

Nr. 3 — Juni 2011

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Der knokles med vedligeholdelsen af klubhuset.
Arbejdsweekend den 28.-29. maj 2011*

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, introkursuskkes@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

Hjørnet	4
Opråb	5
Arbejdsweekend	6
Isefjordsturen 2011	8
Sommerens kajakløb	10
Kanojak Trim	12
Tour de Gudenå	13
Introduktionshold	14
Onsdagsbegynderne	15
Glimt fra årets voksen-introhold	16
Nye kajaker	18
Børne- /ungdomsholdet	20
Faste træningsdage (B/U)	21
Særlige aktiviteter (B/U)	22
Kæde til hængelåse	23
Km	23
Trailer-nøgle	23
Stafetten	24
Aktivitetsplan	27

Hjørnet

Fantastisk forår hvor vekslende dage giver høj sol eller tordenstorm
Under alle omstændigheder er forårets konkurrencer i fuld gang: Snurretoppen, hvor den store kamp om anden og trediepladserne stadig kører :O), Handikappen hvor konkurrencen er åben mindst indtil sommerferien sætter ind, Sommerens kommende løb hvor "klub mærket" skal forsvares og tidligere års konkurrenter bekæmpes men måske allermest den én til én konkurrence du hver gang har med din nærmeste kkes konkurrent om at stå øverst på km-statistikken uge for uge eller dag for dag – jeg tror det bliver et stort år når km statistikken endelig gøres op – og vores herlige rokortsystem har bestemt en del af æren.

De mange både vi efterhånden har anskaffet kan være vanskelige at vurdere som de ligger der i bådskurene, men Uwe har lavet en hjælpeliste som hænger over rokort skærmen, og her kan du se hans vurdering af hvor let eller svær din yndlingsbåd er, og ikke mindst få et hint til hvilke båd du kan vælge hvis du har mod på at prøve noget andet.

Du er selvfølgelig også altid velkommen til at spørge om råd og vejledning og ikke mindst om onsdagen er det jo nemt at finde kompetente rådgivere.

I det hele taget kan jeg igenigen slå et slag for at flere kikker forbi onsdag aften – hold særlig øje med grill aftenerne !

Vi har jo i nogle år nu haft de elektroniske låse på døre og porte, og desværre er enkelte af disse ved at give problemer. Vi må nok indse at især de store porte kan være en udfordring for låsene.

Derfor er det vigtigt at vi alle bliver opmærksomme på om dørene lukker og låser ordentligt, og hvor der begynder og opstå problemer må vi få tilrettet porten så hurtigt som muligt, inden låsen giver op. Skulle du komme ud for en lås som ikke umiddelbart kan lukke, så prøv at trykke håndtaget på indersiden ned – det kan hjælpe i nogle tilfælde.

Jeg er ret stolt af vores store bådpark og synes det er fantastisk flot at vi kan tilbyde båd, pagaj og vest til fri brug.

MEN udstyret bliver slidt og går nemt itu hvis man ikke behandler det forsigtigt, så hjælp med til at passe på alt materiel så godt som muligt.

Senest har vi observeret et vist "spild" i antallet af veste, så hvis du ved hvor en klubvest skulle være forduftet hen, så læg den venligst på plads, så vi alle kan få glæde af udstyret.

I bådskuret hænger der masser af gamle håndklæder til aftørring af kajakken efter brug, og det er vigtigt for holdbarheden af bådene at de tørres af både indvendigt og udvendigt.

Det er faktisk også meningen at bådene skal tørres under sædet ! Hvilket ikke mange praktiserer, men hvis man skruer sædet løs og vender det om så er der

betydelig større chance for at båden tørrer helt op i stedet for at stå og soppe i vand.

I det hele taget er forventningen at du behandler klubbens udstyr som om det var dit eget.

Nu sidder du jo med et herligt nyt blad i hånden med masser af inspiration, men kik også forbi hjemmesiden og web-forum for at se allerseneste nyt, foreslå eller finde ture eller efterlyse en romakker !

Der er helt sikkert andre som gerne vil med en rolig tur søen rundt på en varm sommerdag eller som er frisk på en K2 tur ud i det blå.

Kom glad ud på vandet .

Pia

OPRÅB !

Vi har brug for din hjælp til at passe på vores dejlige klub, så vores udstyr altid er up-to-date.

Derfor har vi lagt en "Opgave-bog" på hylden ved rokortsystemet.

Denne bog bedes DU bruge til at skrive i hvis du opdager noget som ikke er som det skal være.

Men DU kan også bruge bogen til at se om der er noget DU kan lave for klubben. Og når du har udført en opgave, så hakker du den lige af i bogen.

Opgave-bogen er IKKE kun til reparation af kajak, men til hele klubben, incl bygninger, døre der hænger, låse der ikke virker osv.

Vi håber, at vi hermed kan få et bedre overblik over småting der trænger til en kærlig hånd, og samtidig få flere til at tage lidt ansvar vores dejlige klub.

Bestyrelsen

Arbejdsweekend

TAK til de mange som mødte frem på arbejdsweekenden og for den store indsats der blev gjort med vedligehold, rengøring og maling !

Fællesudvalget er oprigtig glade for at se så mange friske frivillige hænder i fuld sving week-enden igennem.

De få ting vi mangler at få styr på bliver opsat på en liste i klubhuset - hvis nogen nu skulle få tid en anden gang

vh

Fællesudvalget/Pia





Isefjordsturen 2011

I år blev Isefjordsturen gennemført i stort set strålende vejr – solskin og stille vand de to første dage gjorde sit for at turen blev lige så succesfuld, som den plejer at være.

10 havkajakroere var tilmeldt, og vi mødtes i år i Lynæs med planer om at ro rundt i den nordligste del af Isefjorden pga. den fine vejrudsigt. Vi besluttede os for at udnytte det stille vejr med fladt vand og vindstille til straks at krydsede de 5 km over til Rørvig.

"Husk at få det skrevet i logbogen", lød det fra Marianne K, "det tæller som et stort kryds!"

Fra Rørvig gik turen sydover til overnatning ved Unnerud Huse. En rigtig fin plads i aften- og morgensol og læ – og med rødvin og bålhygge.

Næste morgen roede vi videre sydover, mod Kongsøre, hvor vi nød solen og synet af de fine, nyudsprungne bøgetræer inde på kysten.

Det store kick fik vi dog, da rygfinnen af et marsvin viste sig flere gange foran kajakkerne – og Miguel fik marsvinet helt ind på livet, ved siden af sin kajak.

Store smil og overstadighed over oplevelsen af pludselig at være ét med naturen.

Så gik turen over Lammefjorden og via nordkysten af Orø til et fint frokoststed overfor Kyndby værket.

Herfra valgte Kasper og Bjarne at gøre de sidste forsøg på at få fisk til aftensmaden, men det var for tidligt til hornfisk, og havørrederne var bare for smarte til at bide på.

Vi andre delte os op i "de dovne", som roede direkte på Kyndby og lejrpladsen, mens "de vakse" tog turen ned langs Orø, før de landede i lejren. Her havde Malene og Bjørn fra "de dovne" været vakse og havde hentet det fineste, tørre brænde i skoven, så vi kunne få mere rødvin og bålhygge.

Sidstedagen retur til Lynæs i nogen blæst – og vi var heldige, at der som lovet ikke blev skudt i de militære område ved Jægerspris. I Lynæs stod den på is fra den lokale købmand, selvom de egentlig var planlagt til at være hjemmelavede vaffer med is og flødeboller og guf i Hundested... Dem må vi have til gode!

Tak for endnu en fin tur på Isefjorden!

Marianne & Marianne



Sommerens kajakløb

Trænger du til at se noget nyt rovand eller vil du have testet forårets træning på søen, er der masser af arrangementer og kajakløb henover sommeren.

Til udvalgte løb laver vi fælles klubtilmelding, til andre løb må du selv sørge for tilmelding, men husk at løbsgebyret bliver betalt af klubben (kasserer) hvis du har lagt ud).

Fælles tilmeldingen kan ske i løbstilmeldingsmappen nede i klubben eller på mail til loeb@kkes.dk

Følgende løb laver vi fælles tilmelding til:

SORØ MARATON

Lørdag d. 25. juni 2011

Distance: 21 km – uden overbæring

Sorø Maraton er et kap og motionsløb i smuk natur. Søen byder på skovklædte breder og flot udsigt til Sorø Akademi og springvand på søen. Løbet foregår med fællesstart for alle klasser.

Maratondistancen er tre runder på søen medens Trim er en enkelt runde. Selvom søen er beskeden i sin størrelse og har læ fra skoven, kan der godt være bølgemæssige udfordringer. www.soroeajakklub.dk

AMAGER STRANDPARK RUNDT

Lørdag d. 30. juli 2011 byder Sundby Kajakklub velkommen til de mange hundrede roere der deltager i årets beach-maraton Amager Strandpark Rundt.



Danmarks eneste løb med Le Mans start - et enestående 'beach-maraton': 20 km fordelt på 4 omgange rundt om strandøen - gennem det rolige vand i lagunen, det mere livlige vand på ydersiden, og 2 strandoverbæring. Et anderledes og publikumsvenligt løb i trygge rammer - både marinehjemmeværn og hærhjemmeværn samt kyndige kajakfolk er på plads. Der er telte til omklædning og forsyning, så både roere og tilskuere kan få en dejlig dag på stranden.

Kom og vær med til Sundby Kajakklubs strandfest af et løb!
www.amagerstrandparkrundt.dk

KRONBORGLØB

Lørdag d. 20. august 2011

Kronborgløbet kom i 2010 i en helt ny udgave og er fortsat et af Danmark hårdeste kajakløb på åbent hav. Ruten går fra i år nordpå langs den smukke kyst nord for Helsingør.

Kajakklubben Krogen bød velkommen til et nyt Kronborgløb den 21. august 2010. Løbet er nu med to distancer, 18 km og 36 km, og der er start og mål ved Helsingør Nordhavn - lige neden for klubhuset.

Løbet er åbent for alle DKF klasser og for første gang i Danmark startes i en Surf-Ski klasse.

I 2011 afholdes DM i toer-kajak sammen med Kronborgløbet.

Udover præmier til vinderne i de forskellige klasser er der mange flotte lodtrækningspræmier. I 2010 blandt andet en helt ny kajak, der blev udloddet som klubkajak.

www.kajakklubben-krogen.dk/Kronborgloeb

Men rygtet går også at nogen af vores medlemmer vil deltage i løb som:

Seachallenge Fyn: uge 31 - www.seachallengefyn.dk

Seachallenge Bornholm: 19.-21. aug. - www.seachallengebornholm.dk

Artic Sea Kayak Race: uge 30 - www.askr.no

Dalsland Kanotmaraton+: 13.aug. - www.kanotmaraton.se



Starten til Dalsland Kanotmaraton+ 2009

Husk!

Der er endnu mulighed for at få plads på holdet til 24 timer-kajakstafet den 18. – 19. juni.

Se opslag i klubben eller kontakt Uwe.

Kanojak Trim

Velkommen på Esrum Sø

Søndag d. 28. august 2011

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

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

Tilmelding senest d. 22. august 2011 (Eftertilmelding plus kr. 20,-)

Gennemførselspræmie til de første 40 tilmeldte roere som har ønsket det. Præmien er, som tidligere år, et keramik krus, med inskriptionen "Esrum Sø – 2011"

+ Lodtrækningspræmier

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

Alle er velkomne, såvel begyndere som trænede.

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

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

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

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

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

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

Betaling kan ske på konto 5064 1005207

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

Tilmelding på tilmeldingsliste i klubben eller sendt senest d. 22. august 2011 til:

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

Mail: loeb@kkes.dk

Vi ses på søen



Tour de Gudenå

10. og 11. september 2011 er det TdG weekend, og der er allerede mange som har afsat dagene til denne herlige oplevelse i det midtjyske.

Du kan også nå at blive klar til Classic ruten som kun er knapt 60km, lørdag på Silkeborg søerne og søndag mellem Bjerringbro og Randers. Mon ikke vi i år igen får deltagere på Dame-ruten på 87 km, der inkluderer Mossø lørdag og starter i Tange søndag. Den "rigtige" lange rute er på hele 120 km fra Skanderborg til Randers.

Børnene har en særlig rute fra Ry til Silkeborg og fra Tange til Randers, i alt 57 km.

Jeg håber vi igen i år får mange tilmeldinger – fordi TdG er et rigtigt godt løb at støtte og få fantastiske oplevelser af, og så glæder mig til endnu en god tur til Silkeborg.

Klubben betaler det meste af deltagergebyret, men vi kommer tilgængæld til at opkræve noget for at dække udgifter til kørslen.

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

Er DU frisk på at bruge i week-end som hjælper, så skriv til

Pia

Husk!

Du kan stadig tilmelde dig til klubbens sommertur til Vammerviken ved Väster Silen i Sverige 16. – 22. juli.

Se opslag i klubben eller kontakt *Uwe*.

Introduktionshold

Der er vældig rift om pladserne på vores introduktionshold og det er derfor altid lidt spændende at tænde computeren og checke introkursuskses@gmail.com den 1. januar.

I år var de første mails tikket ind hhv. kl 00:02, 00:09, 00:30, 00:55, 00:59 og 02:05.

Derefter kom de i lind strøm fra kl 10:54 og da dagen var omme var vi oppe på 19!!! tilmeldte. 2. januar rundede vi 27 tilmeldinger og da jeg midt i marts meddelte på hjemmesiden at vi lukkede for tilmelding havde vi 55 på ventelisten, hvilket jo desværre betyder at en del bliver skuffet når vi kun har plads til 12 personer på et hold.

På grund af denne enorme og positive interesse vil jeg benytte lejligheden til at give jer et lille staldtips (det hedder vel ret beset et bådhus i denne sammenhæng?): Hvis du har venner, familie eller kollegaer du gerne vil ro med, så sig til dem at det er vigtigt at de sender mailen allerede 1/1. Da det nok ikke er kajak man tænker på som det første når man hopper ned fra stolene en kold nytårsnat kan følgende metode anbefales: Mailen skrives så den ligger klar i kladdefolderen (navn, adresse og tlf) allerede nu og så er det bare at stille alarmen på mobilen med en reminder til 1/1 2012 (og huske at trykke "send").

Vi har i år været så heldige at Frederik, Jimmy og Uwe har kunnet tage hvert sit hold og vi har dermed fået plads til 31 nye kajakroere. Ja jeg ved godt 3 x 12 ikke er 31 men der er kun 7 på Uwes formiddagshold :o)
De har i skrivende stund været på vandet 2 gange og har klaret det flot i blæst og buler på vandet.

Rigtig hjertelig velkommen til vores nye medlemmer. Vi ser frem til gode og underholdende timer på vandet sammen med jer og håber I vil få masser af glæde af jeres kajakroning.

Slutteligt en stor tak til instruktører og hjælpeinstruktører. I afsætter mange timer og lægger et vældigt engagement i at hjælpe vores nye medlemmer godt og sikkert i gang. Uden jer kunne vi slet ikke køre holdene og I er et mægtig team at arbejde sammen med.

Jane

Onsdagsbegynderne

I år har klubben forsøgt sig med et voksenbegynderhold onsdag formiddag. Holdet består af 7 friske begyndere. Hils på dem når I ser dem i klubben.



Glimt fra årets voksen-introhold





Nye kajaker

Med grøn mærkning – Kajaker alle må ro.

Blisgåsen

Båd 25, Citius 55, K1-tur (klub dør 2)

Relativ hurtig og stabil .

Blisgåsen yngler i Rusland og ses kun i forbindelse med trækket. Ligner en Grågå, men har en hvid blis ved næbet.

Snegåsen

Båd 26, Citius 55, K1-tur (klub dør 2)

Relativ hurtig og stabil .

Snegåsen ses ikke ofte i Danmark og kun i forbindelse med trækket. Stammer oprindeligt fra Nordamerika, men Sverige har en mindre ynglebestand.

Silden

Båd 105, Menja, K1-tur børn (gave) (klub dør 5) Stabil børnebåd.

Med gul mærkning – Kajaker alle må ro, når man er frigivet

Fiskehejren

Båd 141, Zedtech Mastwo, K2-tur voksen (klub dør 1)

Fiskehejren står og hænger på et ben langs søbredden i sommerhalvåret. I vinterhalvåret trækker den mod syd.

Vale

Båd 97, Vajda Msonic, K1-kap voksen (klub dør 7)

Båden er til dem som gerne vil ro lidt stabil kapbåd beregnet til roere på omkring 80 kg.

Vale (eller Bo) er navnet på en gud fra den nordiske mytologi, som sønnen af [Odin](#) og [Rind](#). Det er guden der refereres til i forbindelse med overlevelsen af [ragnarok](#).

Med rød mærkning

De rødmarkerede både er både som er indkøbt specielt til anvendelse i forbindelse med løb og konkurrencer. Må kun roes med tilladelse fra bådudvalget.

Vår

Båd 120, Vajda Accelero S Training, K1- kap Ungdom/dame (klub dør 8)

Båden er i den levende ende og beregnet til roere på omkring 65 kg.

Vår er en [Asynje](#). Hun er vogter af [edsaflæggelser](#) i [nordisk mytologi](#). Hendes hverv bestod i at straffe dem, som brød deres løfter og belønne dem, som holdt deres ord. Derfor blev udøvere af ase-religionen viet i Vårs navn.

Gersimi

Båd 123, Vajda Accelero S Racing, K1-kap ungdom/dame (klub dør 8)
Båden er i den levende ende og beregnet til roere på omkring 65 kg.
Datter af [Freja](#) og [Od](#). Søster til [Hnoss](#). Hun er blond i modsætning til sin søster, og hun har arvet sin mors fortryllende skønhed.

Fenris

Båd 126, Zedtech Beta 75, K1-kap ungdom/dame (private skur 3)
Båden er i den levende ende og beregnet til roere på omkring 75 kg.
[Loke](#) er far til Fenrisulven og [Angerboda](#) er dens mor. Dens to søskende er [Midgårdsormen](#) og [Hel](#), og dens to halvsøskende er [Vale](#) og [Narfe](#). Alle tre [monstre](#) skal ifølge [Vølvens spådom](#) slås mod og slå nogle af de stærkeste [aseguder](#) ved [Ragnarok](#). Den er bundet ved [Amsvartner](#).
Ved [Ragnarok](#) vil Fenrisulven først sluge solen og derefter [Odin](#). Odins søn [Vidar](#) hævner ham og dræber Fenrisulven.

Sigyn

Båd 139, Nelo Vintage, K1-kap ungdom/dame (klub dør 6)
Båden er i den levende ende og beregnet til roere på omkring 60 kg.
Sigyn er [Lokes kone](#). Og har med ham tre børn. Sigyn elsker Loke højt, og da [aserne](#) holder Loke fanget i en hule, hvor han er lænket til tre klippestykker under en giftslange, er hun fulgt efter. Sigyn holder en skål under giftslangens hoved, så giften ikke rammer Lokes ansigt. Med mellemrum må skålen dog tømmes, og når giften da rammer Loke, skælver han så hele bjerget ryster og skælver.

Hnoss

Båd 115, Hawk K1-kap børn (Gave) (klub dør 7)
Båden er i den levende ende og beregnet til roere på omkring 45 kg.
Datter af [Freja](#) og [Od](#). Søster til [Gersimi](#). Hun er mørk (brunette) i modsætning til sin søster. Har arvet sin mors fortryllende skønhed.

Børne-/ungdomsholdet

Vores 12 begynder børn ror nu sammen med de "gamle" fra børne-/ungdomsholdet, og det er igen nogle seje, dygtige børn som er kommet på vandet i denne sæson. De er alle blevet bedre, end man kunne forvente efter 4 - 5 gang på begynderholdet og der skal store bølger til at vælte dem i vandet.



Børnebegynder 2011. Alexander U12, Mads U10, Simon U12, Laura U10, Signe U10, Flora U10, Ida U12, Laura U12, Carolina U12, Andrea U14. Ikke på billedet; Jonas U14 og Christian U14

Sommeren kommer til at byde på masser af spændende aktiviteter. Vores begyndere fra i år og sidste år, skal til Paddle Battle Cup (PBC) i Sundby den 25. juni. Til PBC ror man tre løb en 4x200 m stafet i K1, en 200 m i K2 og en 2000 m i K1.

Samme dag er de "gamle" i Sorø for at ro en Marathon (21km), uden overbæring. Løbet er for U14, U16, U18 og senior.

I skolernes sommerferie ror vi hver tirsdag og torsdag fra 1700 til 1900, undtaget uge 29, hvor vi er på klubbetur i Sverige.

Faste træningsdage

Dag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Mandag	1645 - 1830	Kaptræning (ikke uge 26 - 31)	04. apr	10. okt
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning (ikke uge 29)	05. apr	11. okt
Torsdag	1700 - 1845	Kaptræning (ikke uge 29)	07. apr	13. okt



Særlige aktiviteter

Når bladet er udkommet har Anna, Frida, Matias, Asbjørn, Lasse, Anders, Stefan og Sigurd, været på Bagsværd Regatta (4. - 5. juni) og prøvet kræfter med de bedste roere fra Danmark.

Dato	Tid	Aktivitet
Lør 18 - søn 19 jun		Hvidovre 24-timerkajak
Lør 25. jun		Sorø Marathon
Lør 25. jun	0800 - 1700	DKF Paddle Battle Cup - Sundby
Fre 12. aug - søn 14. aug	1630 1800	Lagan - Børneholdets super tur til Sverige
Tors 18. aug		Kajakmand - Vallensbæk
Søn 21. aug	0800 - 1700	DKF Paddle Battle Cup - Hellerup
Tors 25. aug - søn 28. aug	1700 2000	DM Sprint - Holstebro
Lør 3. sep - søn 4. sep		DM Marathon - Bagsværd
Fre 9. sep - Søn 11. sep		Tour de Gudenå
Søn 18. sep	0800 - 1700	DKF Paddle Battle Cup - Vallensbæk
Lør 24. sep		Mølleåens Blå Bånd
Tirs 04. okt.	1700 - 2100	Natroning (alternativt 11. okt)

Kæde til hængelåse

På arbejdsdagen blev der sat en ny kæde til hængelåse op i herreomklædningen.

Den gamle er overfyldt.

Flyt venligst din lås over på den nye kæde, næste gang du bruger den.

De låse, der ikke er flyttet over inden standerstrygningen i oktober, bliver fjernet.

Mvh. Fællesudvalget.

KM

Standerhejsningen 2011 var fantastisk vellykket og en rigtig hyggelig aften med super tilslutning – husk at tilmelde dig en anden gang :O)

De mest aktive på km statistikken blev som vanligt hædret, og for år 2010 gik pokalerne til Bjørn A, som var den herre med flest roede km (2758), Marianne K var den dame med flest roede km (1248) og Bjørn havde også roede flest km i forbindelse med løb.

I alt blev der roet 56172km i hele 2010 og 32 medlemmer nåede over 500 km.

Igen i år er vi lagt hårdt fra start og her i slutningen af maj har vi rundet 18000 km, og Kristian holder vist en lille pause nu hvor Snurretoppen har rundet 20 omgange på hans konto alene, og Asbjørn og Anders i U16 klassen har så hård konkurrence at de nu er oppe i top10 totalt – så de gamle må se at få skruen i vandet.

Trailer-nøgle

På sidste bestyrelsesmøde blev vi enige om at nøglen til trailerne fremover skal hænge i motionsrummet, som alle klubbens medlemmer har adgang til.

Husk at hænge nøglen på plads igen efter brug

Bestyrelsen

Stafetten

Jeg har fået stafetten for lige at give midt besyv med.

Det er vel nærmest en præsentation I vil have: hvem er jeg og hvordan er det med kajakken.

Altså denne gang er stafetten hos Holger Hansen. Det er mig der lige er der når handikappen starter, men jeg roer også andre steder.

I maj har det mest været handikappen, der har trukket mig til Esrum Sø, og så lige bagefter en kop te og så hjem. Så er I kommet lidt tættere på mig.

Jeg er fra 42 har familie, kone 3 børn og børnebørn osv.

Jeg har arbejdet fra efter skoletid til jeg blev 66. Fyret og skiftet job 6-7 gange men har klaret den uden arbejdsløshed, korte pauser har der været men ellers op og nedture sådan som det går for de fleste.

De bedste job var nok bygge og anlæg og et forsøgsarbejde med planteavl og så et job for SIDA langt væk (SIDA svensk svarer til det danske DANIDA).

Det tager tid alt sammen, - men børn kræver, så når man først får børn ja så skifter tilværelsen også.

Hvad er vigtigt når vi snakker job? Efter min mening at finde en arbejdsgiver, bestyrelse eller leder, man kan tale med og så arbejde bevidst på at man hele tiden forbereder det næste job, eller at noget kan vise sig og så være klar til at tage en chance.

Tit er der også noget man fortryder men hvis bare man komme igennem uden de store ukykker er det OK. Nu kender I mig lidt bedre.

Jeg har roet kajak et godt stykke tid men uden ret meget instruktion.

I skal være glade for at have instruktørarbejde i kajakklubben.

I de sidste 5 år jeg har forsøgt mig med kapbåde, det går fremad men langsomt.

Det er spændende at sætte sig i sådan en båd - ellers har jeg mest roet turbåde.



Onsdag d. 1 juni til handikappen var det varmt, men der var noget vind fra nordvest, den gode vindretning på Esrum sø, der gav bølger på søen. For mig var det en god aften fordi der blev en personlig kamp for at holde fart i båden og tøjle båd og bølger. Jeg fik ikke nogen god tid men jeg var tilfreds, og jeg fik en god oplevelse, hvor jeg kom rundt fordi jeg kunne håndtere båd og pagaj i bølger og vind.

En aften med stille vejr, hvor en kapbåd, der vil det jeg vil, er også noget der trækker en op. I Roskildefjord er der tit speedbåder, der kaster kølvandsbølger ud i fjorden og i stille vejr kan de løbe langt og hurtigt. At blive fanget bagfra af en lydløs bølge, der bare bliver ved med at komme hører også med til de gode oplevelser. Så skal der koncentration til medens Neptun kører med sin vogn og pisker vandet til bølger og havnymferne, havfruerne, synger og kalder for at lokke een ned til sig, de ser godt ud, så det er ikke derfor, men nu skal der holdes fast i pagajen. Og var det ikke Odysseus der blev bundet til masten, jeg klæber mig til sædet, men nymferne lokker. Det er ikke altid at sædet holder fast nok!!

Når Arresø åbner ca. 1 august er der et par måneder, hvor man kan ro på den, det er ligesom på Esrumsø, men det giver afveksling med et nyt sted. Når det er sydlig vind er Kattegat rolig, så er det rigtig flot at ro langs sommerkysten fra Liseleje og op og ned så langt man gider.

En anden sport der også optager mig er O-løbet om vinteren og mit ugeløb. Jeg løber ca 25 km om ugen, jeg bruger altså ca 2 –3 timer om ugen på løb. Løb er min grundtræning, den foregår i Tisvildehegn, jeg løber for og med Nordtrim.

I skal lige høre lidt om O-løb. Det er Ninna der har kontakt til O-løbet og for mig var det hende der skubbede lidt på, tak for det, så jeg kom i gang.

6 X i vinterhalvåret, den første weekend i måneden, er der o-løb.

For mig giver det udfordringer, jeg er ikke altid sikker på min stedsans, man skal være omhyggelig, opmærksom og også gerne lidt hurtig for at få en rimelig tid, efterhånden får man skærpet sin orienteringsevne og kommer igennem banen. Nogen kan sætte en sikker løberetning, det kan jeg ikke, hvordan de gør det med så stor sikkerhed er mig en gåde.

Året rundt løber jeg 2 gange om ugen med løbevenner fra Nordtrim og i år stiller jeg også op til løb, f.eks Liseleje løbet d. 18/6, Asserbo og Gribskov burde også være sikre.

Hvad får jeg ellers tiden til at gå med?

Den får jeg af og til stukket ud, -- ikke en skid.

Men sammenlagt så er der nok at tage sig til, det drejer sig om et selvfulgelig helbredet.

Jeg kan godt lide Roklubben Esrumsø den virker rolig og accepterende og så er der altid plads om formiddagen på søen og en masse gode både i bådhuset.

Tak for opmærksomhed og jeres tid.

Mvh

Holger

PS lige en løftet pegefinger:

Koncentrer jer om det klubben er god til: både, pagajer, overtræk, og små og store konkurrencer

Hold jeres budget pas på udgifterne

Prøv at få et energiprojekt i gang. Der er gode syddagflader.

Begynd at arbejde sammen med Hillerød kommune om at få et 0-energi klubhus inden for 10 år. Et hus der kan rumme mange aktiviteter: roere, sø-badere, sejlere, måske kommer der flere til.

Prøv at arbejde med video ved tidtagning også handikap.

Måske arbejder bestyrelsen allerede med nogle af de tanker så er det jo OK ellers værsgod!

Stafetten gives videre til Knud Kjeldgaard.

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	

Juni	
Lør 18.—Søn. 19.	24-timers stafet
Lør. 25.	Sorø Marathon
Lør. 25.	Klubtur til Furesøen
Ons. 29. 20-21.30	Grillaften

Juli	
16.—22.	Sommertur til Väster Silen
Ons. 20. 20-21.30	Grillaften
Lør. 30.	Amager Strandpark Rundt

August	
Ons. 10. 20-21.30	Grillaften
Lør. 20.	Kronborgløb
Søn 28.	Kanojak Trim
Ons. 31. 20-21.30	Grillaften

September	
9.—11.	Tour de Gudenå
Ons. 21. 19.30-21	Grillaften
Lør. 24.	Mølleåens Blå Bånd

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2011.
Deadline for indlæg er den 21. august 2011.

