

Nr. 1 — Februar 2012

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



Vinteren har ladet vente på sig i år, men nu ser det ud til at der kan komme en tid hvor det bliver svært at komme på vandet.

*Foto: Michael Krebs Lange, 1. februar 2012*

## 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
Sæt kryds i kalenderen	5
Brobyggere søges	6
DKF O-løb	8
MTB O-løb	9
Rostatistik 2011	10
Bådudvalget	14
Tryggeveldeå løbet	15
Standerhejsning	15
Havkajature	16
Havkajak påsketur	17
Børne-/Ungdomsholdet	18
Stafetten	20
Aktivitetsplan	23

# Hjørnet

Vi skriver 2012 og med den milde vinter føles det allerede som forår her i slutjanuar.

Derfor er der godt gang i planlægningen af aktiviteter, konkurrencer og ture som du har enestående mulighed for at deltage i her i 2012. Det hele fremlægges løbende på hjemmesiden og i kalenderen, og her i bladet vil du finde reklame for de første fristelser som måske skal indskrives i din kalender.

Der er dog stadig rig mulighed for at deltage i vinteraktiviteter som styrketræning, vinterræs og orienteringsløb ligesom svømmehallen er åben for både dem som vil svømme og dem der vil rulle – eller måske bare vil teste en makkerredning i behageligt vand.

Specielt ungdomsroerne har fået et stramt program, hvor de sidste vintermåneder skal udnyttes maximalt med styrke- og kaptræning inden forårets konkurrencer starter op.

Hvis du sidste år tænkte at de små drenge kan man da nemt ro fra, så skal du nok indstille dig på at kadancen skal skrues noget op, for der er altså kommet kræfter bag.

Det kan bestemt ses at træningsintensiteten er skruet op og det hjælper nok og så at vandet har været isfrit og tilgængeligt. Samtidig giver de allestedsnærværende trænere ikke meget sofatid til de unge.

Årets første DM har været afholdt i Ergometerroning, og her var Michael Krebs inde og hive medaljer i hus i aldersklassen "still-going-strong". Flot gået ! Der er forlydener om at en af vores egne ergometre har fået slidte elastikker af al den træning :O) Nu er der jo stadig et par måneder til handikappen starter, men mon ikke det er planen at formen skal resultere i endnu finere starttid i den kommende sæson.

Selvom vandet er isfrit skal jeg lige minde om at vandtemperaturen ikke er særlig høj, så når vi fristes til at tage en herlig rotur, så husk venligst på at sikkerheden skal være i top! Ro tæt på land og hav fornuftigt tøj på og evt med. De der deltog i koldvandskurset kan fortælle hvor vigtigt det er at holde sig varm og jo altså helst ovenvande. Selv konkurrencesvømmere kan kun klare sig ganske få minutter i koldt vand, så husk hovedet når turen planlægges. Kan man ikke rulle så må selvredningsudstyr indregnes hvis ikke man ror ekstremt tæt på land, men det er jo altid en god idé at ro ud flere sammen så man har en makker ved hånden hvis det skulle blive nødvendigt.

God fornøjelse på vandet og i træningssalen, og pas på jer selv og hinanden på vintervandet.

*Pia*

# Sæt kryds i kalenderen

Den 9. januar blev der holdt planlægningsmøde hvor diverse løb og ture blev puttet i kalenderen.

Kalenderen kan ses i klubhuset.

Hold derudover øje med kalenderen på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk) og forbundets kalender på [www.kano-kajak.dk](http://www.kano-kajak.dk).

Kajakklubben Esrum Sø

2012

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
So 1 ☼ Nylårsdag	On 1	To 1 ☼	So 1 Palmesøndag	Ti 1	Fr 1
Ma 2	To 2	Fr 2	Ma 2	On 2 Handicap starter	Le 2 2-3 Bagsværd Regatta
Ti 3	Fr 3	Le 3	Ti 3	To 3	So 3 for børnehølet
On 4	Le 4	So 4 O-løb	On 4	Fr 4 Bededag	Ma 4 ☼ 23
To 5	So 5 O-løb	Ma 5	To 5 Skærtorsdag 5-7 Havkajakur	Le 5	Ti 5
Fr 6	Ma 6	Ti 6	Fr 6 ☼ Langfredag	So 6 ☼	On 6 Handicap + Grill
Le 7	Ti 7 ☼	On 7	Le 7	Ma 7	To 7
So 8	On 8	To 8 ☼	So 8 Påskedag	Ti 8	Fr 8
Ma 9 ☼	To 9	Fr 9	Ma 9 2. påskedag	On 9 Handicap	Le 9
Ti 10	Fr 10	Le 10	Ti 10	To 10	So 10
On 11	Le 11	So 11 Vinterræs	On 11	Fr 11	Ma 11 ☼ 24
To 12	So 12 Vinterræs	Ma 12	To 12	Le 12 ☼	Ti 12
Fr 13	Ma 13	Ti 13	Fr 13 ☼	So 13	On 13 Handicap
Le 14	Ti 14 ☼	On 14	Le 14 ☼ Standerhejsning	Ma 14	To 14
So 15 Vinterræs	On 15	To 15 ☼	So 15	Ti 15	Fr 15
Ma 16 ☼	To 16	Fr 16 16-17 Overnatning	Ma 16	On 16 Handicap + grill	Le 16 16-17 24 timers stafet
Ti 17	Fr 17	Le 17 for børnehølet	Ti 17	To 17 Kristi himmelfartsdag	So 17 PaddleBattle Cup Ringsted
On 18	Le 18	So 18	On 18	Fr 18	Ma 18
To 19	So 19	Ma 19	To 19	Le 19 Maribo Marathon	Ti 19 ☼ 25
Fr 20	Ma 20	Ti 20	Fr 20	So 20 19-20 Maribo Regatta Børn	On 20 Handicap
Le 21	Ti 21 ☼	On 21	Le 21 ☼	Ma 21 ☼	To 21
So 22 Brunch	On 22	To 22 ☼	So 22	Ti 22	Fr 22
Ma 23 ☼	To 23	Fr 23	Ma 23	On 23 Handicap	Le 23 Sore Maraton
Ti 24	Fr 24	Le 24	Ti 24	To 24	So 24 PaddleBattle Cup Esrum Sø
On 25	Le 25	So 25 Sommerd starter	On 25	Fr 25 25-28 Havkajakur	Ma 25
To 26	So 26	Ma 26	To 26	Le 26	Ti 26
Fr 27	Ma 27	Ti 27	Fr 27	So 27 Pinsedag	On 27 ☼ Handicap + Grill
Le 28	On 28	On 28	Le 28 Børnemark på søen	Ma 28 ☼ 2. pinsedag	To 28
So 29	On 29	To 29	So 29 ☼ Tryggevejlede Å Weser Marathon	Ti 29	Fr 29
Ma 30		Fr 30 ☼	Ma 30	On 30 Handicap	Le 30
Ti 31 ☼		Le 31		To 31	

I vintermånederne kan formen holdes ved lige med Vinterræs og O-løb,.

I april er der havkajakur, standerhejsning, Tryggevejlede Å løb (se andet sted i bladet) og Weseren løb, så der er nok at se frem til—og træne til—i den nærmeste fremtid.

Tag et kig på kalenderen og sæt krydser i din egen kalender for de ting du vil deltage i.

# Brobyggere søges

## sommerbroen skal søsættes

Lørdag den 14. april skal vinterbroen på land og bagefter skal sommerbroen søsættes.

Vi har en autokran til at hjælpe os med det tunge. Men vi har nu alligevel brug for nogle brobyggere, så vi kan få broen i vandet i en fart og få startet rosæsonen.

Er du frisk, så kontakt Henrik.

### Hvornår

Lørdag 14. april 2012 kl. 8 til ca. kl. 10:30

### Praktiske oplysninger

Arbejdstøj, regntøj og gummistøvler

Bagefter byder klubben på en forfriskning og noget "guf"

### Henvendelse

Henrik Numelin, 4050 8515 eller mail [den30602gmail.com](mailto:den30602gmail.com)









## DKF-Oløb

Hvis du har lyst til at prøve o-løb er der endnu 2 muligheder tilbage for denne sæson. Det er dejligt 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.

Den sidste gang er i Danstrup, hvor der er afslutning af o-løbs sæsonen. Til afslutningen er der noget at spise, lidt at drikke og en masse snak om løbene, mens vi venter på resultaterne og præmie overrækkelse. Det er ganske hyggeligt.

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

- Herrerne nr 7
- Old boys nr 8
- Par løb nr 9
- Damerne nr 15

Holger har gjort det rigtigt godt i denne sæson!

Anders og Mathias ser også ud til at blive "giftige" for konkurrenterne i parløbs klassen.

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
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](http://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 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 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 efter følgende se resultatet på nettet. Systemet hedder Sports Idens.

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

Læs mere på dette link. [www.orientering.dk/fif/loeb/vinterserienmtbo](http://www.orientering.dk/fif/loeb/vinterserienmtbo)

o-løbs hilsner fra *Ninna*

# Rostatistik 2011

	<b>Navn</b>	<b>Km</b>		<b>Navn</b>	<b>Km</b>
1	Jens Lyk-Jensen	2671	37	Heine F. Weihe	615
2	Bjørn Amundsen	2436	38	Christina Thorholm	601
3	Uwe Lundberg	2126	39	Eline Zørn	599
4	Asbjørn Skjernaa Faltum	2113	40	Bjarne Madsen	593
5	Michael Krebs Lange	2042	41	Jakob Leer Bernstein	593
6	Kristian Kaltoft-Sørensen	2011	42	Anders Thorlaksen	591
7	Anders Thor Lundberg	1522	43	Henrik Numelin	579
8	Estrid Landberg Stephansen	1493	44	Jann Aune	569
9	Matias Bundgaard-Nielsen	1425	45	Kasper Østerbye	556
10	Poul Nymark Jørgensen	1354	46	Jakob Wieghorst	530
11	Jakob Dan Jensen	1345	47	Marie Leer Jørgensen	527
12	Hanne Skjernaa Faltum	1344	48	Frederik Felding Jensen	518
13	Nils Jørgensen	1343	49	Katja Richardt	503
14	Christian Madsen	1323	50	Astrid Felding Jensen	483
15	Gitte Dalsborg Madsen	1254	51	Knud Kjeldgaard	480
16	Peter Brix Andersen	1243	52	Kirsten Bundgaard-Nielsen	477
17	Bjarne Winsløw	1237	53	Estrid Skjernaa Faltum	448
18	Miguel Valls Ivarson	1188	54	Leif Andersen	428
19	Marianne Kristensen	1186	55	Morten Zørn	416
20	Uffe Ildvedsen	1095	56	Michael Nielsen	407
21	Ninna Krogh Andersen	1021	57	Signe Leer Bernstein	389
22	Frida Brockmann	1017	58	Ghita Felding Jensen	378
23	Anna Krebs Lange-Willman	1007	59	Nicco Andersen	374
24	Kim Adalbert Meldgaard	994	60	Lene Klausen	369
25	Stefan Krebs Lange-Willman	982	61	Berthel Semma	365
26	Malene Hjorth	852	62	Kirsten Sandberg Bloch	363
27	Mette Høg	830	63	Pernille Jørgensen	352
28	Poul Breil-Hansen	799	64	Jane Steenberg	344
29	Marianne Bjørn	783	65	Karsten Dahl	334
30	Lasse Ropke	765	66	Lars Bromose	334
31	Sigurd Ildvedsen	754	67	Karsten Vrangbæk	328
32	Lisette Sjøstrand	748	68	Bo Svarre Nielsen	324
33	Jørgen Christian Nielsen	702	69	Graham Rimmington	315
34	Martin Prip Kruse	701	70	Lars Hybel	306
35	Claus Bo Jensen	698	71	Heino Wohlert	299
36	Jens Zørn	661	72	Holger Hansen	289

	<b>Navn</b>	<b>Km</b>		<b>Navn</b>	<b>Km</b>
73	Dennis Bo Pedersen	287	112	Laura Lang Crandal	132
74	Rikke Pedersen	287	113	Jeanette Højgaard Hansen	131
75	Mads Bundgaard-Nielsen	286	114	Ulla Kjærulff	125
76	Tommy Bjerregaard	283	115	Hanne Frederiksen	124
77	Claus Munk	273	116	Else Jensen	116
78	Flora Marence Brix	273	117	Birgitte Højgaard	115
79	Frede Graae Jensen	270	118	Lene Skov	115
80	Pia Gulstad	266	119	Per Carsten Jensen	115
81	Trine Zørn	253	120	Niels Holme	114
82	Mikael Bundgaard-Nielsen	251	121	Rune Dahl Mortensen	114
83	Jacques Lindegaard	250	122	Jens Schaumann	111
84	Jimmy Jensen	245	123	Nina Ransdal Hansen	111
85	Nancy Styrbæk	244	124	Per Ransdal Hansen	111
86	Jakob Kjærulff	236	125	Lise Brunberg	109
87	Inge Bjerregaard	233	126	Michael Nørrelund	109
88	Lone Nordhoek	228	127	Torben Grinderslev	105
89	Jacob Gulstad	226	128	Ingela Karlsson	103
90	Jack Ruus Sundby	220	129	Birthe Anderson	100
91	Henrik Friis	219	130	Sebastian Lehto-Steenberg	98
92	Gorm Carsting	218	131	Henrik Højgaard	97
93	Gitte Jacobsen	214	132	Jens Tørsløv	97
94	Simon Kjær Skov	211	133	Maj-Britt Birch Mathisen	96
95	Casper Jepsen	210	134	Sofie Frederikke Kring	96
96	Steen Ulrik Pedersen	196	135	Kirsten Falk	95
97	Kirsten Forne	187	136	Bo Brockmann	94
98	Hanne Curth	180	137	Pernille Svård	94
99	Søren W. Schou	175	138	Jette Christensen	93
100	Britta Tanghus	168	139	Frederik Roed	89
101	Allan Sørensen	164	140	Claus Jørgen Madsen	88
102	Bodil Stenvang	156	141	Bjørn Vadts Christensen	86
103	Mia Bjerager	154	142	Hanne Gauger	86
104	Hanna Kjems Jørgensen	151	143	Kurt Lund Curth	85
105	Eva Thygesen	150	144	Andrea Overgaard	84
106	Mathias K. Hansen	148	145	Alfred Marinsson	83
107	Øivind Kaas-Larsen	143	146	Henrik Hamborg	82
108	Peter Løbner Hansen	138	147	Kjeld Jansen	80
109	Mads Kvistgaard Hansen	136	148	Malene Kamstrup	80
110	Bente Mandrup Fasmer	132	149	Anders Høimark	79
111	Jacob Munch Thomas	132	150	Gitte Winkler	77

<b>Navn</b>	<b>Km</b>	<b>Navn</b>	<b>Km</b>
151 Vibeke Anker	73	190 Christian Linddaz Jeppesen	35
152 Jonas Ellekjær	71	191 Tove Marianne Oldam	34
153 Vibeke Sloth Jakobsen	71	192 Hanne Vrangbæk	30
154 Søren Slot	69	193 Simon K. Jørgensen	30
155 Niels Kildegaard Pedersen	67	194 Magnus Dalsborg Madsen	28
156 Ebbe Rasmussen	66	195 Rasmus Dalsborg Madsen	28
157 Lars Toftgaard	66	196 Aage Nederby	25
158 Carolina Ellekjær	65	197 Bent Nygaard	24
159 Catherine Patricia Kilmartin	65	198 Helle Sandø Petersen	24
160 Kirsten Petersen	65	199 Marko Berg Forné Kocagöz	24
161 Jan Lassen	64	200 Mikkel Faurholdt	24
162 Martijn Tjihuis	64	201 Emil Vejre Løwenstein	23
163 Marc Skovsbøgg	61	202 Mia Sylvester Sørensen	23
164 Morten Abildtrup	60	203 Henriette Holmgaard	22
165 Torben Scheel	60	204 Jan Hedberg	22
166 Helle Barker	59	205 Stefan Hedberg	22
167 Alexander Peduzzi Barré Hansen	57	206 Søren Kjærulff	22
168 Carsten Jermiin Wredstrøm	56	207 Lars Ryde Pedersen	20
169 Christian Elkjær Christensen	55	208 Michael Clemens Bloch	20
170 Tomas Weidemann Kammer	53	209 Henrik Strøberg	18
171 Anne Skotte	52	210 Anita Winther Madsen	17
172 Henning Solfeldt	52	211 Carsten Faltum	16
173 Annette Arp	50	212 Henning Jensen	16
174 Mads-Peter Hansen	50	213 Katrine Nielsen	15
175 Marlene Lund Nielsen	50	214 Tine Stets	15
176 Carsten Skovsby	46	215 Yvonne Agersø	13
177 Henrik Agersø	46	216 Lars Kvistgaard Hansen	11
178 Søren Heissel	46	217 Claus Sparre	10
179 Jan Uldahl Petersen	44	218 Hjørdis Laksafoss	10
180 Tina Andersen	43	219 Niels Knuppert-Hansen	10
181 Inge Brea Vestergaard	42	220 Stine Dalsborg Madsen	10
182 Leif Højvang Nielsen	42	221 Camilla Svanebjerg	9
183 Lars Boldreel	41	222 Maria Buhl	9
184 Mogens Hansen	41	223 Signe Friberg Nielsen	9
185 Ida Marie Mandrum Fasmer	39	224 Emma Hald Boldreel	8
186 Laura Peduzzi Barré Hansen	39	225 Gitte Vejmand Kuhre	8
187 Rolf David Jensen	38	226 Hanne Feld	8
188 Peter Birkholm Laursen	37	227 Henrik Dueholm	8
189 Jette Skyggebjerg	36	228 Henrik Feld	8

	<b>Navn</b>	<b>Km</b>
229	Ingrid Feldbæk Wredstrøm	8
230	Lone Dueholm	8
231	Lotte Rye Vind	8
232	Maj-Britt Willman	8
233	Martin Jensen	8
234	Per Lykke	8
235	Solveig Lykke	8
236	Thomas Pedersen	8
237	Thomas Ravn Møller	8
238	William Skjernaa Jacobsen	8
239	Jan Rene Larsen	5
240	Søren Mygdal	5
241	Berit Bergman Hansen	4
242	Jean-Marc B. Pedersen	4
243	Kurt Strandby Jensen	4
244	Marianne Møller	3
245	Ole Tornbjerg	3
246	Aske Filip Kassov Skovgaard	1
247	Gitte I. Petersen	1
248	Lisbeth Mølgård Skovgaard	1
249	Malte Emil Kassov Skovgaard	1
250	Villy Skovgaard	1

I alt **79263** km, det er vist ny rekord for registrerede km i klubbens historie,

# Bådudvalget

2011 er nok det år i klubbens historie hvor der er roet flest km, der har da også været et stort pres på vores bådpark, med mange skader til følge. Miguel m.fl. prøver at reparerer skaderne så hurtig som muligt.

Bestyrelsen har igen afsat et beløb til køb af nye kajaker og der er indkøbt tre kapkajakker til børne/ungdom og to hurtige turkajakker (en Citius 51 og en Elio Cobra) samt en masterkajak (Elio Dolphin) som er at sammenligne med vores Shadow.

Der vil blive flyttet rundt på kajakerne i bådsåret for at få plads til de nye kajaker, men din yndlings kajak er der stadig et eller andet sted.

## UNDGÅ SKADER PÅ KAJAKKEN!

Reparation og bådudvalget oplever, at der er mange af vores kajaker som får skader.

Vi vil bede vores klubmedlemmer om, at tage nogle foranstaltninger for at undgå disse skader, da det koster både mange timers arbejde og penge.

Træk kajakken forsigtigt ind og ud af skuret (skader på stavnen sker ofte når kajakken rammer træbjælkerne).

Bær kajakken på indersiden af cockpitkarmen, bruge begge hænder og have bredt fat i cockpitkarmen., ydersiden er skrøbelig og løsner sig eller flækker. Slæb aldrig kajakken på jord eller fliser, da det kan give store ridser (heller ikke plastkajakker kan tåle det).

Vær forsigtig når du lægger til og fra bådebroen (skader i stævnen sker når der bliver ramt mellem pontonerne).

*Reparation og Bådudvalget*

## Private kajaker

Der er mange som gerne vil have plads til deres egen kajak i bådsåret. Bådejere med private kajaker, som benyttes for sjældent vil derfor blive bedt om at fjerne deres kajak. Hvis du er i farezonen, men har en fornuftig forklaring på det lave antal km, kan du måske påvirke bådudvalgsformanden.



## Tryggevældeå løbet 2012:

Klubben laver en tur til Tryggevældeå løbet søndag den 29. april. Det er et hyggeligt løb med 11 på åen og hvis man ønsker det 3 km i Køge bugt. Alle kan deltage i den første del af løbet, medens turen fra slusen over Køge bugt kan være lidt udfordrende hvis der er blæsende. Løbet slutter ved Køge Kajakklub hvor man kan bade, få tørt tøj på og få kaffe og kage. Jeg håber at du tager med, det er en god start på en dejlig kajaksæson. Der kommer et opslag i klubben.

## Standerhejsning

Standerhejsningen bliver i år den 14. april. Der bliver garanteret dejligt vejr, taler og uddeling af pokaler—men hold øje med hjemmesiden og opslagstavlen, så kommer der nok et mere udførligt program i god tid inden dagen.



# Havkajature

Der er nu sat datoer på klubbens 3 'faste' havkajature:

- Påsketuren: 5. april—7. april (Skærtorsdag til lørdag)
- Forårsturen: 25. maj—28. maj (Pinsen)
- Efterårsturen: 28. september—30. september

Som sædvanlig kan vi se frem til nogle dejlige ture med kajak, telt, bål og rødvin.



# Havkajak påsketur

Der er endnu ikke sat turplanlæggere på påsketuren.

Men regner du med at skulle på tur så hold øje med [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk), der kommer informationerne når de er klar.

Foreløbig kan du sætte kryds i kalenderen ved den 5-7 april.



Husk at vandet i april måned stadig er meget koldt, så våddragt eller tørdragt er normalt et krav for deltagelse.

Det kan også være en god ide at få genopfrisket redningsøvelserne enten i søen eller (mere behageligt på denne årstid) i svømmehallens varme vand.

Vi har svømmehallen hver søndag aften fra 19.30-21.30.



## Børne-/ungdomsholdet

Børneholdets begynder hold er startet i svømmehallen.

I år er der fem friske piger og tre lige så friske drenge på holdet.

Der går dog et par måneder før vi sender dem på vandet.

Som altid har vi en overnatning i klubben hvor de nye kan lære de "gamle" lidt bedre at kende.

Overnatningen er efter svømning fredag den 16. marts til lørdag den 17. marts.

Om lørdagen træner vi og orienterer vi om forårets program. Vi slutter før frokost.

Klubben har fået lov til at afvikle en DKF Paddle Battle Cup (PBC) den 24. juni. Til den tid før vi nok brug for hjælp fra forældre og klubmedlemmer.

Vi regner med at der kommer næsten 100 børn/unge i alderen 10 -16 år for at dyste i 4x 200 m stafet, 200 m i K2 og 2000 m i K1. Det plejer at være meget sjovt og børnene hygger sig med at finde deres makkere fra andre klubber.

Jeg arbejder på at lave en tre - fire dages træningslejr med kapholdet i weekenden før Påske, men der er lige et par ting som skal falde på plads først.

## Faste aktiviteter

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Mandag	1745 - 1930	Styrke Træning*	01. jan	26. mar
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning	01. nov	27. mar
Torsdag	1630 - 1815	Styrke træning*	03. nov	29. mar
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	28. okt	30. mar
Søndag	1400 - 1600	Kap træning*	30. okt	01. apr.

\*Kapholdet

I april starter vi med at ro. Der vil blive sendt et program ud på mail når vi har lagt sidste hånd på programmet.

### Pause:

Påsken (04. - 10 april)

### Andre aktiviteter:

16. - 17. mar: Overnatning/træningsweekend med video, hygge og træning.

Lørdag den 28. april kl. 1400 - 1630 Intro dag for begynderbørn og deres forældre.

Søndag den 29. april Trykkevældeå løb. Nærmere information tilgår.

# Stafetten

*Claus Bo Jensen*



Da jeg så, at Uffe havde valgt mig, til at skrive den næste omgang i Stafetten, tænkte jeg; hvor interessant kan det lige være.

Jeg mener, jeg vinder aldrig nogle løb (kun internt i familien, hvis Frederik ikke deltager), jeg er ikke i top-10 i "flest-kilometer" konkurrencen, sidste år var jeg søen rundt en gang, min båd er ikke speciel eller hurtig, og min rostil er vist ikke noget eksempel til efterfølgelse (ifølge min søn og Uffe). Jeg er noget så kedeligt, som en helt almindelig mand, der godt kan lide at ro en masse ture i løbet af sæsonen, godt kan lide at komme i klubben og nyder godt af alle de faciliteter, vi har

rådighed over, hygge mig til en grill-aften, nyde naturen i og ved søen, og hov for resten – det er vist et meget godt billede på et gennemsnitligt medlem af Kajakklubben Esrum Sø.

Så måske er der alligevel noget at fortælle.

Jeg er 47 år lige om lidt, er gift med Ghita, far til Frederik (15 år) og Astrid (12 år). De er også alle 3 medlemmer af klubben og ivrige roere.

Vi bor i Hillerød.

Jeg kommer oprindeligt fra Aulum i Vestjylland, midt i mellem Herning og Holstebro. Efter folkeskole og handelsskole tog jeg en uddannelse indenfor trælast og byggematerialer på en trælast i byen. Selvom man i det flade Vestjylland har frit og langt udsyn til alle sider, ville jeg gerne lidt længere omkring, så efter 4 år på trælasten tog jeg i 1987 på en 4 mdr. jordomrejse, mest på den sydlige halvkugle. Hjemme igen startede jeg på teknisk skole i Holstebro, og tog her en uddannelse som teknisk assistent inden for bygge og anlæg, og var efterfølgende 4 år på to arkitekt-tegnestuer i Holstebro og København.

Ind imellem nåede jeg også lige et ophold på Silkeborg Højskole med FDF og i forbindelse med dette en 4 mdr. udsendelse til et missionsprojekt i Nigeria i Vestafrika.

Jeg er nu på snart 19. år ansat i et firma i Rødovre, hvor der produceres forskellige artikler til strik og broderi, der sælges fra håndarbejdsbutikker over hele verden.

Mine næsten 30 års aktivt medlemskab af FDF har givet mig en masse gode



friluftsoplevelser, og da jeg midt i 0'erne gerne ville noget andet og samtidig også gerne ville have noget mere motion, fik jeg lyst til at prøve at ro kajak for at kombinere de to ting. Det viste sig at være et meget godt match for mig. I foråret 2006 startede jeg på begynderholdet med Jacob G, Pia og Jan som instruktører. Det blev en god oplevelse, og jeg er nu gået i gang med min 7. sæson i klubben.

Jeg synes stadig, det er lige fantastisk at køre til Nødebo, tage en kajak frem, se lidt på vand og vindretning, og så ellers ud at ro en tur afhængig af disse. Jeg ror mange ture alene, men også tit og gerne sammen med Ghita og/eller børnene.

Uanset hvordan turen udarter sig, bliver det næsten altid en god oplevelse. Foråret med de første grønne skud på træer og buske, senere med de første ællinger og aggressive forældre til disse. Sommeren hvor der kan være nogle fantastiske aften-ture med helt stille vand og ingen vind. Efteråret hvor skoven hele vejen op af søen eksploderer i alle farver. Vinteren hvor turene bliver færre på grund af manglen på dagslys, og de kan være seje og kolde, men alligevel er gode. Vi startede sæsonen i år d. 15/1 med en fantastisk tur på helt fladt vand og en lufttemperatur på 3 gr.

Der er tit indlagt div. naturoplevelser, når jeg er ude, og det er svært at nævne nogle frem for andre, men når jeg sidste sommer på vej op mod Kongens Bøge så en hjort stå to meter ude i vandet og spise af en busk, eller da jeg på tur var helt tæt på en ræv i vandkanten, der stod og lurede på en and, så bliver det ikke meget større.

Nogen kunne med rette mene, at man ikke behøver være medlem af en kajakklub for at få gode oplevelser i naturen ved Esrum Sø. Men oplevelserne er jo kun en del af pakken.

Jeg synes, vi har en fantastisk klub med en masse gode faciliteter, vi kan benytte os af. Der er altid masser af både, man kan ro en tur i, et godt stort motionsrum. Gode klublokaler og omklædningsfaciliteter, og for dem med hang til kogt kød i egen sved vist nok også en god sauna.

Alt dette er fint, men det hænger jo kun sammen, fordi vi har en stor medlemskare, der er med til at give det indhold. Både til små og store arrangementer og i den almindelige dagligdag, er der altid en god stemning i klubben, alle kan tale med alle, og man kan altid få en snak eller et godt råd, hvis der er behov for det. Der er en masse aktive medlemmer, der arrangerer havkajakture, ture til div. løb, TdG, div. mesterskaber og meget andet. En meget aktiv børneafdeling er godt i gang med at skabe resultater over alt hvor de kommer frem, og sådan kunne man jo blive ved.

Det er altid hyggeligt, når det er fællesspisning i den ene eller anden anledning, det er bare om at møde op, der er altid plads til alle.

De sidste par år har jeg fået lov til at være medlem af bestyrelsen. Nogle vil måske finde det mærkeligt, at jeg siger "fået lov", men jeg mener det.

Da Pia spurgte mig i 2009, var jeg ikke betænkelig ved at sige ja. Dels er vi jo alle i husstanden med i klubben, og så er det rimeligt at man også yder noget igen, og dels er det en fornøjelse at være med til at drive en så aktiv klub.

Det er som regel aldrig et problem, at finde nogle, hvis der skal laves praktisk arbejde omkring et arrangement eller i klubben generelt.

Der er god tilslutning til det meste, og det er jo rart at være en del af, så jeg mener bestemt "fået lov".

Nu går jeg så bare og venter på, at den nye sæson for alvor kan gå i gang. Lige nu er der kun mulighed for at ro i weekenderne, og er man der lidt uheldig med vejret, kan der jo godt gå lidt længe imellem.

Men lyset vinder jo frem, sammen med det gode vejr. Jeg glæder mig.....

Vi ses på søen.

*Claus*

Jeg giver stafetten videre til Hanne Faltum

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Søndag aften 19.30-21.30	Svømmehal
Tirsdag 19.00-20.30	Gymnastik
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>Februar</b>	
Søn. 5. 10.00-14.00	O-løb
Søn. 12.	Vinterræs
Man. 27. Kl 19.00	Bestyrelsesmøde

<b>Marts</b>	
Søn. 4. 10.00-14.00	O-løb
Søn. 11.	Vinterræs
Man. 26. Kl 19.00	Bestyrelsesmøde

<b>April</b>	
Tor. 5.—Lør. 7.	Havkajak påsketur
Lør. 14.	Isætning af sommerbro
Lør. 14.	Standerhejsning
Søn. 29	Trykkevælde Å
Søn. 29	Weser Marathon

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i april 2012**  
**Deadline for indlæg er den 25. marts 2012.**

