

Nr. 5 — December 2011

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Janes KAJAKKAGER fra standerstrygningen.

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
Vil du undvære bladet i postkassen?	4
KKES Beretning 2011	5
Referat af ordinær generalforsamling 2011	8
Konkurrence resultater 2011	12
DKF-Oløb	14
MTB-Oløb	15
Esrum Hav Billed- og turplanlægnings	16
Glimt fra standerstrygningen	17
Børne- og ungdomsholdet	18
Stafetten	24
Hvad skal der ske i 2012 ?	26
Aktivitetsplan	27

Hjørnet

Generalforsamlingen er i skrivende stund netop afholdt, og bestyrelsen blev genvalgt - derfor skal der fra bestyrelsens side lyde et TAK for tilliden.

Med ønsket om nogle milde måneder med åbent vand ønsker jeg alle en god vinter på vandet og i træningssalen.

Pia



Uwe træner ny soloentrings-metode under kulde-kurset.

Vil du undvære bladet i postkassen?

Som mange af jer har set, så kommer dette blad på nettet før det havner i jeres postkasse.

Vejen fra nettet til postkassen er cirka følgende. Bladet sendes af Marianne og Claus til trykkeren, som sender det til Kasper, der sætter adresser på. Malene Kamstrup tager dem så med til posthuset, og så bringer posten dem ud. Det koster i store træk 10-15 kr pr. blad (afh. af antal).

Hvis du ikke har lyst til at få bladet i postkassen fordi du alligevel bare læser det på nettet, så send en email til kasserer@kkes.dk om det, så noterer jeg at du ikke skal have bladet sendt fremover, og vi vil så bruge pengene på noget andet godt.

Kasper

KKES Beretning 2011

Endnu et år er gået og det er tid at gøre status for vinteren 2010 samt 2011 sæsonen.

Jeg vil starte med et stort tak til mine bestyrelses kolleger som med positiv ånd og masser af overskud har gjort formandsjobbet overkommeligt og sjovt. De af jer som før er blevet lokket til bestyrelsesarbejde ved hvor meget det betyder om stemningen er positiv og ideerne sprudlende, for det skal bare være godt og oplyftende i det lange løb at gøre en frivillig indsats, og det er holdet her med til. Dernæst ligeledes stor tak til kombineret kasserere og medlemsadministrator Kasper som får tingene til at fungere. Vi har alle daglig glæde af det ,ikke mere så nye, nøglesystem som Anders troligt vedligeholder for os. Og uden Munk'sne hurtige og effektive styring af web, blad og rokort ville vi ikke have så smidig verdensdeling.

Hvordan gik det så sidste vinter; jo isen lå jo tyk og tung, så halvdelen af vinterens konkurrencerne måtte aflyses, men vi havde 8 deltagere i de gennemførte løb.

På vores hjemlige sø var der ikke hul til at ro før marts, så km-statistikken var præget af at kun hav-roerne fik noget på kortet. Orienteringsløberne kunne sikkert have omdøbt flere af konkurrencedagene til skiture med al den sne der lå i skoven, men frost betyder ingen mudder og godt støttet af Dot og Ninna fik de friske løbere pæne resultater – jeg fornemmer dog et fromt ønske om flere deltagere i igangværende sæson, og ved at man sagtens kan lokke et lynkursus og gode fif ud af de garvede løbere.

Vintertræning er jo også gymnastik, styrketræning og ikke mindst den populære rullestue og det er ikke vasketøj der rulles men skarp træning af færdigheder på alle tænkelige måder rundt om en kajak.

Vintertræningen har jo på fornemste vis givet resultat både i kraft af sjov og balade til at bringe hver enkelt glad gennem de mørke måneder og i form af ekstra muskeltegning under svedtrøjen og for rullerne i form af overlegen koordination selv ude i de virkelige bølger.

Havkajaktturene, i år både med og uden kajak, er et tilløbsstykke for de garvede outdoor mennesker som nyder vandet, samværet, bålet og nattehimlen på rigtig vildmandsmaner med passende indslag af gourmet.

Havkajak konkurrence Bornholm rundt var jo noget af en sejrsgang med 2,3 og 4pladser til vores seje deltagere, og selv i det aller nordligste (Vesterålen) kan "vi" fra KKEs gøre os flot bemærket med både placering og held i lodtrækning. Ved DM i grønlandsrul skulle man jo umiddelbart tro at en søklub som vores ikke havde noget at gøre, men de sidste års fantastiske placeringer vidner om at med den rigtige træning og vilje når man virkelig langt, og at især Pigerne fra Esrum ikke er sådan at slå af pinden.

Børneinstruktørerne er jo et kapitel for sig-på den gode måde- og de har formået at opbygge et fantastisk hold hvor samvær, natur og sport går op i en højere enhed.

Der har i år været 40 roende børn, heraf 11 begyndere. Der bliver arrangeret overnatning/træningsweekender, natroning, sommerklubtur til Sverige og børneturen til Lagan hvor der var 30 deltagere i august.

De yngste deltager i Paddle Battle Cup's hvor de klarer sig fantastisk flot og hjemtager mange medaljer.

Konkurrencegenet er i den grad vækket og der har været børne/ungdoms-deltagere i Tryggevældeå Trim, Bagsværd Regatta (kortbane), Sorø Maraton og Hvidovre 24-timer før sommerferien og i det travle efterår har der været flotte resultater i Kajakmand, DM i Sprint (Fire gode dage i Holstebro), DM i Maraton i Bagsværd og Tour de Gudenå.

Året slutter for børneholdet med Klubmesterskab, Besøg fra Rungsted Kajakklub og Natroning. Vinteren er booket med cirkeltræning tirsdage, styrketræning torsdage og hver anden fredag i svømmehallen. Der er allerede nu 8-10 nye børn klar til at starte i januar i svømmehallen.

Paddle Battle Cup er et begynderstævne. Vores børnebegyndere og andenårs roere har deltaget i de tre stævner som er afholdt på Sjælland og er kommet hjem tyngt af medaljer. Vi har søgt DKF, om at få et PBC til Esrum Sø den 24. juni 2012.

Som noget nyt, eller som genoptagelse af gamle storheds konkurrence tider, har vi nu Matias og Anders tilmeldt træning på KCK. Samtidig bliver træningstilbudet for resten af børnene også sat op så alle børn/unge ror to gang og kapgruppen ror mindst fire gange ugentligt.

Handikappen havde også i år vældig god tilslutning med op mod 50 både igang, og hele sæsonen blev vundet af Ninna & Bjarne.

Samtidig var hyggeroningen også velbesøgt og de efterfølgende grill samlinger udviklede sig jo til gevaldige arrangementer hvor vi til næste år må sikre at der er flere om at dele salat-opgaven – skal vi mon også have 2 kagebagere ad gangen? Der er vist nogle som har snydt sig udenom den opgave i flere år.

Kanojak-Trim faldt i år sammen med DM og vi havde skuffende få roere fra egne rækker, så vi nedsætter en idé gruppe som kan hjælpe i planlægningen for at få forslag til hvordan dette herlige løb udbredes mere.

Vores bådpark er med de seneste års nyindkøb og det store arbejde med vedligehold i rigtig flot stand. Det er dog ærgeligt hver gang vi ser skader, især hvis fornemmelsen er at de skyldes forkert eller hårdhændet håndtering af materiellet. Så endnu engang må vi appellere til kun at bruge klubbens materiel som du ville bruge dit eget, og så være lidt mere flink til at hjælpe hinanden hvor man kan se at der er brug for en hånd.

På voksen-instruktions siden var vi heldige at have 3 gennemgående instruktører med hvert sit hold i år, så selvom en del må gå skuffet herfra uden en af de attraktive pladser, har vi kunnet byde mange nye velkommen i klubben og åbne deres øjne for de gode oplevelser i vores klub og selvfølgelig på vandet.

De sidste mange år har Tour de Gudenå været det helt store konkurrence indslag som det meste af årets træning peger frem mod.

Igen i år havde vi en stor flok afsted, hvor de unge står for en større og større andel år for år – de "gamle" skal virkelig til at mande sig op for at være med. Men som tidligere beskrevet har andre konkurrencer også trukket i roerne og vi har en imponerende resultatliste med DM placeringer i både sprint og maraton discipliner og deltagere i mange andre kano og kajakkonkurrencer, så en større del af klubbens budget bruges nu på konkurrence startgebyrer (og for børnenes vedkommende også transport).

Det er en udvikling som bestyrelsen ser på med stor tilfredshed og enorm taknemmelighed for de instruktører som lægger tid heri. Det er herligt vi har en klub hvor det sociale fungerer så fint og det er fantastisk hvis vi kan være med til at lægge rammerne for at flere bliver aktive sportsudøvere.

Kajakklubben tæller mere end 300 medlemmer og heldigvis er mange yderst aktive brugere af materiellet og vandet, men som bestyrelse synes vi jo også det er skønt når mange tager sig tid til at hjælpe med det daglige klubvedligehold så som brooptagning, reparationsdage og arbejdsweekend. Klubhuset deler vi jo med både sejklubben og vinterbaderne og seneste har stavgængerne bedt om lov til også at være en permanent del af fællesskabet. Fællesudvalgets holdning er at de nye klubber som vinterbaderne og stavgængerne er velkomne, fordi de fylder et tidstomrum hvor der kun er meget begrænset brug fra sejl og kajaksiden. Samtidig vil de nye klubber være med til at vedligeholde på arbejdsdagene og det er i fællesudvalget besluttet at udgifterne fremover deles efter en fordelingsnøgle baseret på medlemstal, således at alle klubberne deles om udgifter til f.x. rengøring, bro og kaffe hvor dette ikke kan dækkes af kommunens rengøringstilskud.

Det er klart at flere aktører i fællesudvalget stiller større krav til samarbejdet, men med en positiv tilgangsvinkel er meget muligt.

Slutteligt vil jeg tage forskud på årets km opgørelse, som jo først slutter endeligt til nytår, men som allerede nu er fantastisk. Ud af godt 300 medlemmer har 263 registreret sig for roede km i år og med over 76.000km totalt på nuværende tidspunkt må jeg sige at det er særdeles aktive medlemmer vi har.

Tusind tak for i år.

Referat af Ordinær Generalforsamling 2011

Ifg Dagsorden:

1. Valg af dirigent: Kasper blev valgt

2. Formanden aflægger beretning: (se andet sted i bladet)

Kommentarer:

Fedt at så mange ror (MarianneK).

Ang. Vinterbaderne: Mikael KL: Er det ikke korrekt at de ændrede fællesudvalgsvedtægter skal godkendes af klubbernes generalforsamling?, så skal de vel godkendes her? Kaltoft: ja, men klubbernes bestyrelse kan administrativt godkende.

Mette: Vinterbaderne fylder meget, bruger ikke håndklæder og lukker ikke døren mens der er tændt i saunaen (energifrås). Pia pointerer: at vinterbaderne skal overholde vores husregler. Marianne B: at det er utilstødeligt at de render nøgne ud. Uwe: vores "pædofil" regler siger jo at man skal være tildækket. Kaltoft: Vi har muligheder for at gribe ind i følge fællesudvalgsvedtægterne kan enkeltpersoner som overtræder reglerne smides ud af klubberne. Pia: Vil meddele vinterbaderne at det er nødvendigt at de følger husreglerne. Kaltoft: i morges (19/11) var de kun nøgne ved selve broen.

Uwe: energifråset må begrænses f.x i form af træernøgler som kan slå døren fra. Kaltoft: Den lille krog på døren sikre også udluftning og er aftalt at være tilstrækkeligt, men hvis døren står åben i lang tid må der ses på andre løsninger som at slå døren fra.

ClausBo: Vi skal derudover tage beslutning om stavgængerne kan inkluderes i fællesudvalget – er der nogle som taler imod? Kaltoft: Det er rart at der kommer flere på forskellige tidspunkter. Kulturel variation er godt og vigtigt, så det ses på positivt at klubhuset bruges aktivt. ClausBo: vi skal dog være forsigtige med slid på huset. Kasper: vi vil gerne sikre et reelt brug af huset, så selv hvor fx sejlkлубben er reduceret på medlemstal er det godt med flere brugere, hvilket er et argument overfor kommunen. Der kommer ikke taler imod stavgængernes inklusion. Kaltoft: Arrangementer i klubhuset styres via "jollehavn kalenderen" som kan findes på klubbens webside.

Har vi gamle rostatistikker? MarianneK: på hjemmeside ligger der for nogle år tilbage. Michael KL har derudover gamle klubblade hvor yderligere data kan genfindes.

Beretningen tilsluttes.

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.

Kommentarer:

Tilgodehavende i år er primært fra TdG hvor egenbetaling ikke er talt med i regnskabet hvis de har betalt efter 30/9.

Bådparken er også opgjort pr 2011 (selvom der står 2010 på listen), der er dog ikke værdisat på enkeltbåde. Hvis de værdisættes til 5000/båd bliver det til ½mio, og vi er forsikret for 1mio.

Ungdomstilskud dækker både direkte kommunetilskud og tilskud til ½kajak lalt lidt mere indtægt end budgetteret for 2011

Større udgift end budgetteret for børne startgebyr og kørsel-børn pga de mange konkurrencer

Mindre end budgetteret forbrug af turtilskud fordi få søger

Administrations udgifterne dækker primært blad og DKF.

Vedligehold af anlæg: i år er der købt ekstra mange nøgler + der var kommet en fejlfaktura som først er korrigeret i næste års regnskab.

Konto fællesudvalget: Indtil nu er der nogle ting som burde være betalt fra fællesudvalget som reelt betales af kajakklubben fordi det er mest smidigt.

Konto rengøring: den store udgift til betaling af rengøringen betales fra fællesudvalget.

Hjælpermiddag: udgifter til inviterede hjælpere i forbindelse med standerhejsningen dækkes her

Bladudgift: skal vi virkelig have rigtigt blad i forhold til elektronisk. Diskussionen har været oppe før og det er en GF-flertalsbeslutning at bibeholde papirbladet.

Kasper vil indføre frivillig framelding af papirblad

Regnskabet godkendes

4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent. Vi er 24 stemmeberettigede tilstede + 2 brevstemmer

1: ang Fuldt års kontingent ligegyldig hvornår man indmelder sig.

Kommentar: Vil det også gælde folk som melder sig ind sent på året. Vi mener det er billigt at være medlem i vores kajakklub (600,- for junior, 1000,-for senior).

Kassereren: medlemsflow er primært de nye i foråret + enkelte dripdryp. Det er dog værst administrativt hvis medlemmerne skal have kontingent retur for måneder ved udmelding midt i året.

1 nyt stk 4a: samlet pakkepris for introduktionskursus.

Kommentar: hvad hvis man fortryder tilmelding Svar: bordet fanger

Kommentar: Kan man ikke være medlem uden at blive frigivet Svar: Nej vi vil kun have frigivne som medlemmer. Kommentar: hvis man som forældre ønsker at være bestyrelsesmedlem fordi man vil arbejde for sine børns klub. Svar det kan man faktisk ikke som reglerne er. ClausBo: nogle "børne"klubber har forældredreudvalg, men det mener vi ikke er nødvendigt da flertallet af medlemmerne er voksne.

21 stemmer for forslaget + 2 brevstemmer: Vedtaget

2: Bestyrelsen er bedt om at fremsætte forslag om indførsel af Seniorkontingent – Bestyrelsen støtter ikke umiddelbart forslaget men vil gerne have det op til diskusion

Knud: vi snakker ikke om seniorer i konkurrence sammenhæng men senior tænkt som Pensionist.

Mette: andre steder hvor dette gælder har man samtidig indført fx tidsbegrænsning så man kun må bruge anlægget særlige dage.

Inger stemmer for: Ikke vedtaget

3: ang. Kontingent vedtagelse

Bestyrelsen foreslår fastholdt kontingent, men at selve indmeldelsesgebyret bortfalder.

Instruktionsprisen fastsættes som én pakkepris

Kommentarer til 2012 budget:

Ny Elite konto oprettet til KraftCenterKøbenhavn udgifterne

Gitte: hjælper kunne sagtens bruge flere penge

Michael: Konto 102 børnekørsel bør opskrives så det afspejler sidste års forbrug

23 stemmer for + 2 brevstemmer: Vedtaget

5. Valg til klubbens tillidsposter.

- Formand Pia Gulstad – Genopstiller (2år) Valgt
- Claus Bo Jensen – Genopstiller (2 år) Valgt
- Jacob Gulstad – Genopstiller (2 år) Valgt
- Suppleant Miguel Valls – Genopstiller (1 år) Valgt

På valg er ligeledes:

- Revisor Michael Nørrelund villig til genvalg: Valgt
- Revisorsuppleant (1 år) Michael K.L. opstiller og er valgt
- 2 poster til fællesudvalget (Poul Nymark og Kristian Kaltoft-Sørensen) Pia: der er desværre sket en Fejl, idet vi kun har én post ud over formanden med de nye fællesudvalgsregler. Kaltolt er villig til genvalg: Valgt

6. Eventuelt.

Michael KL/Henrik Strøberg: sauna betjeningspanelet bliver for varmt når der skrues helt op, måske pga dårlig isolering. Dette vurderes som en potentiel risiko for brand. Henrik Strøberg vil forsøge at udbedre ved at flytte panelet. PT fungere saunaen. Det er observeret at slidet på saunaen er større end normalt, formodentlig pga høj temperatur.

Knud/Strøberg/Michael: Vintergymnastikken er dårligt besøgt. Punktet figurere ikke på web'en. Der skrives ny reklame til bladet og web

Kristian: stort slid på både og veste. Skal vi gøre mere for rengøring og vedligehold. J.Chr. : mange både har skader i spidsen formodentlig fordi den kan komme i klemme i bro-samlingen. Måske også ved indsætning af både i skuret og på traileren.

Lone: kan man sætte noget på broen så man ikke glider når der er is (metalnet, tæpper). Jacob G: en sandkasse hvor man selv kan strø sand ved glat bro kun-

ne være en løsning. Kristian: der har også i fællesudvalget været tale om et midtergelænder, men det håber vi ikke bliver nødvendigt. Uwe: broen er vores kajakbro, og hvis vinterbaderne ønsker en anderledes måde de selv bygge

Nils: Hvad er Status for energirenovering. Pia: HHM har sendt tilbud for skift af ruder samt isolering af loft (udefra) til kommunen og afventer deres accept og igangsættelse af projektet. Pia skulle blive holdt orienteret

Knud: Tilbud om chokoladekursus til klubbens medlemmer fredag d. 2 dec vil blive annonceret på web'en

Kasper: tak for god ro og orden og ordet gives videre til Lisette og Julefrokosten.



Generalforsamlingen 2011

Konkurrence resultater 2011

DM Sprint

- 500m C1 U18 Sigurd Ildvedsen 2.plads
- 200m C2 U18 Sigurd Ildvedsen & Anders Lundberg 2.plads
- 200m C1 U18 Sigurd Ildvedsen 3.plads
- 500m C2 U18 Sigurd Ildvedsen & Anders Lundberg 3.plads
- 1000m C2 U18 Sigurd Ildvedsen & Anders Lundberg 3.plads

DM Maraton

- K2 Mix senior Gitte Dalsborg Madsen & Christian Madsen 1.plads
- K1 (6km) U10 Signe Leer Bernstein 2.plads
- K1 (6km) U10 Flora Brix 3.plads
- K1 (9km) U12 Eline Zørn 4. plads
- K2 (13,5km) U14 (Dreng) Frida Brockmann & Matias Bundgaard-Nielsen

5. plads

- K2 (18 km) U16 Frederik Jensen & Anders Lundberg 5. plads
- K1 (13,5) U14 Matias Bundgaard-Nielsen 10. plads
- K1 (18 km) U16 Anders Lundberg 10. plads
- K1 (18 km) U16 Asbjørn Faltum 19. plads

DM Havkajak rul

- Estrid Stephansen 6.plads
- Jane Stenberg 14.plads
- Niels Kyhn 16.plads

Andre løb

Dalsland Kanot Maraton

- Gitte Dalsborg Madsen & Christian Madsen 1.plads

Kanojak Trim Esrøm

- K4 Gitte,Christian,Bjørn, Kim 1.plads

Sorø Maraton

- Bjørn Amundsen 1.plads
- Anders Lundberg (U16) 1.plads
- Mathias Bundgaard-Nielsen (U14) 1.plads
- Anna Krebs Lange Willman (U16) 3.plads

Sea challenge Bornholm

- Estrid Stephansen 2.plads
- Marianne Kristensen 3.plads
- Marianne Bjørn 4.plads
- Kasper Østerbye 4.plads

Kajakmand U14 Frida Brockmann 2.plads

- U16 Anders Lundberg 2.plads
- U18 Stefan Krebs Lange Willman 2.plads
- U14 Mathias Bundgaard-Nielsen 3.plads
- U16 Asbjørn Faltum 7.plads

Kronborgløb K1 Kim Meldgaard 2.plads

K1 +50 Knud Kjeldgaard 2.plads

K1 +50 Michael K.L. 3.plads

K1 Jakob Dan Jensen 5.plads

K1 +50 Poul Nymark 5.plads

Trim Holger Hansen 5.plads

ASK Vesterålen (Lofoten)

Kasper Østerbye 2.plads

Tour de Gudenå

U16 Frederik Jensen & Anders Lundberg 3.plads

U16 Anna Krebs Lange Willman 4.plads

K2 Senior Sigurd Ildvedsen & Stefan Krebs Lange Willman 4.plads

K2 Mix Gitte&Christian 4.plads

U16 K2 drenge Matias Bundgaard-Nilsen & Frida Brockmann 6.plads

K2 Master Knud&Uffe 6.plads

U16 Asbjørn Faltum 9.plads

K1 +50 Kristian Kalsoft 19.plads

Classic K2 Casper&Klavs 54.plads

Classic K1 Estrid Faltum 153.plads

Classic K1 Hanne Faltum 154.plads

Classic K1 Mikael Bundgaard-Nielsen 155.plads

Classic K1 Kirsten Bundgaard-Nielsen 157.plads

24h stafet KKES 3.plads

Mølleåens Blå Bånd

U10P Signe Leer Bernstein 1. plads

U16D K2 Frederik Jensen & Anders Lundberg 1. plads

H 43+ Christian Madsen 1. plads

U10P Flora Brix 2. plads

U14P Frida Brockmann 2. plads

U18D C4 Sigurd Ildvedsen, Stefan Krebs & Michael Block 2. plads

H 60+ Tur Knud Kjeldgaard 2. plads

U12P K2 Astrid Jensen & Eline Zørn 3. plads

U10D Mads Bundgaard-Nielsen 3. plads

H 50+ Tur Michael Krebs 3. plads

H 36+ Tur Jakob Dan Jensen 4. plads

U16D Asbjørn Faltum 5. plads

H 60+ Tur Poul Nymark 6. plads

D 43+ Marie Leer Bernstein 7. plads

U14D Jakob Leer Bernstein 9. plads

H 43+ Tur Karsten Vrangbæk 10. plads

H 50+ Tur Lars Bromose 12. plads

H60+ Tur Holger Hansen



DKF-Oløb

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

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

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

Herrerne nr 9
Old boys nr 12
Damerne nr 15

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 4. dec. 2011	Nørreskoven
Søndag, 8. jan. 2012	Farum Lille Vang
Søndag, 5. feb. 2012	Hareskoven
Søndag, 4. marts 2012	Danstrup Hegn

Alle løb starter kl.10.00. Dvs den første løber starter kl 10 og med 1 minuts mellemrum bliver løberne sendt af sted.

Typisk vil den sidste løber starte omkring kl 11.

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk 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*



MTB-Oløb

For de MTB-O (o-løb for mountainbike) interesserede er der igen mulighed for at komme i skoven og køre MTB- O.

Der var desværre ikke plads til dette i alm kano/kajak regi, så der er lavet et samarbejde med DOF, orienteringsforbundet og 2 lokale klubber Ok Øst Birkerød og FIF Hillerød, om at kano/kajak kan deltage i deres løb, her er der plads til os.

Alt forgår elektronisk, du melder dig til via nettet, kan starte når du vil inden for et tidsrum, kontrol klip forgår også elektronisk, da der sidder en lille computer i skoven.

Tidstagning forgår på samme måde, du får resultatet med det samme, og kan også efterfølgende se resultatet på nettet. Systemet hedder Sports Idens.

Al omklædning forgår i skoven, også tidstagning og tilmelding, i frostvejr og regn, kommer MTB-O altid ud

Læs mere på dette link. www.orientering.dk/fif/loeb/vinterserienmtbo

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Esrum Hav

Billed- og turplanlægnings arrangement

Vi arrangerer en billed- og turplanlægning for Esrum Hav torsdag 29. dec 2011 kl 14.00 i klubben.

Planen er flg.:

- kl 14 - ca kl 16 vi starter med en fælles rotur og/eller gåtur i det forhåbentlig dejlige solskinsvejr
- ca kl 17 tænder vi for grillen, tilbereder lidt mad, fortæller gode historier,
- ca kl 18 nyder vi det friske klare vejr, mens vi griller vores medbragte grillmad
- ca kl 20 planlægger vi næste år kajakture: "Havkajaktur uden hav og kajak" , "påske", "Karlskrona", "Svensk sø",
- ca kl ? ser vi kajakbilleder

Medbring:

- aktivitets tøj
- mad du ønsker at grille ... til eget forbrug
- drikke vin, øl, ... til eget forbrug
- max 40 af dine bedste kajakbilleder på en USB

Bjarne og Ninna søger for

- salat
- grillen

Kasper har lovet at medbringe udstyr, så vi kan se billeder.

Det vil være super, hvis der er nogle der har lyst til at sørge for kage og/eller brød.

Arrangementet afvikles på sammenskudsbasis til kostpris.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com senest 15. dec. Vi udsender en mail til alle tilmedlte omkring d. 20. dec om antal deltager mm.

Du er naturligvis velkommen, selvom du endnu ikke har deltaget på en Esrum-hav tur.

Høj sø fra Bjarne og Ninna

Glimt fra Standerstrygningen



Jørgen Chr. fik fortjenstpokalen



Kristian Kalttoft gjorde sig fortjent til snurretoppen. 62 gange søen rundt.



Peter Brix var 'Årets Nybegynder'.

Anders & Sigurd fik Idrætspokalen, men de var ikke tilstede.



...og så blev standeren taget ned og vi kastede os over kagerne (se forside)

Børne-/ungdomsholdet:

Nu hvor mørket har lagt sig over Danmark, har vi flyttet de fleste af vores aktiviteter indenfor.

Tirsdag den 1. nov startede vi træning på Nødebo Skole. Vi er ca. 20 som kommer til træningen i skolens gymnastiksal, alle på børne og ungdomsholdet kan deltage i tirsdagstræningen. Som sidste år starter vi træningen med opvarmning og har derefter cirkeltræning i 30 min og slutter af med lidt boldspil.

Om torsdagen har vi styrketræning i klubben. Her deltager alle på kap-holdet. Hvis der er nogle af de andre U14/U16 som gerne vil være med er i velkommen til at kontakte mig.

Fredag den 28. okt starter vi i svømmehallen. Konceptet er som tidligere år, svømning - kajakøvelser - leg.

Sidst men ikke mindst har vi to overnatninger i klubben med video, hygge og træning.

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	28. okt	30. mar
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning	01. nov	27. mar
Torsdag	1630 - 1815	Styrke træning	03. nov	29. mar
Søndag	1000 - 1200	Kap træning	30. okt	01. apr.

Pause:

Uge 48 - 52 (december) Svømning

Uge 51 og 52 (18. dec - 01. jan) Cirkeltræning og roning

Uge 7 (13. - 19. feb)

Andre aktiviteter:

25. -26. nov: Overnatning og træningsweekend

13. jan: Børnebegynderstart

16. - 17. mar: Overnatning/træningsweekend

Børneholdet har i efteråret haft et tæt program og deltaget i mange løb på forskellige niveauer.

Ved DM i Sprint i Holstebro i sidste weekend af august deltog Eline Zørn (U12), Frida Brockmann (U14), Anna Krebs Lange Willman (U16), Matias Bundgaard Nielsen (U14), Jakob Leer Bernstein (U14), Anders Lundberg (U16), Asbjørn Faltum (U16), Stefan Krebs Lange Willman og Sigurd Ildvedsen.

De leverede alle nogen flotte indsatser og lavede flere personlige rekorder. Jeg syntes især Eline Zørn leverede en flot indsats, som første års U12 roede hun sig i finalen i 200 og 500 m hvor hun blev henholdsvis nr. 8 og nr. 6. I det lange løb på 1250 m blev hun en flot nr. 5.

Sigurd og Ander havde besluttet sig for også at prøve lykken i Kap kano og blev udsat for en sand medalje regn.



Sigurd roede U18 C1 på tre distancer og fik Bronze på 200 m, Sølv på 500 m og en 5. plads på 1000 m.

Sigurd og Anders roede U18 C2 sammen og fik Sølv på 200 m, Bronze på 500 m og Bronze på 1000.

Ugen efter var vi til DM i Maraton. Her deltog Signe Leer Bernstein (U10), Flora Brix (U10), Eline Zørn (U12), Matias Bundgaard Nielsen (U14), Anders Lundberg (U16) og Asbjørn Faltum (U16) i K1

Her var det igen de yngste som gjorde det rigtig flot.

I U10 Pige blev det Sølv til Signe og Bronze til Flora. Eline kom på en flot 4. plads i U12, Matias på en 10. plads i U14, Anders på en 10. plads i U16 og Asbjørn på en 19. plads også i U16.

I K2 deltog Matias og Frida Brockmann o U14 drenge og Anders og Frederik Jensen i U16. Begge både kom på en flot femte plads.



Nu var vi ved at være vant til at skulle på tur i weekenden, så week-

enden efter tog 9 børn/unge, sammen med 10 voksne fra klubben til Tour de Gudenå. Stefan og Sigurd skulle som U18 ud på deres første lange TdG, som de gennemførte i K2 på 9:14. I U16 drenge havde vi to både Matias og Frida som kom ind på en flot 6. plads og Frederik og Anders som roede de 57 km på 4:00:52 og fik Bronze. Anna roede K2 sammen med Louise fra Hvidovre. Estrid havde valgt at ro Trim sammen med de voksne og Asbjørn stillede op i K1 i U16 drenge hvor han roede på 4:38 og fik en flot 9. plads og forbedrede sig med 38 min. Klubmesterskabet fik vi også lige tid til. Dysten gik på 2000 m K1, 200 m K1 og K2 samt hade disciplinen 50 m håndpadling. Klubmester

blev den roer som klarede sig bedst i alle fire løb i sin årgang. I K2 løbet bliver holdene sammensat ud fra tiderne i 2000 m, så den hurtigste roer sammen med den langsomste osv.

Efter en brav dyst blev følgende klubmestre i 2011:

U12 Piger Eline Zørn

U12 Drengene Jacob Kjærulf

U14 Piger Frida Brockmann

U14 Drengene Matias Bundgaard-Nielsen

U16 Drengene Anders Lundberg

De gode resultater som vores unge roere har lavet i år kan vi kun glæde os over, men der er heldigvis også andre som har lagt mærke til det. Først på efteråret blev vi inviteret til at deltage i træningen i Kraftcentre København (KCK) på Bagsværd Sø. Vi deltog med fire roere i et par lørdage sammen med Træneren Mette Barfod (tidligere verdensmester) og de andre KCK roere. Anders og Matias er nu blevet optaget i KCK. De to træner derinde to - tre gange ugentlig. Det bliver spændende at se hvad det kan føre til og samtidig håber jeg at vi kan lære en masse som klub.

Sidst men ikke mindst slutter børneholdes km statistik til efterårsferien.

Sidste år var der hård kamp om pokalen i U14 Piger. I år var der lagt op til at det skulle være U16 drenge. Her havde Asbjørn proklameret at hans evige rival Anders skulle sættes på plads. Det blev han så og Asbjørn fik ikke kun pokalen, men roede også længere end nogen ungdomsroer tidligere har roet i klubben.

Pokalen for flest km i 2011 fik:

U12 Piger Eline Zørn 581 km

U12 Drengene Nicco Andersen 348 km

U14 Piger Frida Brockmann 1007 km

U14 Drengene Matias Bundgaard-Nielsen 1276 km

U16 Piger Anna Krebs Lange Willman 1007 km

U16 Drengene Asbjørn Skjernaa Faltum 2036

Flest km 2011 (Jan - 10. okt)

Placering	Navn	km	Vinder
nr. 1	Asbjørn S Faltum	2036	U16D
nr. 2	Anders T Lundberg	1396	
nr. 3	Matias B-Nielsen	1276	U14D
nr. 4	Anna Krebs	1007	U16P
nr. 5	Frida Brockmann	1007	U14P
nr. 6	Stefan Krebs	926	
nr. 7	Lasse Røpke	765	
nr. 8	Sigurd Ildvedsen	744	
nr. 9	Jakob L-Bernstein	593	
nr. 10	Eline Zørn	581	U12P
nr. 11	Frederik F Jensen	506	
nr. 12	Astrid F Jensen	473	
nr. 13	Estrid S Faltum	448	
nr. 14	Morten Zørn	406	
nr. 15	Signe L-Bernstein	389	
nr. 16	Nicco Aandersen	348	U12D
nr. 17	Mads B-Nielsen	286	
nr. 18	Flora M Brix	273	
nr. 19	Jakob Kjærulf	236	
nr. 20	Simon K Skov	211	
nr. 21	Hanna K Jørgensen	151	
nr. 22	Mathias K-Hansen	148	
nr. 23	Mads K-Hansen	136	
nr. 24	Laura L C	132	
nr. 25	Sebastian L-S	98	

Placering	Navn	km	Vinder
nr. 26	Sofie K	96	
nr. 27	Andrea C O	84	
nr. 28	Jonas E	71	
nr. 29	Caroline E	65	
nr. 30	Alexander P B H	57	
nr. 31	Christian E C	55	
nr. 32	Ida M M F	39	
nr. 33	Laura P B H	39	
nr. 34	Simon K J	30	
nr. 35	Marko F K	24	
nr. 36	Emil V L	23	
nr. 37	Jacob S	15	
nr. 38	Aske S	1	
nr. 39	Malte S	1	
nr. 40	Lauge S	1	
	Total	15173	



Stafetten

Uffe Ildvedsen



Bare for at slå det fast: Mit efternavn stammer fra landsbyen Ildved ca. 4 km syd for Tørring, hvilket ses på hosstående billede fra hovedvej A13 ved Tørring.

Drengen født uden for ægteskab i 1843 sku' jo ha' et navn, og en generation senere fjumrede præsten i navne-reformen og satte -sen på. Og det blev, som præsten havde skrevet i kirkebogen: Ildvedsen!

Jeg debuterede i kajak en tidlig junimorgen i 1979 på Lyngby sø; aftenen og natten forud var gået med at feste igennem efter veloverstået studentereksamen. Vi var 4 vældigt kloge fyre, som brændte efter at øse af vor visdom, og så var vi i øvrigt på vej hjem til den ene af os på Nybrogårdkollegiet for at sove ud. Da skuede vi på Lyngby sø et par piger i kajaker – retrospektivt antager jeg, at det var turkajaker – og vi tøvede selvfølgelig ikke med at delagtiggøre dem i vor umåde viden om grønlandervendinger.

Vi havde da både hørt og skrålet til Kim Larsens "Så vender vi kajakken"! De her piger var måske en anelse usikre på teknikken; i hvert fald lagde de ind til den bro, vi stod på, og inviterede os til at demonstrere den for dem. Thomas K. var kry – han havde også tørt tøj hjemme på kollegiet – så han demonstrerede raskt ½ grønlander allerede efter 2 pagajtag. Bjørn var en eventyrer, så han gjorde ligeså – dog først efter 4 tag; men Thomas B. sku' ikk' ha' noget af at sætte sig ned i så'n en cigar. Så blev mig til del at vise en hel horisontal vending og så stige tør i land derefter. Men puh ha – den var tæt på!

Derefter gik der så næsten 5 år, før jeg kom til at arbejde sammen med Per Norderby i Fredensborg. Han inviterede mig med ned i klubben, som da lige var startet i et skur ved roklubben i Sørup. Dér ku' man tale om primitive faciliteter: Omklædning i fri natur og intet toilet for slet ikke at nævne bad, sauna eller klublokale.

Men jeg fik roet jævnlige langs østsiden af søen i 1984 og '85.

I vinteren 1985-86 var jeg med til byggeriet af det nye klubhus i Nødebo; men jeg nåede aldrig på vandet fra Nødebo, for jeg skiftede arbejdssted til Hillerød og havde andet for.

Først i 2006, da Sigurd skulle sommerferieaktiveres, fandt jeg tilbage til kajaken. Sigurd kunne jo ikke lige komme ind på børnehølet, når han ikke havde prøvet at ro kajak før, for de andre børn var jo startet i svømmehallen i vinteren og havde allerede roet på søen et par måneder. Men Uwe foreslog, at jeg bare

selv kunne ro med Sigurd, hvis jeg selv stadig kunne ro kajak på sikker vis, og vi begge meldte os ind i klubben.

Og sådan blev det: Efter en testtur med Pia og Jacob begyndte jeg at ro med Sigurd næsten dagligt fra slutningen af juli og fik indimellem råd fra Uwe om ro-stil og øvelser m.m. Efter ca. 3 uger bedømte Uwe Sigurd til at ro så godt, at han godt kunne komme med på børne-holdet, hvis jeg vel at mærke selv ville hjælpe til på holdet – agere vendebøje ved stafet å så'n! Og siden er jeg blevet hængende som kajak- og sproginstruktør (måske i omvendt rækkefølge!) – nu også på voksenholdene.

I 2009 var Sigurd og jeg med på havkajak-tur til skærgården ved Karlskrona.

En fantastisk smuk tur med blandet vejr, som det ses her.



Men riget fattes penge, så drømmen om en havkajak – og en bil til at transportere den på/efter må vente lidt endnu.

I mellemtiden er jeg så begyndt at træne lidt med Nugga:



Jeg roede trimmen på Gudenåen i 2008 – det synes jeg faktisk er i orden for debutanter!

Af forskellige årsager kunne jeg ikke deltage i 2009 og '10, så i år var 1. gang på den lange – i 2'er sammen med Knud, som gav stafetten til mig.

I år har også været min bedste sæson endnu med knapt 1100 km på statistikken.

Foruden voksentræningen har året budt på ture med børneholdet til Bagsværd Regatta, DM i Holstebro og den faste Lagan-tur. Dertil 24-timers kajak i Hvidovre, sommerturen til Dalsland og Tour de Gudenå.

Desværre måtte jeg lukke min sæson ned i slutningen af september på grund af en øreoperation – som virker til at virke(!) efter hensigten, så nu kan jeg forhåbentlig også snart høre nogenlunde med venstre øre. Senest er jeg i gang med en 6-ugers uddannelse på DTU, som forhindrer mig i det helt store ved siden af. Men når den er slut den 9. december, skal jeg i hvert fald ud i kajakken igen.

Det må række for nu – stafetten går videre til Claus Bo Jensen.



Hvad skal der ske i 2012 ?

Hvornår ligger Gudenåen?

Er der stadig Kanojaktrim i august?

Bliver der også nogle havkajakture til næste år?

Der vil blive holdt et **planlægningsmøde** for at se på næste års kajakkalender.

Har du lige netop en god ide til et klubarrangement, så mød op og byd ind med den.....

Det er endnu ikke besluttet hvornår planlægningsaftenen finder sted, men det bliver nok i løbet af januar.

Hold øje med www.kkes.dk hvor aftenen vil blive annonceret.

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndag aften 19.30-21.30	Svømmehal
Tirsdag 19.45-21.15	Gymnastik
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

December	
Fre. 2. 19.00	Chokoladestue
Søn. 4. 10.00-14.00	O-løb
Søn. 11.	Vinterræs
Søn. 18.	Søndagsbrunch
Tor. 29. 14.00-23.00	Esrum Hav: Turplanlægning og Billedvisning

Januar	
Søn. 8. 10.00-14.00	O-løb
Søn. 15.	Vinterræs
Tor. 19.	Foredrag i Rungsted

Februar	
Søn. 5. 10.00-14.00	O-løb
Søn. 12.	Vinterræs

Marts	
Søn. 4. 10.00-14.00	O-løb
Søn. 11.	Vinterræs

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i februar 2012
Deadline for indlæg er den 22. januar 2012.

