubhuset på Søndre Mole i Køge.

Løbet er en god start på sæsonen, hvad enten det er for en hyggetur eller som opvarmning og forntest til årets handicapløb.

Starten går ved Tingbroen, Ammerup nord for Hårlev kl. 10.00, så vi skal kører fra Nødebo ca kl 8:30.

Mail til Pia senest d. 20 april hvis du vil tilmeldes og har brug for arrangering af kørsel: pia.gulstad@gmail.com



Kajakplads med sundudsigt

Af Henrik Numelin

Har du drømt om at have en kajakplads med sundudsigt – så er det muligt nu. Helsingør Kommune tilbyder nu pladser til kajaker på Strandhavens jolleanlæg, Gammel Strandvej i Espergærde. Her er opsat et stativ med plads til 12 kajaker, hvoraf de tre pladser er allerede udlejet. En plads til kajakken koster 947 kr. om året.



Stativet, står fint i læ af buske og træer, er ikke overdækket, til gengæld er der sundudsigt, ferskvand til at skylle kajak og udstyr, p-pladser og toiletter. Der er en lav bådebro hvor kajakroere, der ikke kan tåle våde tæer, kan komme tøtskoet ned i kajakken. Man kan også søsætte (og lande) kajakken fra bådrampen eller fra stranden. Der er borde-bænkesæt og grill. Alt i alt et skønt sted som base for kajakture på Øresund.

Fra Strandhaven er der ca. 7 km nordpå til Helsingør og undervejs kan man slå et slag ind i de hyggelige havne i Espergærde og Snekkersten. Sydpå er oplevelsen mere naturrig, så snart man har passeret Louisiana og Sletten. Nivå bugten er et godt sted at surfe på bølgerne med kajakken når bølgerne ellers er for barske til at man har lyst til at gå længere ud. Sommeraftener kan man nyde synet af Oslo båden og de mange krydstogtskibe som kommer sejlene.

Hvis du vil vide mere om Strandhavens jolleanlæg, ring til Henrik Numelin mob. 4050 8515, den3060@gmail.com
Kontakt Helsingør Havne, tel. 49281 080 eller send en mail til info@helsingørhavne.dk hvis du vil leje en kajakplads.



Ingen Big Brother

- mere

Af Henrik Numelin

Siden 1954 har Big Brother kigget med når vi har holdt kajakinstruktion, afviklet Kanojak Trim og roet handikap. Og mon ikke "de" også har haft styr på klubbens seneste bådindkøb! Men nu er det slut. Den karakteriske radar som har snurret rundt på tårnet, som står på Multebjerg i Grib Skov, har udsendt sidste bip og er slukket.

Radaren på Multebjerg blev sat op i 1955. Det var i perioden under den kolde krig og radaren skulle holde kontrol med lufrummet over Danmark og overvåge fjendtlige fly. Fremover sker overvågningen med to mobile radarer ved Rorskilde og på Sjællands Odde samt de radarer der står ved kysterne og på flyvestationer.

Den nuværende radar, som er slukket, er en Lord fra 1972 og den eneste, der er tilbage i verden, af sin slags. Det tekniske udstyr bliver nu pillet ned. Hvad der skal ske med bygningerne er ikke afklaret.

Havkajaktur uden hav og kajak.

En af de fantastiske ting ved klubbens havkajakture er, ud over at ro, at slå lejr og have bål.

Derfor har vi i weekenden den 12-13 marts besluttet at lave en havkajaktur uden hav og uden kajak. Til gengæld holder vi fast i at det skal være koldt, det skal regne, og vi skal have bål, og fortælle røver historier.

Vi har reserveret shelterne inde ved Multebjerg i Gribskov, og vil mødes der om eftermiddagen og overnatte natten til søndag.

Reserver tidsperioden fra lørdag den 12. marts kl. 14 til søndag den 13. marts kl. 12.

Det præcise program vil blive offentlig gjort på klubbens hjemmeside senere.

Tilmelding til Kasper (kasper.osterbye@gmail.com) inden mandag den 7. marts.

Kasper



Havkajaktur med kajak

21.—23. april

Traditionen tro har 'Esrum Hav' også i år planer om en tur til Isefjorden.

Da påsken—og dermed Isefjordsturen—ligger sent i år, er planerne endnu ikke helt på plads. Så hold øje med hjemmesiden hvor der vil komme yderligere oplysninger.

Turen starter i klubben skærtorsdag morgen/formiddag (tidspunkt kommer senere), hvor vi mødes og pakker kajaker på traileren og folk i diverse biler.

Da vandet er meget koldt i april måned, selvom luften kan være helt sommervarm og herlig, så er det et krav, at du ror i enten vådragt med en god rojakke uden på eller i tørdragt.

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

Vi kommer nok til at ro 50-60 km på turen.

Vi håber på at vinden ligesom sidste år er med os både på ud og hjemturen—men hav for en sikkerheds skyld lidt ekstra kræfter i reserve hvis turplanlægningen skulle vise sig at være knap så vejr-mæssigt vellykket.

Der er endnu ikke blevet sat turansvarlige på turen, men tilmelding kan ske til Marianne K på Marianne@Munk.com senest søndag den 10 april.

Husk at fortælle om du kan lægge bil til og evt trække traileren.

Du er også velkommen til at kontakte mig hvis du har spørgsmål.

Marianne K



Rostatistik 2010

	Navn	Km		Navn	Km
1	Bjørn Amundsen	2758	43	Jann Aune	347
2	Jens Lyk-Jensen	2096	44	Jimmy Jensen	346
3	Kristian Kaltoft-Sørensen	1881	45	Estrid Skjernaa Faltum	345
4	Poul Nymark Jørgensen	1534	46	Henrik Friis	342
5	Michael Krebs Lange	1462	47	Jens Zørn	336
6	Miguel Valls Ivarson	1382	48	Knud Kjeldgaard	334
7	Uwe Lundberg	1267	49	Jacques Lindegaard	312
8	Marianne Kristensen	1248	50	Lene Klausen	312
9	Gitte Dalsborg Madsen	1241	51	Karsten Vrangbæk	311
10	Christian Madsen	1223	52	Bo Damgaard	300
11	Bjarne Winsløw	1076	53	Holger Hansen	281
12	Jakob Dan Jensen	1031	54	Lars Hybel	269
13	Malene Hjorth	1014	55	Frederik Felding Jensen	267
14	Jørgen Christian Nielsen	1005	56	Jane Steenberg	265
15	Nils Jørgensen	963	57	Henrik Hamborg	260
16	Anna Krebs Lange-Willman	837	58	Heino Wohlert	250
17	Frida Brockmann	834	59	Leif Andersen	246
18	Ninna Krogh Andersen	825	60	Kirsten Sandberg Bloch	244
19	Lars Bromose	820	61	Morten Zørn	238
20	Estrid Landberg Stephansen	772	62	Ghita Felding Jensen	236
21	Anders Thor Lundberg	771	63	Nicco Andersen	230
22	Claus Bo Jensen	684	64	Torben Grinderslev	228
23	Asbjørn Skjernaa Faltum	677	65	Pia Gulstad	226
24	Stefan Krebs Lange-Willman	628	66	Henrik Numelin	224
25	Marianne Bjørn	604	67	Jacob Gulstad	222
26	Matias Bundgaard-Nielsen	572	68	Eline Zørn	219
27	Sigurd Ildvedsen	547	69	Michael Nørrelund	208
28	Kasper Østerbye	543	70	Peter Løbner Hansen	207
29	Mette Høg	535	71	Karsten Dahl	207
30	Christina Thorholm	521	72	Michael Nielsen	207
31	Kim Adalbert Meldgaard	512	73	Rikke Pedersen	202
32	Bjarne Madsen	508	74	Jeanette Højgaard Hansen	200
33	Hanne Skjernaa Faltum	498	75	Steen Ulrik Pedersen	196
34	Lisette Sjøstrand	494	76	Astrid Felding Jensen	195
35	Graham Rimmington	486	77	Jakob Leer Bernstein	190
36	Martin Prip Kruse	473	78	Claus Munk	189
37	Jakob Wieghorst	470	79	Maj-Britt Birch Mathisen	183
38	Christian Linddaz Jeppesen	441	80	Lars Toftgaard	181
39	Uffe Ildvedsen	404	81	Ella Grimm	180
40	Niels Kyhn	393	82	Gustav Skødt Jakobsson	177
41	Berthel Semma	377	83	Bent Nygaard	176
42	Heine F. Weihe	362	84	Henrik Højgaard	173

<i>Navn</i>	<i>Km</i>	<i>Navn</i>	<i>Km</i>
85 Bo Svarre Nielsen	172	127 Thomas Vangkilde-Pedersen	85
86 Gert Kirkensgaard	162	128 Emil Vejre Løwenstein	85
87 Bjørn Vadt Christensen	162	129 Michael Dahlager	84
88 Morten Højgaard	159	130 Hanne Halvleg Vassing	81
89 Dennis Bo Pedersen	159	131 Niels Holme	80
90 Lasse Ropke	156	132 Marie Leer Jørgensen	80
91 Else Jensen	155	133 Trine Zørn	80
92 Søren W. Schou	146	134 Annette Arp	79
93 Allan Sørensen	143	135 Inge Bjerregaard	78
94 Katja Richardt Lundh	140	136 Henriette Holmgaard	76
95 Rold David Jensen	136	137 Vibeke Sloth Jakobsen	76
96 Jan Hedberg	135	138 Kirsten Bundgaard-Nielsen	76
97 Bo Brockmann	135	139 Thomas Ravn Møller	75
98 Henrik Dueholm	135	140 Mads-Peter Hansen	72
99 Carsten Jermiin Wredstrøm	126	141 Rune Dahl Mortensen	71
100 Simon K. Jørgensen	121	142 Henrik Feld	70
101 Birthe Anderson	116	143 Hanne Feld	70
102 Jacob Sørensen	116	144 Mathias Rejkjær Knudsen	68
103 Hanne Frederiksen	113	145 Niels Kildegaard Pedersen	67
104 Stefan Hedberg	113	146 Henning Solfeldt	67
105 Pernille Jørgensen	111	147 Ingrid Feldbæk Wredstrøm	66
106 Kirsten Falk	109	148 Peter Birkholm Laursen	66
107 Pernille Svård	109	149 Mikkel Faurholdt	64
108 Jakob Kjærulff	109	150 Malene Fugl Andersen	62
109 Mia Sylvester Sørensen	106	151 Tommy Bjerregaard	60
110 Bodil Stenvang	105	152 Gitte Michaelsen	57
111 Kjeld Jansen	102	153 Ole Grevang	55
112 Sebastian Lehto-Steenberg	101	154 Kurt Lund Curth	53
113 Ebbe Rasmussen	100	155 Katrine Nielsen	51
114 Henrik Strøberg	99	156 Marko Berg Forné Kocagöz	49
115 Helle Hensvold	97	157 Casper Jepsen	49
116 Marlene Lund Nielsen	97	158 Klavs Petersen	48
117 Preben Overgaard	97	159 Christina Kaltroft-Sørensen	48
118 Lone Dueholm	96	160 Jan Uldahl Petersen	48
119 Leif Højvang Nielsen	94	161 Finn Bjeld	46
120 Anne Skotte	93	162 Kirsten Forne	45
121 Pia Vangkilde-Pedersen	92	163 Mogens Hansen	41
122 Lise Brunberg	90	164 Nina Ransdal Hansen	40
123 Frederik Roed	88	165 Per Ransdal Hansen	40
124 Hanna Kjems Jørgensen	87	166 Anna Bjerager Arnsen	39
125 Sofie Frederikke Kring	87	167 Arne Pedersen	37
126 Malene Kamstrup	86	168 Sune Vendelboe-Schack	35

Rostatistik 2010, fortsat

<i>Navn</i>	<i>Km</i>	<i>Navn</i>	<i>Km</i>
169 Britta Tanghus	32	211 Ole Højer Hansen	4
170 Signe Friberg Nielsen	31	212 Jean-Marc B. Pedersen	4
171 Stine Dalsborg Madsen	28	213 Thomas Pedersen	4
172 Claus Sparre	25	214 Ea Dehn	4
173 Maria Buhl	24	215 Karina Beck	4
174 Henrik Agersø	24	216 Tanja Garth Pedersen	4
175 Hanne Leth	23	217 Gitte Vejmand Kuhre	4
176 Inge Brea Vestergaard	22	218 Lauge Joakim Kassov Skovgaard	3
177 Annette Vassing	22	219 Kristian Jermiin Wredstrøm	3
178 Hjørdis Laksafoss	21	220 Aske Filip Kassov Skovgaard	3
179 Niels Anders Nielsen	17	221 Malte Emil Kassov Skovgaard	3
180 Henrik Thorsdal	16	222 Jakob Wredstrøm	3
181 Hanne Gauger	15	223 Villy Skovgaard	3
182 Lisbet Dahl Larsen	15	224 Mads Kaltoft-Sørensen	2
183 Niels Knuppert-Hansen	14	225 Rolf Larsen	1
184 Jan Rene Larsen	13	Ialt	55192
185 Kristine Wedø	13		
186 Martin Jensen	12		
187 Michael Clemens Bloch	12		
188 Brian Viuf Christensen	11		
189 Tove Marianne Oldam	10		
190 Elisabeth Jørgensen	10		
191 Jesper Walsh-Vilander	10		
192 Flemming Gregersen	9		
193 Mikkel Lund Curth	8		
194 Yvonne Agersø	8		
195 William Skjernaa Jacobsen	8		
196 Ole Nygaard	8		
197 Tobias Houlberg Warming	8		
198 Trine Kring	8		
199 Ruben Petersen	7		
200 Per Lykke	6		
201 Solveig Lykke	6		
202 Magnus Dalsborg Madsen	6		
203 Lars Reinhard Simonsen	5		
204 Jan Lassen	5		
205 Anna Liv Lundberg	5		
206 Nanna Biering	5		
207 Henning Biering	5		
208 Camilla Svanebjerg	4		
209 Zenia Hansen	4		
210 Kurt Strandby Jensen	4		

Video-tekniktræning

Vi vil i år lave video-tekniktræning søndag d. 15. maj kl. 10.00.

Hvis vejret er helt umuligt, kan vi alternativt gøre det søndag d. 22. maj kl. 10.00.

I år har vi valgt kun at lave en session, men alle som har lyst, erfarne, som mindre erfarne roere er velkomne. (dog maks. 15 deltagere)

Til jer som ikke har prøvet at deltage før, så går det kort og godt ud på, at vi filmer jer mens I ror på en aftalt bane, og bagefter ser vi filmen og snakker om teknik. Hvis der er tid, tager vi endnu en film og ser den.

Det plejer at være sjovt og rigtig givende at se sig selv på video.

Når det nærme sig, hænger vi en seddel op i klubben, og så er tilmelding efter "først til mølle" princippet.

Hilsen

Christian og Gitte



Klubtur til Furesø

Lørdag den 25. juni 2011

Denne tur er åben for alle klubbens voksne medlemmer.

Du får mulighed for at ro i en anden sø end den du plejer og i godt selskab med andre fra klubben.

Alle er velkommen, men turen er planlagt ud fra at de nyeste medlemmer også skal nyde den så tempoet er tilpasset dem.

Vi mødes ved klubhuset kl. 10.00 finder egnede kajaker og laster dem på traileren ved fælles hjælp. Vi skal fordeles ud i biler, så ved tilmelding oplys lige 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 Farum under broen. Der er indlagt en pause undervejs hvor man kan nyde sin egen medbragte frokost og strække ryggen. Ta ´ penge med til is hvis vi ror forbi et åbent ishus.

Regn med at vi ror et par timer + kørslen oveni.

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

Senest onsdagen før. Ring hvis du har spørgsmål.

Lisette



Pause på sidste års tur

Førstehjælpskursus

Så er der mulighed for at få opdateret din førstehjælp.

Kurset afholdes lørdag den 19. marts 2011 kl. 9.00 til 15.00 I klubbens lokaler.

For at afholde kurset skal vi være mindst 12 og maks. 18 personer.

Klubben sørger for frokost.

Deltagerne må gerne medbringe tæpper, håndklæder eller lign. til at ligge på, da der er øvelser på gulv.

Tilmelding til Uwe uwe.lundberg@gmail.com senest onsdag den 8. marts. Efter først til mølle princippet.

Pris: Gratis

Hvis du gerne vil på EPP kursus skal du have et 6 timers førstehjælpskursus inden for de sidste to år.



DKF-Oløb

Når du læser nedenstående, har vi løbet de 4 ud af 6 løb, 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.

I holdkonkurrencen, hvor der kæmpes om en vandre pokal, er resultatet efter de 4 første løb følgende

Herrerne nr 9

Old boys nr 7

Damerne nr 13

Par nr 13

For at få en fornuftig placering i holdkonkurrencen er det vigtigt, at der er mange deltagere fra klubben. Årsagen er, at for hvert løb tæller de 3 bedste løbere for klubben indenfor hver gruppe.

Der er også en individuel konkurrence, hvor alle løb tæller. Her er det også vigtigt at deltage hver gang, hvis man ønsker en fornuftig placering.

Den sidste gang i Danstrup, skal vi deltage i indsamling af poster. Desuden er der afslutning af o-løbs sæsonen med en klemme og lidt at drikke, mens vi venter på resultaterne og præmie overrækkelse.

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

Løbsdatoer og skove:

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.

Dato	Skov
Søndag, 6. feb. 2011	Ravnsholt
Søndag, 6. marts 2011	Danstrup

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 3 uger før løbet.

Reglerne er beskrevet i sidste nr af klubbladet og yderligere informationer samt resultater kan ses på www.nfkk.dk/dkfoloeb.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

24 timer kajakstafet i Hvidovre

18. juni kl. 1200 til 20. juni kl. 1200

I 2009 deltog klubben med et hold på 24-timerkajakstafet i Hvidovre. Det var en sjov, hyggelig og udfordrende oplevelse, krydret med samvær med andre kajakroere.

Derfor vil vi også gerne stille et hold i år og der er plads til roere på alle niveauer og i alle aldre. Et hold består af minimum 16 personer, men gerne flere. Holdet skal have to både på vandet i alle 24 timer. Der kan ros i K1, K2 eller K4. Der ros en time af gangen, du skal ro minimum en time og må maksimum ro i tre timer. Man kan melde sig til en eller flere ture på fastsatte tidspunkter, eller skrive sig på listen og lade holdledelsen bestemme.

KKES betaler startgebyr. Forplejning er for egen regning. Vi medbringer telt/lavvu hvor man kan hvile/sove.

Vi sætter snarest en tilmeldingsliste op i klubben og holder et informationsmøde først i maj i forbindelse med et Handikap.

Har du spørgsmål, så kontakt Uwe (2826 6236)



Klargøring til en tidlig morgen tur på Hvidovre 24-timerkajak.

Sommertur til Väster Silen i Sverige



Klubbens sommertur går i år igen til Väster Silen, som ligger i den Sydlige del af Värmland og den Nordlige del af Dalsland op mod den Norske grænse. Det er et smukt område med mange søer og masser af gode turmuligheder også for begyndere.

Vi plejer at lave fællesture og fællestræning hver dag.

Søsystemet er adskilt med små sluser bygget i 1800 tallet, hvis man ikke gider bære kajakken kan man lade sig op eller nedsluse, det koster ca. 20 kr. per sluse/kajak.

Vi reserverer et antal teltpladser på den lille naturcampingplads lidt nord for Gustavsfors www.vammervikenscamping.se. Campingpladsen er ikke særlig stor, men den har gode bade og fælles faciliteter. Hvis man ikke er til telt eller campingvogn er det muligt at leje en

campinghytte.

Hvis du har lyst til at tage med, så planlægger vi at holde et sommertur møde onsdag den 11. maj efter Handikap (ca. kl. 20:30).

Hvornår? Fra lørdag den 16. juli til fredag den 22. juli.



Hvor langt er der derop? Ca. 400 km fra Helsingborg til Gustavsfors, Årjäng er nærmeste større by.

Hvor meget koster campingpladsen? Ca. SKr. 200 per telt/døgn.

Hvor kan man købe proviant? Der er en landhandel i Gustavsfors og masser af butikker i Årjäng.

Har du flere spørgsmål, så er du velkommen til at ringe til os.

Vi håber at mange har lyst at tage med på turen.

Hilsen

Gitte, Christina, Christian og Uwe

Program for børne/ungdomsholdet:

Isen har lagt en dæmper på vores udfoldelsesmuligheder, men heldigvis har vi i år fået en tid i Nødebo skoles gymnastiksal, mange fra børne/ungdomsholdet møder op til cirkeltræning hver tirsdag. Klubbens motionsrum er nu klar, efter en længerevarende ombygning og kapholdet har styrketræning hver torsdag. Fredag i ulige uger er der svømning i Hillerød Svømmehal fra kl. 1945 til 2115.

Dette års begyndere på børne-ungdoms holdet, har haft deres første dag i svømmehallen og det ser ud til at vi igen i år har fået en flok velmotiverede vandhunde. Vi glæder os til at få dem på vandet i Esrum Sø lørdag den 30. april.

De "gamle" starter med børne og ungdomsroning den 4. april, hvis isen er væk til den tid. Dem der skal med til Copenhagen Spring Regatta den 7. - 8. maj skulle jo gerne have et par km i armene, inden det går løs for alvor.

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

Særlige aktiviteter

Dato	Tid	Aktivitet
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
Søn 06. mar		O-løb Danstrup Hegn (Præmieoverrækkelse) - Tilm. 21. feb
Fre 18. mar	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal
Søn 20. mar	0930	Vinterræs
Fre 01. apr	1945 - 2115	Svømning - Hillerød Svømmehal
Man 04. apr	1645 - 1830	Kaptræning (Sigurd)
Tirs 05. apr	1700 - 1900	Fællerstræning (Uwe)
Tors 07. apr	1700 - 1845	Kaptræning (Uwe)
Man 11. apr	1645 - 1830	Kaptræning (Sigurd)
Tirs 12. apr	1700 - 1900	Fællestræning (Uwe)
Tors 14. apr	1700 - 1845	Kaptræning (Michael)
Lør 16. apr		Standerhejsning - se andet sted i bladet
Man 18. apr	1645 - 1830	Kaptræning (Sigurd)
Tirs 26. apr	1700 - 1900	Fællestræning (Uffe)
Tors 28. apr	1700 - 1845	Kaptræning (Michael)
Lør 30. apr	1400 - 1630	Intro dag for begynderbørn og deres forældre (Hanne)

Stafetten



Da jeg midt i december så, at stafetten var givet videre til "sølvvinderen Estrid" tænkte jeg: Ja, det er så også noget nær det eneste, jeg har udrettet i kajak. De andre stafetter jeg har læst, har været skrevet af nogen, der har roet før de kunne gå og opnået det ene og det andet fine resultat. Hvad skulle jeg så fylde siderne ud med?!

I efterårsferien 2006 meldte jeg mig til en kajakgruppe på et kursus i FDF. Det var første gang jeg sad i en kajak længere end i kort tid. Jeg synes, at det var rigtig dejligt at sidde der på vandet. Der var også en, der forsøgte at lære mig, at lave en grønlandervending, men det lykkedes ikke så godt.

Jeg boede på det tidspunkt hos mine forældre i Harboøre og man burde mene, at der var fine forhold for roning, men alligevel blev det ikke til mere.

Sidst på sommeren 2007 flyttede jeg til Lemvig, men først det efterfølgende forår

fik jeg mig meldt ind i roklubben og gjort mere ved drømmen om kajak. Drømmen levede dog kun ganske kort, for sommeren 2008 rykkede jeg teltpælene op og flyttede til Mors. Umiddelbart et helt ideelt sted for kajak, men under mit besøg i kajakklubben fandt jeg ud af, at det ikke var et sted for mig. Jeg indrømmer, at der ikke var fladt vand, men værre var det heller ikke. Alligevel ville de hellere sidde inde i romaskinerne og høre høj musik, så det blev ikke til mere end at tage en tur i naboens kajak en sjælden gang imellem.

Da jeg sommeren 2009 flyttede til Hillerød for at starte som skov- og landskabsingeniørstuderende på Skovskolen i Nødebo, begyndte jeg straks søgningen efter en kajakklub. Det resulterede i, at jeg først i september blev meldt ind i KKES. Der gik en måneds tid inden jeg fik min egen nøgle.

Der stod jeg med en nøgle til en kajakklub, hvor jeg ikke kendte en sjæl. Snart efter frøs søen og roaktiviteten blev indstillet.

En søndag eftermiddag sidst i oktober sad jeg hjemme og havde ikke så meget at give mig til, så jeg surfede lidt på nettet og kom i den anledning forbi klubbens hjemmeside, hvor jeg kunne se, at der samme aften var opstart i svømmehallen, som på det tidspunkt nærmest lå i min baghave.

Jeg kendte godt nok ikke nogen fra klubben, men det kunne da være ret sjovt, hvis jeg sådan for alvor kunne lære at lave en grønlandsvending, så jeg tog af sted.

Det blev mit første møde med "menige" fra klubben. Jeg blev taget fint imod og der gik ikke mange gange før jeg havde fået instruktion i, hvordan jeg kunne lave både den ene og den anden slags vending. Marianne og Niels var rigtig dygtige, så der var noget at arbejde sig frem mod.

På et tidspunkt begyndte de også at fable om, at jeg skulle med til noget DM i grønlandske rul, men jeg ville sådan set bare gerne ligge og lege lidt. Jeg er ikke konkurrencemenneske, havde ikke noget behov for at vise noget frem.

Man er vel vestjyde☺

Da sæsonen i svømmehallen var ved at være forbi, stod havkajakgruppens forårstur til Roskilde Fjord for døren.

Jeg havde ikke selv nogen kajak, men Mette havde netop fået sin nye kajak og var flink til at låne mig sin gamle, så jeg kunne tage med.

Det var en rigtig god tur, hvor man kunne komme mere "ind på livet" af hinanden og turen må siges at være perfekt arrangeret. Der var solskin og medvind både lørdag og søndag. Inden jeg tog af sted, havde jeg ønsket mig, at der var flere unge, som kunne tage med, men da først vi var kommet af sted, skænkede jeg det ikke en tanke. Så handlede det om at ro, slå telt op, lave mad og lave bål. Det viste sig, at de andre faktisk godt ville snakke med mig, selvom jeg trak aldersgennemsnittet betydeligt ned. Dejligt!



Sidst på sommeren begyndte Marianne og Niels igen at prikke til mig, for at få mig med til at øve til DM. En dag i august, hvor vi lå ud for klubben og rullede, kom Marianne K forbi og spurgte selvfølgelig, om jeg skulle med.

Jeg trak noget på det og hun sagde, at jeg skulle tage at melde mig til, så jeg kunne se, hvad det var for noget. Så kunne jeg altid gå efter en pæn placering året efter.

Det kunne jeg godt se fornuften i og det kunne også være spændende, at se nogle af de rigtig dygtige, så jeg kunne få inspiration til, hvad der kunne arbejdes videre med,. Så jeg meldte mig til og dermed blev træningen intensiveret. I løbet af den sidste uge, lærte jeg nærmest lige så mange rul, som jeg havde lært hele vinteren.

Da den store dag kom var vejret helt perfekt. Stemningen var rigtig god og 2xMarianne og Niels havde sørget for, at jeg hverken manglede udstyr eller

transportmulighed.

Der var rigtig god opbakning fra klubben og mange var mødt frem for at se Marianne, Niels og jeg.

Vi skulle alle tre på over middag, så hele formiddagen sad jeg imponeret og så på de andre deltagere og overvejede, om jeg nu også hørte til i det selskab. Jeg var den første af os, der skulle på, da jeg havde meldt mig til med færrest rul. Da jeg først sad i kajakken, var jeg helt sikker på, at jeg godt kunne.

Jeg skulle jo nødtigt blive til grin, når jeg mere eller mindre selv havde valgt at udstille mig!

Det gik også rigtig godt og selv de rul jeg kun havde prøvet to gange til hver side lykkedes. Det var virkelig en heldig dag. Desværre havde Marianne og Niels ikke helt så meget ro på og fik ikke lavet alle de rul, de kunne før vi tog af sted. Der kom flere dygtige på mellem Marianne og Niels og nogle af dem kunne også nogle rul, som jeg ikke tidligere havde set. Men i smug sad vi og regnede og kom i tvivl om, om de ville få flere point end mig. David fra Kajakhotellet sluttede af og var helt suveræn.

Spændingen var stor, da præmieoverrækkelsen skulle finde sted. Det tog en evighed før de fik sig talt frem til medaljepladserne. Jublen var stor, da jeg fik min sølvmedalje og klubkammeraterne var begejstrede.

Det var helt fantastisk at have jer med. Både undervejs i processen og på selve dagen. Det skylder jeg stadig en stor tak for!

Selvom grønlandsvendinger har fyldt en stor del af min tid i kajakklubben, er det ikke det eneste, der er at tænke tilbage på, for min tid i klubben har budt på meget mere.

Her iblandt kan nævnes tur til Hven, mit første kajakløb, weekendtur til Sverige, ture på det store hav, en masse hyggelige stunder på søen, gymnastik, grill, mine første kilometer i en kapkajak og senest nogle hyggelige ture på ski i skoven.

Det er sandelig meget mere end en kajakklub!

Jeg vil gerne give stafetten videre til Jens Lyk, som er en herre, der er mere veltrænet end jeg, men alligevel ikke vil løbe om kap.

Estrid



Aktivitetsplan

Hver uge	
Mandage 19-20.30	Gymnastik (dog ikke i skolernes ferier)
Søndage 19.30-21.30	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Februar	
Søn. 6.	DKF O-løb
Søn. 20.	Søndagsbrunch
Søn. 27.	Vinterræs

Marts	
Søn. 6.	DKF O-løb
Lør 12—Søn 13	Havkajak skovtur
Lør. 19. 9-15	Førstehjælpskursus
Søn. 20.	Vinterræs
Søn 20.. 11.30	Søndagsbrunch

April	
Lør. 9. 8.00	Broudlægning
Lør. 16. 14.30	Fællesroning
Lør. 16.16.30	Standerhejsning
Søn. 17.	Søndagsbrunch
Tor. 21—Lør. 23	Havkajaktur
Lør. 30. 11.00	Kom godt igang—fællesroning

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i april 2011.
Deadline for indlæg er den 27. marts 2010.

