

Nr. 4 — September 2011

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Gitte & Christian i fuld fart ved en overbæring da de vandt DM i K2 Tur Mix  
Foto: Bjarne Kjær*

## 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

Hjørnet	4
Ordinær Generalforsamling	5
Standerstrygning	6
Brobisser søges	7
Kanojak Trim sponsorer	7
Mandags begynder kajak	8
Vinterræs 2011/2012	9
DKF O-løb	10
Rød Tuborg	13
Kajakgymnastik	14
Svømmehal	14
Arktisk kajakroning	15
Børne- /ungdomsholdet	19
Program for børne- og ungdomsholdet	23
Stafetten	24
Aktivitetsplan	27

# Hjørnet

Der bliver flyttet grænser og sat rekorder mens flere og flere medlemmer er mere og mere aktive i kajakerne, ja selv i kapkanoer.

Skal vi fra Esrum igen tælles som spiller i kapkanokredse? Som ydmyg formand må jeg sige at min vurdering sidste år var Nej-det sker nok ikke mere. Men da det forlød at jeg havde solgt de fleste af vores gamle kapkanoer blev interessen vækket på ungdomsholdet. Nu er vores kanoer støvet af og efter bare 5 træningsture stillede en C2 op i Bagsværd og gjorde sig flot bemærket. Ungdomsroerne er i denne sommer vokset sig til en reel trussel for de mere bedagede medlemmer som troede sig sikre på at handicap og top-10 km-statistikken tilhørte dem. Sådan er det ikke mere med mindre man lægger kræfter i. Vores altid aktive "børne" instruktører har måtte indregne tid til udtagelsesstævner og DM og er på alle fronter hårdt spændt for med super mange engagerede børn og unge som er frisk og stærke til at deltage i arrangementer overalt.

Jeg har jo måtte sande at havkajak er mere end overnatning på skærgårdsøer med bag-in-a-qajaq-vin og gourmetmad. Maraton konkurrence så langt væk som Lofoten gav flotte placeringer og lodtrækningspræmien i form af en kajak til Kasper. Sidste år prægede Esrum roere Fyn rundt og i år har en gruppe på fire roet i Østersøens store bølger Bornholm rund hvor alle endte i top-5, og ved DM i grønlandsrul vil Esrum-hav-rulleskole igen kæmpe om topplaceringerne og formentlig bevise at fra Esrum kommer både de mest talentfulde roere og de dygtigste og mest tålmodige og positive instruktører. Det er sku' flot gået

Når vi samtidig har tæt på 60 som gider hygge til grill og når km-statistikken sprænger alle rammer, så synes jeg godt vi kan være stolte og tilfredse med vores klub.

De store efterårskonkurrencer er i fuld gang og om nogle måneder kan alle placeringer gøres op – men allerede nu står Esrum roere stærkt på kortet. Har du ikke fået roet tilstrækkeligt endnu, så ligger søen klar med knapt 20°C varmt vand- uden alger, men dog med søgræs. Det er med at komme afsted så snart tiden og vejret er der, for at udnytte sæsonen fuldt ud – vi ses derude.

*Pia*

# Ordinær Generalforsamling

## Lørdag d. 19. november 2011 kl. 15:00

### Dagsorden er:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.
  - Bestyrelsen fremsætter forslag om indførelse af Seniorkontingent
5. Valg til klubbens tillidsposter.
  - Formand Pia Gulstad – Genopstiller (2år)
  - Claus Bo Jensen – Genopstiller (2 år)
  - Jacob Gulstad – Genopstiller (2 år)
  - Suppleant Miguel Valls – Genopstiller (1 år)På valg er ligeledes:
  - Revisor Michael Nørrelund
  - Revisorsuppleant (1 år)
  - 2 poster til fællesudvalget (Poul Nymark og Kristian Kaltoft-Sørensen)
6. Eventuelt.

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

**NB Der afholdes Julefrokost direkte efter Generalforsamlingen, traditionen tro med sammenskuds mad.**  
**Nærmere besked på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk).**



# Standerstrygning

Lørdag 29/10 er der standerstrygning.

Alle medlemmer inviteres til at deltage i det hyggelige fællesarrangement.

## Kl. 13:00 **Fællestur på søen.**

Vi regner med at ro cirka 2 timer og alle kan være med.

(Det er aftalt med sejlklubben at broen tages op allerede først i oktober, men vinterbroen er klar)

## Kl 16:00 **Standerstrygning.**

Sæsonen lukkes med uddeling af pokaler og selvfølgelig nedtagning af standeren.

Jane har atter lovet at sørge for en spektakulær kage.

Vi håber at rigtig mange af årets nye medlemmer deltager, for det er en super hyggelig dag og aften med mulighed for at møde andre klubmedlemmer.

Efter Janes lækre kage vil der blive tændt op i grillen og der er så mulighed for at grille eget medbragte kød.

Husk også vin/vand til eget forbrug

Lisette står for salat, men det er vigtigt at tilmelde sig på listen ude i klubben hvis man vil deltage i fælles spisningen af hensyn til indkøb.

Hvem vil stå for at bage brød/flüte til folk? Ring til Lisette og giv besked på mobil: 52450854.

Et at årets nye medlemmer må meget gerne melde sig på banen til det.

Påregn at tage lidt penge med til salatkokken og brødbageren.



# **Brobisser søges**

## **sommerbroen skal tages på land**

### **Jobbet**

Pælene skal op, ankerne skal sikres for vinteren, brosektionerne skal gøres rene. Vi har en kranbil til at løfte brosektionerne op på land og en højtryksspuler til at hjælpe med at gøre brosektionerne rene

### **Der skal nu alligevel bruges nogle friske brobisser...**

Vi mødes ved klubhuset lørdag 8. oktober 2011 kl. 8.

Forventer at være færdige ca. kl. 10.30, hvor klubben byder på en øl, vand og noget "guf".

Arbejdstøj og gummistøvler anbefales.

### **Henvendelse**

Henrik Numelin, mob. 4050 8515, mail [henriknumelin@gmail.com](mailto:henriknumelin@gmail.com)

## **Kanojak Trim sponsorer**

Tusind tak til dette års Kanojak Trim sponsorer:

- ◆ Kano & Kajak Butikken, Skovshoved/Herlev
- ◆ Butik Malik, Frederikssund
- ◆ Spejdersport, Hillerød
- ◆ Dansprint, Hvidovre

# Mandags begynder kajak

Siden midt i maj måned har mandag aften for alle os på mandagsholdet været noget særligt.

Siden midt i maj måned har mandag aften nok også været lidt anderledes for den fredfyldte, smukke Esrum Sø.

Den har genlydt af hyggelig kajaksnak, plask, hvin, Uffes råb om strakte arme, makker-redninger, svømmeøvelser og masser af højlydt latter.

For kajak er rigtig sjovt. Og rigtig hyggeligt.

Derfor har vi besluttet, at vi fortsætter vores mandags begyndertræning med at mødes ved flagstangen mandage kl. 19 for sammen at ro en tur og ikke mindst snakke og grine undervejs.

Kom og ro med os, hvis du mangler nogen at ro med. Du er velkommen, hvad enten du er "ny" eller "gammel" i kajakken.

En stor tak til Jimmy, Uffe, Lisette og Henrik for super entusiastisk og god vejledning og træning med at få os alle introduceret til det våde element.





# Vinterræs 2011/2012

Ja selvom det kan synes langt væk, så skal vi lige pludselig til at ro vinterræs igen.

For dem der ikke allerede har prøvet at deltage kan det oplyses at vinterræs er en fin lille turnering, der finder sted en søndag hver måned fra oktober til marts.

Den foregår i Amager Strandpark "indenfor" i lagunen, så man har som regel rimelig læ. Distancerne er 8 km (2 runder) eller 12 km (3 runder).

Man tilmelder sig bare på dagen i den arrangerende klub Neptuns klubhus. Her er der også omklædnings- og badefaciliteter og efter løbet er der salg af mad og drikkevarer.

Datoerne til det kommende vinterræs er desværre ikke offentliggjort endnu men følg med på Neptuns web: [www.kajakklubbenneptun.dk](http://www.kajakklubbenneptun.dk) eller på vores egen web.

Vi ses i Strandparken!  
*Jakob Dan*



# DKF-O løb 2011/2012



Nu får du endnu en chance for at komme ud i skoven og få en frisk tur. Du kan løbe alene eller finde en at løbe sammen med. Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også muligt. Sidste sæson var der i gennemsnit 250 deltager – så kom bare nærmere.

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

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

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

Dot søger for

1. at koordinerer alle tilmeldingerne fra KKES (2½ uger før løbet)
2. at udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
3. at modtage betaling for løbet
4. at betale samlet til arrangørerne for tilmeldte løbere

Fremover er

- der ikke MTB-løb (mountainbike)
- det **ikke tilladt at have pigsko på indendørs!**

**Foreløbige løbs datoer og skove:**

Dato	Skov
Søndag, 2. okt. 2011	Kongelunden
Søndag, 6. nov. 2011	Rude Skov
Søndag, 4. dec. 2011	Nørreskoven
Søndag, 8. jan. 2012	Farum Lille Vang
Søndag, 5. feb. 2012	Evt. Teglstrup
Søndag, 4. marts 2012	Jonstrup Vang

Muligvis byttes der skove i februar og marts.

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

Lidt generelt om DKF-O LØB's reglerne:



### **Der er følgende klasseinddeling:**

*Herrer:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.

*Damer:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.

*Drenge:* Individuelt (må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).

*Piger:* Individuelt (må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).

*Old-boys:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub. (Skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).

*Old-ladies:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub. (skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).

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

Lang: (Klasse: herrer) 8-9 km med ca. 15 - 18 poster.

Mellem 1 (Klasse old boys) 6 – 6,5 km med ca. 10 – 14 poster.

Mellem 2 (Klasser: damer, drenge, piger, og old-ladies) 6 – 6,5 km med ca. 10 - 13 poster.

### **Kort:**

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

### **Posterne:**

Posterne består af rød/hvide (orange/hvide) skærmposer med påskriften DKF, samt en mærkeseddel med et nummer, der identificerer posten.

Ved hver post findes der også en kontroltang. Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontroltang. Posterne ligger på et fast punkt på kortet. Posten findes så vidt muligt i centrum af cirklen (6 mm i diameter). På kortet findes postdefinitionen med det kontrolnummer, som sidder på posten.

### **Kontrol:**

Hver løber får sammen med kortet udleveret et kontrolkort, som skal klippes ved hver post. Posterne skal opsøges i den rigtige nummerorden, og kontrolkortet skal klippes i rækkefølge. Ved dobbelttang klippes i to rubrikker, og alle klip forskydes derpå en rubrik mod et højere nummer. Alle kontrolkort bliver efter løbet kontrolleret, og opstår der tvivl med et kontrolkort, får løberen ingen point.



## "De 11 bud"

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

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

Tilmelding sker til Dot på mail [dot@tinevej.dk](mailto:dot@tinevej.dk) senest 2½ uger før løbet. Du skal angive løbs klasse.

Yderligere regler og resultater kan ses på [www.nfkk.dk/dkfoloeb](http://www.nfkk.dk/dkfoloeb).

o-løbs hilsner fra *Ninna*

# Rød Tuborg

## *Brug af klubbens havkajak,*

Vi er meget glade for at kunne stille en god havkajak til rådighed for klubbens medlemmer.

For at sikre os, at vi har den længe, og at den kan holdes i god stand til alles sikkerhed, så er der et par ting, som vi gerne vil have, at du er opmærksom på, når du vil ro en tur i Rød Tuborg.

1. Kajakken skal løftes fri af jorden, når den tages ud af bådhuset og transporteres ned på bådebroen - og retur.

Kajakken må altså ikke slæbes hen ad jorden/broen. Klubbens kajakvogn (der står i bunden af skuret ved svømmevestene) kan evt. tilbruges.

2. Kajakkenes finne skal være trukket op i finnekassen, når kajakken skal på land eller op på bådebroen

3. Kajakkenes finne kan, hvis den går stramt eller sidder fast, trækkes fri af finnekassen ved at trække i den snor, som er monteret i finnen.

Dette kan din ro makker hjælpe dig med på vandet, eller du må stå ud af kajakken og gøre det selv fra land eller fra bådebroen.

4. Kajakken skal, som de øvrige både, tørres af efter brug - også i cockpit og lastrum, hvis de indeholder vand

5. Kajakkenes luger skal tages af og lægges ned i lastrummene, før kajakken lægges på plads i bådhuset.

6. For at være helt tætte, skal de ovale luger trykkes ned over lastrummets karm, og den bløde, yderste kant skal trykkes ned i renden rundt om karmen.

Hvis du er i tvivl om noget, når du vil ro havkajak, er du meget velkommen til at spørge.

mvh *Esrum HAV*



## Kajakgymnastik

Kajakgymnastik: 25/10-2011 – 27/3-2012

Tirsdage kl. 19.45 – 21.15, Frederiksborg Byskole, Gymnastiksal 1, Carlsbergvej 13, 3400 Hillerød.

Instruktør: Henrik Strøberg tlf. 51 99 03 04 - [hjs@bwsc.dk](mailto:hjs@bwsc.dk)

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

Træningsprogrammet består af: Fælles opvarmning. Individuel men styret træning, i form af øvelser på gulv og med redskaber. De individuelle øvelser kan enten udføres alene eller sammen med makker(e).

Sluttelig strækøvelser/afslapningsøvelser.

Vel mødt til et godt alternativ til den sparsomme vinterroning.

Mange hilsener

*Henrik.*

## Svømmehal

Vi har også i denne sæson fået tid i svømmehallen .

Vi starter den sidste søndag i oktober, dvs. 30. oktober.

Der vil blive mulighed for at svømme, træne redningsøvelser og grønlandsvendinger mv.

Nærmere oplysninger om tidspunkt mv. kommer på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk).



# Arktisk kajakroning

Med ca. 2200 km frem til startlinjen på Vesterålen var det en kajaktur lidt ud over det sædvanlige, der lå foran, da jeg den 21. juli kørte ind for at få Kasper og hans grej med i bilen for sammen med ham at tage turen til det nordligste Norge for at deltage i Arctic Sea Kayak Race.

Vi var enige om at bruge tre dage på turen derop, hvilket gav os mulighed for at tage mindre pauser undervejs samt - særligt i Norge - at kunne nyde den flotte natur, som vestkysten her byder på. Vi havde to overnatninger i telt og kan nu bryste os af at have ligget i telt på polarcirklen.

Noget pudsigt blev vi på en campingplads lørdag inviteret indenfor hos Frede og Ingela, der viste sig begge at komme fra KKES. Både Frede og Ingela skulle også deltage i ASKR, så man må sige at man langt hjemmefra kan lade sig overraske over at møde andre klubmedlemmer for første gang. Vi er vel en ægte storklub.

Søndag eftermiddag kunne vi i en meget lille havn i en mindre fjord sammen med små 100 andre tjeke ind til deltagelse i den organiserede tur. Allerede søndag aften roede 30 af os en mindre strækning ud til en ø for her at slå telte op.

Kasper, der var roet lidt i forvejen for på god maner selv at skaffe føden med sin fiskestang, nåede ikke at være længe på havet før han blev omringet af en større flok delfiner, der på det nærmeste sprang over hans kajak. Han kom således lettere euforisk i land, både med aftensmad og nærbilleder af delfinerne, der viste sig at blive ud for lejrpladsen en stor del af aftenen, således at vi andre – omend på afstand – også fik set dem.

Mandag stod vi op til regnvejrr og roede hele dagen i regnvejr en strækning på ca. 40 km. Naturen på Vesterålen er heldigvis også i regnvejr storslående og selskabet med de andre roere var rigtig godt. Frokosten blev indtaget stående på en mindre vindblæst ø, og turlederne gjorde en fin indsats for at holde humøret i topform hos de mange mere eller mindre kolde roere.

Heldigvis blev det tørvejr til aften, og der blev tændt lejrål – på størrelse med et mindre Sankt Hansål. Lejrlivet viste sig igen fra sin allerbedste side, de modigste optrådte med sange foran bålet og vi lagde - grundet den lyse nat - ikke mærke til at klokken pludselig var blevet 2 om natten, inden vi kravlede i teltet.

Tirsdag morgen stod vi op til flot solskin. Afrejetidspunktet blev sat til sen formiddag, og lejrpladsen blev forvandlet til et stort tørrestativ. Sikke en lettelse at kunne få tørret telt og tøj igen. Dagen igennem havde vi flot vejr. Det ene flotte panorama afløste det andet, og vi blev så tit overfløjet af havørne og observeret af sæler, at det ikke længere var noget man råbte op om til de andre. Om aftenen blev der igen tændt bål. Denne gang suppleret af en sauna i et gammelt



*Delfiner ved Kaspers kajak*

stenfundament fra et nedlagt hus. Det må således have været et ømt syn for udenforstående at se en stor gruppe nøgne, gennemrøgede og svedige kajakroere løbe frem og tilbage mellem havet og den primitive sauna en hel del gange den aften.

Om onsdagen oplevede vi for første gang på turen rigtige bølger og dønninger. Heldigvis var de forholdsvis lange og rolige, så selv om en roer kunne gemme sig i en bølgedal, var der god disciplin og ledelse i flokken, som hele tiden holdt sig samlet.

Vi fik set et utal af lunder, skarv, ørne og andre havfugle, og vi sluttede vores tur af ind mod Skibnes ved at ro i formation, mens nordmændene sang en sang digtet ved tidligere ture, hvilket var en smuk måde at ankomme til basen på, hvor andre kajakgrupper allerede havde taget plads.

Torsdag var en åben dag med mange mere eller mindre organiserede turmuligheder. Jeg brugte dagen på at få indstillet min lejede surfski, samt prøve den af i de store dønninger med tilhørende reflekser fra de stejle fjelde.

Fredag var racedag – selv skulle jeg deltage i surfski world cupen.



Lige så gode de på Vesterålen havde været til at arrangere havkajakturen, lige så sløse de var efter min mening til at arrangere en konkurrencedisciplin, som et world cup løb efter min mening er.

Så det var med en del frustrationer jeg kastede mig ud i løbet. Spændende var det dog at ro om kap med verdens i særklasse to bedste roere, der var kommet op fra Sydafrika- samt i det hele taget at have prøvet kræfter med en world cup.

Kasper deltog sideløbende i et maraton for havkajakker, og han kom glædesstrålende i land, vist nok noget overrasket over sin egen super præstation, der indbragte ham en flot 2.-plads.

Det lød på Kasper, som om alt ved dette løb netop var gået op i en højere enhed som aldrig tidligere.

Aftenen var med stor middag og efterfølgende underholdning og præmieoverrækkelse. Kasper og jeg havde på forhånd aftalt at ro ind til bilen ca. 12 km fra Skibnes for allerede denne aften at starte hjemturen. Jeg var nemlig så heldig at være arbejdsramt mandag morgen kl. 8 hvorfor vi skulle være tilbage i DK søndag aften.

Så selv om hele aftenarrangementet var rigtig hyggeligt, syntes vi nok, det trak lidt ud.



Sidste punkt var afset til at være lodtrækning om en sprit ny havkajak, og den ville vi alligevel gerne lige deltage i, selvom vi pjattede lidt med, hvordan vi dog skulle kunne have 3 kajaker på taget den lange vej.

Minsandten om ikke aftenen omkring kl 23 endte med at Kasper blev den heldige vinder – lidt af et scoop. Han fik på heldig vis hurtigt organiseret sin nye kajak på en dansk trailer, og vi fik således meget trætte omkring midnat en rigtig flot 12km rotur i vore fuldt læssede kajaker, inden vi ved 2-tiden om natten fik slået vores telte op.

Hjemturen var ren transport hen over Kiruna og ned langs den Botniske Bugt. Vi skiftedes til at køre og holdt kun korte pauser, og vi kom som planlagt hjem søndag sen eftermiddag efter en meget flot og begivenhedsrig tur, der herfra kun kan anbefales. Arrangementet er årligt tilbagevendende og kan findes på [www.askr.no](http://www.askr.no) endnu mere info samt billeder er at finde på facebook.

De bedste kajakhilsener fra *Bjørn*



## Børne og ungdomsholdet

Børne og ungdomsholdet har fuld fart på sensommer programmet. Som noget nyt kan alle komme til træning både tirsdag og torsdag, fra uge 35. Tirsdag vil fortsætte som hidtil, medens torsdag bliver med fokus på at få mere fart i kajakken.

I weekenden 12. - 14. august var vi 31 børn/voksne på vores årlige tur til Lagan i Sverige. Det var en skøn blanding af erfarne børne/ungdomsroere og begyndere fra i år, som alle klarede den seje udtur på 10 - 12 km mod strømmen til Knared, for at kunne nyde at drive den af med strømmen på vejen tilbage til vores ø ved Hjørnered. Vejret var med os og vi havde en fantastisk tur med primitiv madlavning og primitive toiletforhold.

Torsdag den 18. august havde vi fem roere med på Kajakmand i Val-





lensbæk. Der skulle svømmes 300 m, løbes 6 km (U12 og U14 - 3 km) og sidst roes 10 km (U12 og U14 - 5 km). Vejret var med os og de unge var rigtig gode. I U14 kom Frida på 2. pladsen i pigegruppen og Matias kom på 3. pladsen i drengegruppen, i U16 drenge kom Anders på 2. pladsen og Asbjørn på 7. pladsen og i U18 mænd blev Stefan nr. to.

Søndag den 21. august havde vi ni af de nyere roere med til Paddle Battle Cup (PBC) i Hellerup. Med vind fra øst og frisk vind var der nogle grimme sidebølger, så der var en del roere som måtte en tur i saltvandet på deres første tur i Øresund.

Der er tre løb i PBC, en 4x 200 m stafet, et 200 m i K2 og et 2000 m i K1. I stafetten og K2 løbet ror man sammen med roere fra andre klubber, så det er en vigtig del af stævnet at man møder roere fra andre klubber. Vores roere klarede sig rigtig fint, på trods af sidebølger kom vi hjem med 15 medaljer.

I U10 piger fik Flora sølv i stafet og guld i K2 og 2000 m; Signe fik

guld i stafet og sølv i K2 og 2000 m. U10 drenge fik Mads en bronze i stafet og en sølv i 2000 m. I U12 piger fik Eline en bronze i K2 og Astrid en bronze i stafet. I U12 drenge fik Jakob K. sølv i stafet og K2. I U14 drenge fik Jakob L-B en bronze i stafet og i U16 drenge fik Sebastian en bronze i stafet og en sølv i K2. Alle børnene leverede en rigtig flot indsats og lod sig ikke gå på af en tur eller to i vandet.

De næste uger sker der en masse. Mens bladet er i trykken er vi til DM i Sprint i Holstebro den 25. -28. august, med ni børn/unge der alle er yngste i deres klasse, så vi er med for at få stævneerfaring, men de har alle trænet seriøst og jeg er sikker på at der kommer mange personlige rekorder.

Weekenden efter (3. - 4. sep) er vi i Bagsværd til DM i Marathon med 8 børn/unge, som prøver kræfter med de lange distancer.

Hvis du læser dette inden afviklingen kan du tage til Bagsværd Ro Stadion og se klubbens roere. Banen er 4,5 km lang og der er overbæring ved ro stadion. Lørdag formiddag har vi roere på vandet i U14 og U16 drenge K1 på henholdsvis 13,5 og 18 km. Søndag formiddag har vi roere på vandet i U10 piger K1, U12 piger K1, U14 drenge K2 og U16 drenge K2 på henholdsvis 6, 9, 13,5 og 18 km.

I weekenden 9. - 11. september er der Tour de Gudenå.

I år deltager der 19 roere fra klubben i løbet som er over to dage.

Fra børne/ungdomsholdet deltager 8 roere. Seks i U14/16 klassen hvor der skal roes 57 km, 17 km om lørdagen og 40 km om søndagen.

Sigurd og Stefan er U18 og må ud på den lange tur på 120 km, fordelt med 47 km om lørdagen og 73 km fra Silkeborg til Randers om søndagen. Den lange tur om søndagen har heldigvis nogle lange stræk med lidt medstrøm.

Søndag den 18. september skal vi igen til Paddle Battle Cup denne gang i Vallensbæk konceptet er det samme som i Sundby og Hellerup, så vi regner med at rigtig mange fra børneholdet deltager.

Lørdag den 24. september skal vi så af sted på Mølleåens Blå Bånd og der er tradition for at vi deltager med rigtig mange børn/unge, men

voksne kan også være med. De yngste (U10, U12 og U14) og voksne begyndere (2011) ror 3 km fra Frederiksdal til Lyngby Kanoklub. U16 og damer ror 8 km fra Furesø Bad til Lyngby Kanoklub, med en overbæring i Frederiksdal. U18 og herre samt K2 ror 14 km og starter om vandpesten vil i Vejlesø til Lyngby Kanoklub.

Tirsdag den 27. kommer børne/ungdomsroerne fra Rungsted på besøg og er med i vores træning. Efter træning spiser vi sammen. Vi regner med at slutte kl. 2100.

Endelig har vi vores børne/ungdoms klubmesterskab tirsdag den 6. september med start kl. 1700. efter konkurrencerne er der grill og hygge. Vi regner med at slutte ca. kl. 2100. Forældre er velkomne til at deltage i grill arrangementet.

Tirsdag den 4. oktober har vi vores årlige natroning. Vi har normal træning kl. 1700. Bagefter spiser vi og når det er blevet mørkt tager vi ud at ro. Vi forventer at være færdige mellem 2100 og 2130.



# Program for børne- og ungdomsholdet

## Faste træningsdage:

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

## Særlige aktiviteter:

Dato	Tid	Aktivitet
Lør 3. - 4. sep	0700	DM i Marathon
Tirs 6. sep	1700 - 2030	Klubmesterskab
Fre 9. - 11. sep		Tour de Gudenå
Søn 18. sep	0800 - 1730	Paddle Battle Cup i Vallensbæk
Lør 24. sep		Mølleåens Blå Bånd
Tirs 27. sep	1700 - 2100	Besøg af Rungsteds børne og ungdom Grill
Tirs 04. okt	1700 - 2100	Natroning - Grill

Efter efterårsferien starter vi vores vintertræningsprogram.

I år har vi fået tid på Nødebo skole til cirkeltræning, vi har gymnastiksalen hver tirsdag fra 1645 til 1815.

Torsdag kl. 1645 er der styrketræning for kaproerne i klubbens motionsrum og fredag i ulige uger er der svømning i Hillerød Svømmehal fra kl. 1945 til 2115.

# Stafetten

*Knud Kjeldgaard*

Der var en gang. For mange år siden den 12. februar 1946, hvor der blev født en lille dreng som fik navnet Knud. Senere i 1990 blev jeg så medlem af en kajakklub, KKES.

Jeg havde været arbejdsløs i en kort tid og min kone syntes jeg burde få noget motion på en eller anden måde. Da jeg altid godt har kunnet lide at ro (uden dog at have gjort det ret meget) meldte jeg mig så ind i KKES.

Hvorfor det lige blev kajak og ikke ro-båd ved jeg ikke. Jeg nåede dog at komme i arbejde inden begynderholdet startede. Det gik så godt som forventet, jeg blev frigivet og startede i onsdags handicaperne.



Hurtigt erfarede jeg at der var noget der hed TDG, da et af mine bedste sommerferieminder fra drengeårene var en 14 dages kano- og foldebåds-tur på netop Gudenåen, glædede jeg mig vanvittigt til at komme med.

Året efter meldte jeg mig til, jeg overvejede meget om det skulle være den lange eller trimmen. Det endte med at blive den lange, (havde det været i Sorø havde jeg nok valgt trimmen; Men man bruger da ikke en hel week-end og tager helt derover for bare at ro 58 km, (kilometerprisen bliver jo over det dobbelte).

Week-enden inden ville jeg så ro en tur søen rundt for ligesom at forberede mig lidt.

Det blev noget af en fiasko. Inden jeg nåede op i enden af søen var jeg væltet adskillige gange så jeg vendte om; men da jeg nåede Kongens Bøge var jeg blevet så kold at jeg trak kajakken på land og løb tilbage til klubhuset.

Men hvad? Det gik forhåbentlig bedre derovre.

Det gjorde det! Det var faktisk ret godt vejr det år, bedre end det plejer, har jeg senere erfaret.

Det bedste kick på turen fik jeg da kom til Ry, og sjovt nok fordi hjælperne "svigtede". Det var jo det første af den slags jeg var med i, og det første sted jeg landede hvor der skulle være nogle hjælpere fra klubben.

Kim havde onsdagen inden nøje gennemgået hele turen og forklaret at der ville stå hjælpere og trække båden op og bære den over til klubbens base m.v., han havde dog heldigvis også fortalt hvordan stedet var indrettet og hvor klubben



normalt var.

Så da jeg landede og ikke kunne få øje på en eneste jeg kendte måtte jeg jo selv hive båden op og bære den over vejen, hvor jeg satte den og skyndte mig at få noget af det uddelte mad og drikke hvorefter jeg begav mig ud for at finde klubkammeraterne.

Da jeg fandt dem fik jeg straks en stor undskyldning og forklaret at de da slet ikke havde ventet mig så tidligt.

Det var faktisk langt bedre end at have været hjulpet op, yes.... jeg havde roet så meget hurtigere end de havde ventet.... Skønt.

En anden sjov ting oplevede jeg da jeg kom til Silkeborg, jeg kunne ikke forstå hvorfor jeg havde hele ryggen fyldt med sand, hvor kunne det dog være kommet fra?

Det viste sig så at det var salt, jeg havde simpelthen svedt så meget at det indtørrede sved havde efterladt et helt lag af saltkrystaller. (Ja det var godt vejr det år).

Det var i det hele taget en skøn tur ikke mindst det sociale samvær med klubkammeraterne, og så var det stadig i de gode gamle dage hvor det afsluttede på festlig vis med festbanket i Randershallen, det var afgjort en mere festlig afslutning end den nuværende i teltet; men som med så meget andet fra "de gode gamle dage", var bagdelene nok større.

De første år i klubben var jeg rimelig aktiv og deltog i en del gode ture og arrangementer; Men så solgte vi vores gode villa i Hillerød og flyttede til en ruin langt ude på landet. Det kræver mange timer at forvandle en ruin til et "slot" kan jeg så fortælle, hvis nogen har været i tvivl om det.

Alle årene har jeg dog været med i handicappen og normalt også i søen rundt, TDG og Mølleåens blå bånd.

Det sidste er gået hen og blevet det eneste løb hvor jer har fået gode placeringer, Det startede en stormfuld september lørdag hvor Furesøen smed kajakkernes hid og did, ledsagebådene samlede de skibbrudne op, kajakkerne måtte man siden samle ind langs søbredden som vraggods.

Af en eller anden grund klarede jeg mig igennem med hovedet oven vande hele vejen og fik en 1. plads.

Siden da har jeg generelt fået gode placeringer ved dette løb.

Et år kom jeg oven i købet, til min store overraskelse, først gennem åløbet fra Vejle sø. Det var en særlig stor fornøjelse, idet der dukkede en stor motorbåd op på vej ud i Vejle sø samtidig med at jeg svinger ind på åen. Det gav anledning til lidt råben og skrigen ... bag mig... hier hier.

Et andet år havde jeg taget Kims trøje med fra løbet da han var kørt tidligt hjem. Da Mølleåens blå bånd normalt er slutningen på min rosæson, ville jeg jo ikke

se Kim foreløbig, så da jeg senere på efteråret skulle besøge nogle venner i Frederiksværk, der bor tæt på Kim ville jeg aflevere den ved denne lejlighed. Der var ingen hjemme men foran huset hang vasketøjet til tørre, så jeg hængte trøjen op sammen med det andet.

Først næste forår fik han en løsning på gåden om hvordan trøjen pludselig lå blandt resten af hans rotøj.

Det her var så en meeeget lang historie i forhold til hvad jeg plejer at skrive.

Og nu til noget helt andet:

Har du lyst til noget rigtigt lækkert så køb en æske af Knud's skønne hjemmelavede chokolader. 100g kun kr. 35,-

Jeg giver stafetten videre til Uffe. Ildvedsen

*Knud*



# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Onsdage 19-20	Handicap (sidste gang 21/9)
Onsdage 18.30-20.00	Hygge-fællesroning (sidste gang 21/9)
Søndag aften (tidspunkt se <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a> )	Svømmehal (første gang 30/10)
Tirsdag 19.45-21.15	Gymnastik (første gang 25/10)
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>September</b>	
9.—11.	Tour de Gudenaå
Ons. 21. 19.30-21	Grillaften
Lør. 24.	Mølleåens Blå Bånd
Lør. 24.	Kajak reparations dag
Fre. 30/9-Søn 2/10	Havkajakture til Åsnen

<b>Oktober</b>	
Søn. 2.	O-løb
Lør. 8. 8.00	Brooptagning
Lør. 29. 13.00	Fællestur på søen
Lør. 29. 16.00	Standerstrygning
Lør. 29. efter standerstrygning	Grill

<b>November</b>	
Søn. 6.	O-løb
Lør. 19. 15.00	Generalforsamling
Lør. 19. efter generalforsamling	Julefrokost

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i december 2011.**  
**Deadline for indlæg er den 20. november 2011.**

