

Nr. 2 — April 2011

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Så er sommeren igang.
Flittige mennesker har udført det kolde og våde arbejde med at lægge
sommerbroen ud.*

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, introkursuskses@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

Forårshjørnet	4
Arbejdsweekend i klubhuset	5
Hillerød kommunes Trænerpris 2011	6
DKF O-løb	7
Handicap-turneringen	8
Esrum Hav	8
Klubtur til Furesø	9
Program for børne/ungdomsholdet	10
Information til borgere og kajakroere	12
Stafetten	13
Aktivitetsplan	15

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 260 eksemplarer

Forårshjørnet

Åbent vand i syne og vinterens træning i gymnastiksal og svømmehal går på hæld – Glædeligt forår og meget snarligt velkommen til standerhejsning og en ny sæson.

Kajak er stadig voldsom populært og Jane's email for nybegyndere er næsten lagt ned i bestræbelserne på at opnå en af de eftertragtede pladser på årets kurser.

Vi må derfor atter i år, melde alt udsolgt og gøre vores til at de tilmeldte får den bedst mulige start, så vi alle snart har endnu flere kajakvenner at ro ture med. Har du en hjælpeinstruktør i maven, og vil du gerne videregive dine gode erfaringer til de nye, så er hjælpende hænder også her meget velkomne.

Sæsonopstart er jo lig med standerhejsning, bookning af kalenderen med forårets og sommerens ture og konkurrencer og ikke mindst opstart af onsdagskajak fra og med maj måned.

Handicap bøgerne kommer på plads, tidstageruret får nye batterier og grillen bliver startet, kort sagt så er alt som det plejer – og vi er alle spændt på at få gang i pagajen igen.

Hvis du gerne vil starte langsomt op og måske savner nogle at ro med, så tag med på de stille ture onsdage og hold øje med "kom i gang" turene, her er der ingen andet krav end at du er frigivet og kommer med godt humør, så planlægger vi turen efter kræfter, vind og vejr.

Den årlige arbejdsweekend ligger i år allerede i slutningen af maj, og både hus og omgivelserne har godt af at bliver forårsfrisket til en god lang sommer. Kajakklubben er jo en frivillig forening og vi har brug for at rigtig mange giver en hånd med at vedligeholde anlægget. Andre foreninger griber til tvungen arbejde for at få medlemmerne til at lægge timer, andre sætter kontingentet voldsomt i vejret for at kunne betale sig fra at få arbejdet udført – vi tror stadig på det frivillige initiativ!

Hvad er det så som skal laves sådan en weekend? Grundrengøring ude og inde, ukrudt, tagrender og maling af træfacaderne.

I det omfang der er nok frivillige så skal bådparken gåes efter så rorliner er strammet, manglende skruer monteret og huller repareret. Måske har du set et eller andet som trænger til at blive skiftet eller fixet – så er dette changen for at få andre til at hjælpe, så hele anlægget kommer til at fungere mest muligt optimalt.

Arbejdsweekenden holdes i samarbejde med sejlklubben og vinterbaderne, så det er alle brugere som arbejder for fællesskabet.

Hillerød Kommune uddeler hvert år priser til aktive som har opnået store resultater og kommunen har også en pris for årets leder og træner.

Uwe Lundberg blev indstillet som børneholdets træner og fik trænerprisen tildelt i marts.

Vi er rigtig stolte af at have så stort et aktiv som Uwe som træner og hans engagement betyder at børn og unge introduceres og fastholdes i en aktiv kajak verden – TAK!

Vi ses på vandet.

Pia

Arbejdsweekend i klubhuset



I weekenden d. 28. og 29. maj 2011 er der brug for din hjælp i klubhus og anlæg. Kajak Klubben Esrum Sø, Hillerød Sejlklub OG Vinterbaderne holder fælles arbejdsweekend.

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

Vi har et væld af forskellige ting, der trænger til noget opmærksomhed, så som hovedrengøring, udvendig malerarbejde, vinduespolering, klipning af græskanter og kørsel til genbrugspladsen. Måske er der også noget du har observeret trænger til at blive fixet.

Derfor er du meget velkommen til at medbringe trailere, trillebøre, arbejdshandsker og almindeligt værktøj.

Klubben vil som sædvanlig stå for frokost til det arbejdende folk.

Mvh

Bestyrelsen

Hillerød Kommunes Trænerpris 2011

Uwe Lundberg tildes trænerprisen fordi han er kernepersonen i alt børne og ungdomstræning i kajakklubben Esrum Sø, og har givet en helt enestående indsats til børneholdet gennem de sidste mange år.

Uwe formår både at gøre nye roere fortrolige med det våde element og den balance som skal bruges for at holde sig ude af det, og at fastholde de unge med konkurrence og styrketræning. Egentlig er det et børnehold han er træner for, men sammenholdet og teamet gør at de unge holder ved holdet helt indtil de er seniorer. De sidste par års resultater for U14 og U16 har givet både udøvere og trænere blod på tanden, så nu er den helt store styrketræning for sprintdisciplinerne gået ind, og vi forventer os mange stolte stunder og forudser med glæde at transportudgifterne til konkurrencer øges.

Uwes ildhu og engagement har sikret at en stabil gruppe forældre nu er hjælpeinstruktører og flere er igang med egentlige træneruddannelser, ligesom enkelte af de ældste unge har taget hjælpeinstruktør uddannelse. Uwe bruger hver uge 3-4 eftermiddage + diverse weekender på børnetræning, og har altid overskud til en snak og et stort smil til alle.

Uwe har som tidligere spejderleder åbnet børnenes øjne for kombinationen af rosport og overnatning i det fri. De traditionsrige ture med kajak, lavu, trangia og overnatning på øde Svenske øer er booket mange år frem og børnenes fortællelyst og oplevelsesrigdom er nok til at gøre os andre gamle helt misundelige.

/ Bestyrelsen



DKF-Oløb



Så er det slut for denne o-løbs sæson. Vi løb det sidste løb søndag d. 6. marts. Igen i denne sæson har der været rigtigt meget sne. Det gav ekstra træning med høje ben løftninger og tungt føre. Men fordelene var, at vi nemt kunne løbe hen over søer og moser, da de var frosset.

Efter det sidste løb var der hyggeligt samvær med fælles mad og drikke. KKES havde ansvaret for sammen med andre klubber at samle posterne ind, så det gav en lille ekstra tur i skoven for nogle.

Det har ikke været mulig at få tilladelse til at have mountainbike (MTB) baner i denne sæson.

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

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

- Herrerne nr 9
- Old boys nr 7
- Damerne nr 7

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

Igen i år har KKES ikke været helt så aktiv som de foregående år, men vi er heldige, for der er planlagt en ny sæson. Denne starter 2. okt 2011. Nærmere information kommer i klubbladet til eftersommeren.

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

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

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

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Handicap-turneringen 2011

Årets Handicap-turnering starter onsdag d. 4. maj og løber sommeren igennem frem til d.21 september.

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

Den første gang (dvs 4/5) er der lodtrækning om klubbåde kl. 18.00 .

Man vælger efter tur den klubbåd man helst vil have af de både, der er tilbage. (de grønmarkerede både kan ikke vælges).

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

Den fælles hyggetur starter hver onsdag kl. 18:30.

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

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

Første grillaften er onsdag d. 18. maj.

Marianne K.

Esrum Hav

Svømmehalssæsonen er nu ved at være slut (sidste gang er den 17. april) og det betyder at de udendørs aktiviteter tager over.

De første havkajak ture er ved at blive planlagt:

- Isefjorden den 21-23 april. Kontakt Marianne K hvis du vil meldes til eller vil høre mere inden du melder dig til.
- Karlskrona (?) den 2-5 juni. Der vil komme yderligere information på hjemmesiden og i Esrum Havs mailing-liste i god tid inden turen. Men start med et kryds i kalenderen.

Vi kan igen komme til at øve teknik og lege i søen og ved kysterne i omegnen. Vi regner bl.a med at lave en rednings-øvelsesdag for både tur/kap og havkajakker når vandet bliver lidt varmere.

Hvis der er interesse for et EPP2-Hav kursus, så tag fat i Marianne K (email Marianne@Munk.com eller kom og sig det når vi alligevel er i klubben), så prøver vi at finde et tidspunkt.

Man kan holde sig orienteret om de fælles aktiviteter via kalenderen, KKES forum og Esrum Hav's mailing liste.

Hvis du har interesse for 'Hav' aktiviteterne og gerne vil med på mailinglisten, så send en mail til esrumhav@gmail.com

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 kajakker 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

Program for børne/ungdomsholdet:

De "gamle" starter med børne og ungdomsrøning mandag den 4. april med kaptræning og tirsdag den 5. april med fælles træning. Det er nu vi skal til at se, om det har hjulpet med vinterens cirkel og styrketræning. Som det kan ses i vores program er der masser af spændende aktiviteter frem til sommerferien. På kapholdet skal der arbejdes med teknik og fart, frem mod Bagsværd regattaen i juni.

Vores begynderhold på 13 friske piger og drenge har været aktive i svømmehallen og er klar til at komme på vandet. Vi starter med en intro dag lørdag den 30. april og køre på med begyndertræning fra mandag den 2. maj. Vi sammenlægger begynderne med de gamle sidste tirsdag i maj, hvor vi også griller i dagens anledning. I juni skulle vi gerne have nogle af de nye af sted på Paddle Battle Cup, det er en rigtig god lejlighed til at prøve kræfter med roere fra andre klubber. Til Paddle Battle Cup ror man tre løb. En Stafet 4x200 m, K2 200 m og K1 1000m. Til de to første løb blander man holdene på tværs af klubberne, det plejer at være rigtig sjovt.



Faste træningsdage:

Dag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Mandag	1645 - 1830	Kaptræning	04. apr	10. okt
Mandag	1700 - 1845	Begyndertræning	02. maj	23. maj
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	05. apr	11. okt
Torsdag	1700 - 1845	Kaptræning	07. apr	13. okt

Særlige aktiviteter:

Dato	Tid	Aktivitet
Lør 16. apr	1430	Standerhejsning - Roning og grill
Lør 30. apr	1300 - 1530	Intro dag for begynderbørn og deres forældre (Hanne)
Søn 01. maj	0830 - 1500	Trykkevælde Å - Der kan roes 11 eller 14 km
Ons 04. maj		Handikap - Se starttid andet sted i bladet
Lør 14. maj		Suseåløbet Næstved
Tirs 31. maj	1700 - 2000	Sammenlægning og GRILL
Lør 04. - 05. jun		Bagsværd Regatta - U12, U14, U16, U18 og Senior
Lør 18 - søn 19 jun		Hvidovre 24-timerkajak
Søn 19. jun	0800 - 1800	DKF Paddle Battle Cup - Ringsted
Lør 25. jun		Sorø Marathon
Lør 25. jun	0800 - 1700	DKF Paddle Battle Cup - Sundby
Fre 12. aug - søn 14. aug		Lagan - Børneholdet super tur til Sverige

Information til borgere og kajakroere

Husk at tilmelde dig til

24 timer-kajakstafet i Hvidovre 18. – 19. juni

Se opslag/tilmelding i klubben

Klubtur til Väster Silen

16. – 22. juli

Se opslag/tilmelding i klubben

Turmøde onsdag den 11. maj

ca. 2030

Husk også de mange andre arrangementer, bl.a. :

- Grillaftener (hver 3. onsdag i maj-september)
- Havkajakture til Isefjorden (21-23/4)
- Kom godt igang (30/4 + 7/5)
- Trykgevælde Å løb (1/5)
- Video tekniktræning (15/5)
- Havkajakture til Karlskrona (?) (2-5/6)
- Sorø marathons (25/6)
- Klubture til Furesøen (25/6)
- Kanojak Trim (28/8)

... Og ...og ... Og

Hold øje med kalenderen på www.kkes.dk og opslagstavlen i klubhuset hvor nye arrangementer vil blive slået op.

Stafetten

Af Jens Lyk

Jeg har en indrømmelse: Jeg er slet ikke kajakroer; men derimod baglænsroer, galajslave, flåabe eller hvad det nu er sådan nogen kaldes.

Det var i hvert fald sådan, jeg startede engang i 1979 i Helsingør Roklub, og så roede jeg under kontrollerede former frem og tilbage på Øresund en gang om ugen i et par år, indtil jeg mødte Tommy og Bo fra Krogen til vinterymnastikken (moderniseret udgave af Henrik's cirkeltræning) på kasernen på Kronborg.



De lokkede mig til at opgive det der In-rigger-noget og forsøge med det noget mere anarkistiske kajakroning.

Min allerførste tur var sammen med Tommy bag i en Duet (old-style K2) i meterhøje bølger ude foran Kronborgpynten i begyndelsen af april, ved næste tur 2 dage senere faldt jeg i 200 m ude ved Julebæk, og så bestod de næste par uger af lige dele svømning i koldt vand og kajakovkling.

De andre roede kapbåd, og da jeg endnu ikke var vokset fra det der med, at nogen ikke skal kunne noget, jeg ikke kan, så tog jeg et par ugers svømning

mere.

Jeg endte med at ro et par tusinde kilometer den sommer, gæsteindmelde mig ind i Esrum og ro alle de maratonløb, jeg kunne komme i nærheden af. Hver gang var der nogle Holteroere foran mig. Sådan en ville jeg så også være, så der cyklede jeg ned fra Espergærde de næste par år, indtil jeg var stor nok til at flytte hjemmefra.

Jeg fandt hurtigt ud af roere i Holte ikke var anderledes, de trænede bare meget mere og måske også lidt klogere; men jeg begyndte også at komme først over målstregen engang imellem.

Bl.a. vandt jeg i K2 et par DM og en sølvmedalje ved NM sammen med den senere finansmand Steen Bryde fra ARK.

Mere interessant mange år efter er det egentlig, at der ingen af stederne var voksne, der blandede sig eller fortalte, hvad vi skulle gøre. I Holte var den ældste af os 18, han var træner og havde kørekort.

Vi tjente selv alle de penge, vi brugte i løbet af sæsonen ved at holde fester i Holte Roklub om vinteren. Der kom tit i nærheden af 1000 mennesker.

Interessant fordi jeg oplever, ungdomstræningen i dag i de fleste klubber er helt anderledes styret og kontrolleret af voksne.

I efteråret 1985 holdt jeg op med at ro. Det varede lige indtil solen stod op igen i april 1986 og så roede jeg videre.

Siden flyttede jeg klub til Nybro-Furå og senere Palo, indtil jeg i 1995, børn, hus og job rigere på Kim's opfordring (de manglede en til at løbe o-løb) endte i Esrum; men stadig med en båd liggende ved Bagsværd Sø, hvor der er et aktivt kaproningsmiljø.

De sidste 5 år har jeg roet og konkurreret for Gladsaxe Kano- og Kajakklub, men træner af og til i Esrum, hvor jeg heller ikke vil undvære handicappen om onsdagen.

Trods mange års stædig fastholden ved at den eneste rigtige kajak var en kaproningsbåd, så kunne jeg godt forestille mig, at jeg en dag alligevel kunne finde på, at forsøge mig med surfski eller overnatningsture i havkajak – foreløbig er jeg for alle tilfældes skyld begyndt med grønlænderrul i svømmehallen, uden det dog ser særlig elegant ud; men rundt kommer jeg da - nogle gange.

Min bedste oplevelse, tror jeg, var da jeg for 7 år siden roede Kronborgløb med min ældste søn Julius, der dengang var 11 år og så skal der rigtig meget til, før jeg springer over fællestræningen hver lørdag kl. 9 ved Nybro.

Stafetten sender jeg så videre til

Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdage 19-20	Handicap (første gang 4/5)
Onsdage 18.30-20.00	Hygge-fællesroning (første gang 4/5)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

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

Maj	
Søn. 1.	Trykkevælde Å løb
Lør. 7. 11.00	Kom godt igang—fællesroning
Søn 15. 10-16	Video tekniktræning
Ons. 18. 20-21.30	Grillaften
Lør. 28. og Søn 29.	Arbejdsweekend

Juni	
Tor. 2– Søn 5.	Havkajakstur til Karlskrona
Lør. 4—Søn 5.	Bagsværd Regatta
Ons. 8. 20-21.30	Grillaften
Lør 18.—Søn. 19.	24-timers stafet
Lør. 25.	Sorø Marathon
Lør. 25.	Klubtur til Furesøen

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2011.
Deadline for indlæg er den 29. maj 2011.

