

Nr. 2 — April 2012

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Svømmehal-sæsonen er snart forbi og rulletræningen må foregå i søen.
Marianne B og Jane under træningen til DM i 2011*

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, Bådudvalg, DKF kontakt

Pia Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 25 22 91 54, formand@kkes.dk

Næstformand, HIS kontakt

Claus Bo Jensen, Harestien 4, 3400 Hillerød, 48 26 17 80, claus_bo@post5.tele.dk

Bestyrelsesmedlem, økonomiudvalg

Jacob Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 40 11 11 39, jacob.gulstad@gmail.com

Bestyrelsesmedlem, løbstilmeldinger, trailere, Kanjak Trim

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted, 49 15 17 99, jakobdan@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem, økonomiudvalg, børneattester

Lene Klausen, Ruttebakken 15, 3230 Græsted, 61 30 13 77, leneklaus@gmail.com

Bestyrelsesmedlem, Instruktionskoordinator

Jane Steenberg, Æblekrogen 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 39 69 99 40, 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
Login på www.kkes.dk	5
Arbejdsweekend	6
Kajak reparations dag	6
Handicap og grill	7
Kom godt igang med kajak	7
DKF O-løb	8
Skærgårdstur i havkajak	9
Møn Rundt	10
EPP2 Havkajak	13
24 timers løb i Hvidovre	14
Børne-/Ungdomsholdet	15
Børne/ungdom program	18
Stafetten	20
Tryggeælde Å Løb	22
Aktivitetsplan	23

Hjørnet, April 2012

Foråret er virkelig på vej, blishønsene danner par, svanerne bygger rede og Munk'ene er blevet gift. Der er snart ikke flere indendørstider, men søen og vandet ligger frisk og klar til mange gode stunder for naturoplevelser, afkobling og intensiv træning.

Snart starter de nye hold med børne- og voksen-begyndere op, og deres spæde tumlen rundt over og i vandet bør sende refleksion til **din** første tur i kajak hvor du virkelig opdagede hvor koldt søvand kan være – så hold dig tæt på kysten selv om solen varmer i nakken.

Her i forårsmånederne er der som altid stort tryk på aktiviteterne og der er virkelig kamp om kalenderbookningen hvis man både skal på havkajakture, til standerhejsning, kajak-reparationsdag og de første konkurrencer på Tryggevælde, i Maribo eller til Handikappen.

Heldigvis er summen af anstrengelserne stor glæde og overskud til hverdagens andre trængsler, så tiden er godt givet ud i herligt selskab.

Fællesudvalget har i vinter lavet endelig aftale om at Nødebo Stavgangsforening nu også er fuldgældigt medlem af vores fællesskab.

Stavgængerne har brugt området i seneste år som udgangspunkt for deres ture, men er nu altså lukket helt indenfor i vores herlige klubhus.

Samtidig er det aftalt hvordan udgifter til fælles arealerne skal fordeles fremover og det er aftalt at den fælles arbejdsweekend udvides med 1-2 ekstra dage hvor grund-rengøring af baderum står i fokus – første gang d. 1 april og formodentlig gentagelse i slutningen af kajaksæsonen.

Alt for at sikre bedst mulig brug af anlægget nu hvor vi har større belægning. Det betyder også at vi skal være ekstra opmærksomme på hvornår andre brugere har "booket" tid i klubhuset, og en oversigt kan findes på hjemmesiden under "Nødebo Jollehavn".

Har du allerede været i gang ved ro-korts-systemet, ved du at især vores ungdomsroere er vældig aktive.

Flere gang om ugen drager et par stykker til Bagsværd og træner med eliten, og træningen hjemme på søen er også intensiveret for flere af de unge.

Kursen er lagt mod Regataer og DM, hvor landets andre U14 & U16 skal få kamp til stregen.

Sidste års flotte DM resultater er blevet yderligere fejret på Rådhuset og trænerne er klar til at hjælpe, skubbe og guide de unge videre frem i bestræbelserne for øget styrke og hurtighed. Det bliver rigtig fint at følge deres stormskridt og vi venter spændt på resultaterne – god vind.

Velkommen til Foråret, velkommen til vores nye medlemmer og rigtig hjertelig velkommen til de 350 medlemmer som er med til at gøre KKES til en fantastisk

kajakklub hvor vi har masser af sportslige og sociale aktiviteter og hvor vi til stædighed skal være glade for at komme.

Vi ses på vandet

Pia

Kom godt i gang med kajak i 2012

Lørdag d. 28 april er der fællesroning for dig der gerne vil starte sæsonen op sammen med andre. Vi ror en stille tur med fokus på sikkerhed så du og vi får en positiv start på kajaksæsonen.

Alt afhængig af vejret og deltagernes kræfter ror vi en rolig tur hvor kajak musklerne når at blive varmet godt igennem.

Vi starter kl. 10:00, og der bliver lidt the/kaffe og brød bagefter.

Ingen tilmelding, men bådene er først til mølle som altid.

Det er din chance for at starte sæsonen positivt og sikre et godt sammenhold med gamle eller nye ro-makkere sommeren igennem.

/Pia

Forum på www.kkes.dk

Kunne du også godt tænke dig at have en login på www.kkes.dk?

En login giver mulighed for at skrive på forum (f.eks tilmelding til standerhejsning eller julefrokost), at se dit eget rokort hjemmefra og se indeværende års rostatistik.

Hvis du ikke allerede har en login, så gå ind på www.kkes.dk og vælg *Anmod om login* (står under *For Medlemmer* i venstre side af skærmen).

Udfyld skemaet med

- Brugernavn (bruges senere til login),
- Navn, Adresse og By (bruges til at checke om du er medlem i kkes)
- Email

Tryk derefter på *Send*—efter kort tid (op til et par dage) vil du modtage en email med login informationer og beskrivelse af hvordan du selv kan ændre dit password.

Og så er du klar til at gå igang: Log ind ved at vælge *Login* under *Registrerede brugere* (nederst til venstre på www.kkes.dk) og indtast dit valgte brugernavn og password.

Hvis du har spørgsmål omkring login, så vil *Marianne K* gerne svare på dem.

Arbejdsweekend

I weekenden d. **9. og 10. juni 2012** er der brug for din hjælp i klubhus og anlæg.

Kajak Klubben Esrum Sø, Hillerød Sejlklub, Nødebo Vikinger OG Nødebo Stavgangsforening holder fælles arbejdsweekend. Begge dage starter vi kl. 10 og stopper ca kl. 16. Du bestemmer selv hvor lang tid du vil bruge og hvornår du møder.

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

Derfor er du meget velkommen til at medbringe trailer, trillebør, arbejds-handsker og almindeligt (eller helt fantastisk u-undværligt) værktøj.

Der vil som sædvanlig være frokost til det arbejdende folk.

Mvh

Bestyrelsen



Kajak reparations dag søndag d. 15. april

Der er brug for hænder til at reparere klubbens kajakker.

Kajakkerne skal checkes for skader, repareres hvis muligt og røret smøres og justeres.

Vi går i gang kl. 10.30 med at arbejde og så længe vi kan eller har lyst til. Vi skal nok holde kaffepauser, hyggesnakke og spise frokost (det sørger jeg for).

Hvis du vil hjælpe til så kontakt Miguel.

Handicap og grill

Årets Handicap-turnering starter onsdag d. 2. maj og løber hver onsdag sommeren igennem frem til d.21 september.

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

Den første gang (dvs 2/5) er der lodtrækning om klubbåde kl. 18.00 .
Man vælger efter tur den klubbåd man helst vil have af de både, der er tilbage.
(de grønmarkerede både kan ikke vælges).

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

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

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

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

Første grillaften er onsdag d. 16. maj.

Marianne K.



DKF-Oløb



Så er det slut for denne o-løbs sæson.

I år har der ikke været så meget sne, så det har været lettere at løbe.

Efter det sidste løb var der hyggeligt samvær med fælles mad og drikke i forbindelse med præmie overrækkelsen.

For at kunne lave alle løbene, er der en del fælles opgaver. Af fælles opgaver deltog KKES i post indsamling i Farum Lillevang sammen med andre klubber. Det gav en lille ekstra tur i skoven for nogle.

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

Herrer: nr 8

Old boys: nr 9

Damer: nr 15

Par: nr 8

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

Heller ikke i år har KKES ikke været helt så aktiv som tidligere, men vi er heldige, for der er planlagt en ny sæson. Denne starter 7. okt 2012. Så nu er der gode muligheder for at være i god form til næste sæson.

Hvilke skove, der skal løbes i næste sæson, kendes ikke endnu, men nærmere information kommer i klubbladet til eftersommeren.

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

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

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

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Skærgårdstur i havkajak

I pinsen er det igen muligt at komme på KKES havkajaktur i en svensk skærgård.

Vi mødes i klubben sidst på eftermiddagen fredag den 25/5, pakker kajakkerne på biler/trailer og kører til Sverige.

Vi er tilbage igen mandag den 28/5.

Som sædvanlig skal vi ro i dejlige omgivelser, sove i telt, drikke rødvin og kigge ind i bålet .

Og som sædvanlig medbringer vi alting selv, dvs alle medbringer hver især hvad de skal bo i, spise, drikke og hvad der ellers er brug for.

Det endelige program og hvor vi tager hen er endnu ikke fastlagt—så hold øje med hjemmesiden.

Tilmelding til turen skal ske til Marianne K på marianne@munk.com senest den 13/5. Udover at høre at du gerne vil med vil vi også gerne vide om du kan lægge bil til og om du kan trække traileren.

Lisette & Marianne K



Møn Rundt

Af Miguel Valls Ivarson

Det er snart et år siden Bjarne Madsen og mig oplevede turen, men nu, når jeg er i gang med at lægge hovedet i blød for at planlægge den næste tur, får jeg lyst til at fortælle om turen.

I 2011 lykkedes det os at finde en ledig weekend, et hul i kalenderen mellem aftaler og klubbture.

Det var forudbestemt at vi ville ro Møn rundt, så kom det spændende og også nogen gange frustrerende: research. Hvor skulle vi starte fra, så det passede med overnatningsmuligheder. Jeg fandt kun et shelter ned til vandet, men med et spørgsmål på Havkajakroernes forum, fik jeg som svar, at man kunne telte hvor man ville bare man passede lidt på. Fint, eller hvad?

Vi kørte til Møn, Hårbøllebro for at være præcis. Det er i den sydlige del af øen, der hvor øen er tættest på Falster. Fin lille strand ved en lille havn. Vi tømte Bjarnes bil og han fandt et godt sted at parkere bilen.

Det blæste en del, ca. 8 m/s fra sydøst, men det gik fint i læ af Falster og

solen skinnede, bedre kunne det ikke blive. Vi hyggede os og holdt pause efter 2 timer. I pausen, fik jeg lidt undervisning i brug af håndholdt gps. Det kan være svært at forstå en ny dims, når man ikke gider læse brugsanvisningen.

Turen fortsatte, nu blæste det fuldt ind bagfra. Vi var ikke længere i læ og bølgerne voksede. Surferne var gode ind i mellem, men jeg var lidt forsigtig på grund af den lastede kajak. Det var meningen, at ro ind i Klintholm Havn og holde fem minutters pause, inden vi fortsatte til shelteren ca. fem km længere nede af kysten. Men bølgerne og refleks bølgerne var helt vilde ved molen. Vi var enige om, at vi ikke turde ro derinde og fortsatte bare rundt om havnen. Der var "læ" (Bjarne fik dog fyldt sit cockpit op med havvand lige i det øjeblik han skulle ud af kajakken) og efter en lille inspektion, var der et område godt egnet til at slå telt op. Hurtig beslutning, udpakning, telt op, madlavning, en lille én til kaffen og en aftentur i selve havnen.

Dag 2 startede med ingen vind og sol. Vi spiste morgenmad, pakkede kajaker-



ne og drog af sted. Vi så shelteren, med en grim stenet strand, godt vi havde standset ved havnen. Vi roede forbi det flotte fyr og beundrede de store mængder drivtømmer som lå i området. Der fra kunne vi se begyndelsen af klinten. Vandet blev blik stille, ingen vind og flot turkis havbund. Vi tog billeder af hinanden, med den berømte baggrund som bevis for vores tur og var glade for vores held med vejret, for hvis det havde været som dagen før, var det nok ikke blevet til mange billeder.

Efter klinten begyndte det at blæse op igen, vinden var nu drejet til sydvest. Med vinden igen fra agter, kunne vi prøve på at surfe og i det mindste blive skubbet af sted.

Vi nærmede os Ulvshale Løb, det ville blive nemt at finde løbet da vi roede mod uret og øst siden skulle ikke være svært at finde (i modsætning til vest indgangen). Utroligt, at sådan en smal og dyb kanal skabes hvor der ellers er lavvandet. Ved broen til Nyord havde Bjarne spotet en naturhavn hvor vi muligvis kunne telte. Vi holdt pause der, men ville forsætte lidt endnu, fordi vi var friske med medvinden på turen.

Da vi roede videre ved broen begyndte det at blæse held vildt op, denne gang fra vest, og at tordne. Så kom det store regnskyld og nu kunne vi se lynene.

Vi kikkede på hinanden og gik hurtigt i land, trak kajakkerne op på land og løb ind under broen. Der sad vi to, våde, svedige og blev afkølet da det blæste lige ind hvor vi sad. Efter et stykke tid gik vi hen til et gammelt forfaldent skur, for at få mere læ. En time senere besluttede vi, at gå tilbage og slå telt op nær kajakkerne fordi det nu endelig var holdt op med at tordne.

Bjarne gik op til det nærliggende hus, for at spørge om lov. Overrasket kom Bjarne tilbage med besked fra ejeren: "vi skulle ikke telte på hans grund og hvis han havde opdaget det, ville han ha' smidt os ud!". Han havde sin ret, men sikke en ...

Vi var nu meget kolde så uden gejst roede vi tilbage til naturhavnen, hvor vi hurtigt fik slået telt op i regnvejr, skiftede til tørt tøj i teltet og kom ud til en meget fin



opklaring. Ja, sådan kan det gå, men nu var vi friske til lidt tidlig aftensmad og en spadseretur til den gamle skanse som forsvarede Ulvshale Løb i 16-1700 tallet. Det var lidt tidligt for at gå i teltet, så vi besluttede at gå over til Nyord. Bjarne kendte til et ornitologisk observationstårn. Det var et kæmpe tårn på flere etager, med fine plancher over områdets fugle, der var også et væld af svaler som havde rede under tårnets udhæng, med sultne fugleunger som skulle fodres.

Dagen derpå var flot til at starte med, det blæste en del fra vest.



Igen i kajakkerne roede vi langs løbet, men valgte den forkerte forgrening, som endte i et stort lavvandet område.

Dovenskab fik os til at plaske og plaske i laaang tid, indtil vi igen kom ud til det dybe. Nu havde vi til gengæld en del små krappe bølger som vi skulle kæmpe mod igennem krydset af Stege bugt.

Vi holdt en god pause i læsiden af Dronning Alexandrines bro, for bagefter at fort-

sætte det sidste stykke vest om Møn. Selvfølgelig fik vi et lille regnskyl eller to, men vi nåede frem til havnen i godt behold.

Kanon tur som varmt kan anbefales.

Mærkeligt var det, at på hele turen så vi slet ikke en eneste kajak, jolle, sejlbåd, fiskekutter eller andet fartøj.



EPP2 Havkajak

Hvis der er interesse for det vil jeg også gerne i år holde et 'EPP2 Havkajak' kursus.



Jeg regner med at holde det mandage eller tirsdage aftener på søen (3 gange) fra midt i juni + en hel weekend dag hvor vi tager ud og finder noget saltvand. Datoerne ligger ikke helt fast—det kommer også lidt an på hvornår de, der vil være med, kan.

For at deltage skal du være medlem af klubben, frigivet og selv medbringe havkajak, egen eller lånt. Klubben har kun 1 havkajak 'Rød Tuborg', VKV Lisa'erne

('Havmanden' og 'Havfruen') vil ikke kunne bruges til alle øvelserne.

Kurset koster 150 kr.

Tilmelding til Marianne K så hurtigt som muligt, så vi kan få sat nogle krydser i kalenderen.



24-timersløb i Hvidovre d. 16-17 juni 2012

Sidste år var der i alt 180 roere fra Esrum, Sundby, Nova, Neptun, Køge og Hvidovre – så det er et stort og levende arrangement du hermed inviteres til at deltage i.

Esrum vil gerne stille med et hold, så hvis du er frisk på at ro 1-4 timer for klubben, så tilmeld dig til formand@kkes.dk

Principperne for løbet er:

- En klub stiller med et hold.
- Holdet skal have 2 både på vandet hele tiden i 24 timer (2 enere, 2 mandskabsbåde eller en af hver).
- Det skal ikke være de samme 2 både, der er på vandet alle 24 timer. Der må skiftes båd, hver gang der skiftes roer(e).
- Hver roer på holdet skal ro minimum 1 time og må maksimalt ro i 4 timer.
Der roes på en bane på ca. 2 km, og der tælles omgange pr. båd, uanset om det er en ener eller en mandskabsbåd.
- Vinderen er det klubhold, der har roet flest omgange, inkl. optjente bonusomgange.
På den første omgang lørdag vinder de 3 første både (kun K1) der passerer Start/mål 1 ekstra omgang til deres klub.
- Der må være op til 4 roere fra anden klub på et klubhold
- Klubber, der ikke tidligere har deltaget, kan slå sig sammen

Der kan skiftes roer hver hele time. Skiftet foregår helt tæt på land, hvor stafetten overdrages fra den ene roer til den anden.

Fra solnedgang til solopgang skal der være lygter på bådene.

Der skelnes ikke mellem forskellige bådtyper, bortset fra på allerførste omgang, hvor kun K1 kan tjene ekstra omgange til klubben.

Husk at alle skal medbringe svømmevest i kajakerne. Påbud om brug af vest i nattetimerne og under særlige vejrforhold - nærmere herom ved instruktion og evt. under løbet.

Børne- og ungdomsholdet

Børneholdets 10 begyndere har været i gang i svømmehallen siden først i januar. Det er nogle friske børn, som allerede nu sidder godt i kajakken, er gode til makkerredning og ser ud til at falde godt til på holdet. Vi glæder os til at få dem på vandet sidst i april, hvor vi starter vores børnebegynderkursus.

Børne-/ungdomsholdet har trænet flittig vinteren igennem. En stor gruppe har været med til træning om tirsdagen til cirkeltræning. Nogle af de store har også været i gang mandag, torsdag og søndag med styrketræning og roning/ergometerroning. Matias og Anders er efter de er startet på KCK (Kraft center København), oppe på 9 - 12 træningspas om ugen. Vi glæder os til at se hvordan de klarer sig til Copenhagen Spring Regatta den 21. - 22. april på Bagsværd Sø.



Anders har været på DKF's Storsamling i Silkeborg, for at prøve kræfter landsholdsroerne på U16 landsholdet og har lavet dette referat efter weekenden til hans træner i KCK (Mette Barfod).

Storsamling

200m: 42.800 sekunder

I 200m som i resten af mine løb blev jeg undervurderet fordi jeg ikke tidligere har deltaget i storsamling. På 200m skulle jeg presses af en første år U16 pige og to kanoer. Lige da vi skulle starte lavede jeg en smule tyvstart, kom omkring et tag foran, dog uden at blive kaldt tilbage. Så jeg fortsatte, da der var omkring 40 - 50m tilbage havde jeg forventet "muren", dog mærkede jeg intet og roede sikkert i mål. Jeg er fint tilfreds med min tid på 200m, eftersom at det er en fin tid i betragtning af, at det på ingen måde er min favorit distance og at vi ikke har været så meget på vandet.

2000m: 8:45 min

I min 2000m startede jeg sidst, min start var fin og jeg holdt et ok tempo hele vejen, da der manglede omkring 300m, satte jeg i 500m tempo, da jeg kunne mærke at jeg igennem starten af løbet havde roet for langsomt. Jeg holdt tempoet til mål. Under løbet overhalede jeg de to kanoroere der var sendt af sted 1 og 2 min før mig. Jeg var ikke tilfreds med mit løb og troede da jeg kom, at jeg havde roet omkring 9:30 min eller ligene. Det var også den første 2000m jeg ror i år, jeg tænker at det godt kan have indflydelse på den måde jeg disponerede mine kræfter.

Max BP: 70kg

Gik ok startede på 70 tog et forsøg på 72,5 og i mit sidste forsøg var jeg omkring 5cm fra at få den op. Mit max har været højere (75), men efter de seneste uger uden er jeg nok gået lidt ned.

Max BT: 67,5kg

Første løft 60 andet løft blev dårligt og mit sidste løft missede faktisk, dog fik jeg et ekstra og trak så de 67,5kg. Jeg var positivt

overrasket over, hvor lille forskellen egentlig var på mit max BP og BT.

Rep. BP(30kg): 83

Fin rytme hold et godt tempo hele vejen og var godt tilfreds, startede hård ud men kunne godt holde dampen oppe.

Rep. BT(35kg): 63

Startede for hårdt ud og fik underkendt en del af mine første og sidste løft pga. at jeg ikke strakte armene helt. Dog er jeg fint tilfreds med resultatet og er overrasket over, at forskellen ikke er større på BP og BT.

60m løb: 8.5 sek

Lidt dårlig start, dog var det ikke det udslagsgivende. Jeg kunne bare ikke komme op i den fart som det krævede.

1500m løb: 4:57 sek.

Her var jeg igen i et rigtig dårligt heat, der ikke kunne presse mig overhovedet, anden pladsen var ca. 30 sek efter. Min tid var god, men igen var det som om at jeg ikke var kommet ud med det hele, og jeg var lidt gal da jeg kom i mål.

Storsamling: 5 plads U16

Storsamling gik fint placerings mæssigt, jeg fik bekræftet min ide om at jeg er bedre på de lidt længere distancer end 200m og måske 500m. Jeg havde lidt en følelse af at jeg ikke havde givet mig nok, og at det ikke var gået godt, indtil jeg fik resultatet, hvor jeg var ganske tilfreds.

Jeg føler at jeg er rimeligt med på alle område, dog er det nok eksplosivitet, og styrke der er mine svage sider. Jeg har også en del ro teknik, som ikke er optimalt, dog synes jeg alligevel jeg præstere fint i kajakken (dermed ikke sagt at det ikke skal ændres). Jeg føler at jeg mangler nogle km for at kunne præstere mit bedste i kajakken. Mine forventninger for i år har ikke rigtig ændret sig siden trænersamtalen, men jeg føler dog nu at jeg har en god chance for at opnå dem.

Børne/ungdom Program 2012

Med udgangen af marts slutter vores vintersæson og vi skal atter alle på vandet.

Første gang 10. april. Hvis vejret er dårligt skifter vi kajakturen ud med en løbetur, så husk løbesko hver gang.

Vi laver to faste træningsdage for alle (tirsdag og torsdag) evt. med mulighed for at komme en ekstra gang (mandag) hvis man er ivrig.

Kap-holdet træner min. 4 - 5 gange om ugen.

Uge program:

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/bemærkning
Mandag	1700 - 1845	Begynderkursus	Hanne 30. april - 21. maj
Mandag	1645 - 1845	Kaptræning	Sigurd Start 16. april
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	Start 10. april Niveau opdelt
Onsdag		Handikap	Start 2. maj
Torsdag	1700 - 1830	Kaptræning	Start 12. april Niveau opdelt
Søndag	1400 - 1600	Kaptræning	Er startet Voksen/ børn

Stævner/løb/ture:

Dato	Aktivitet	Sted	Ansvarlig/ Bemærkning
1. - 3. apr	Træningstur	Klubben	Uwe
21. - 22. apr	CPN Spring Regatta	Bagsværd	Uwe /U14? - U16 - U18
28. apr	Begynder Intro	Klubben	Hanne og Uwe
29. apr.	Trykkevældeå løb	Køge	Uwe
19. - 20. maj	Maribo Regatta & Marathon	Maribo	Uwe
02. - 03. jun	Bagsværd Regatta	Bagsværd	Uwe
16. - 17. jun	Hvidovre 24- timerkajak	Hvidovre Havn	Pia
23. jun	Sørø Marathon	Sørø Kajakklub	Uwe
24. jun	PBC Esrum		Uwe
01. jul	PBC Bagsværd	361	
02. jul - 06. jul	Sommerskole	Klubben	Uwe
	Sommerferieroning		
10. - 11. aug	Lagan tur	Sverige	Uwe
18. aug	PBC Vallensbæk	Vallensbæk	
24. - 26. aug	DM - Sprint	Bagsværd	Uwe
25. aug	Kanojak Trim	Klubben	
01. -02. sep	DM - Marathon	Ringsted	Uwe
07. -09. sep	Tour de Gudendå	Silkeborg	Pia
13. sep	Klubmesterskab	Klubben	Uwe
22. sep	Mølleåens Blå Bånd	Lyngby	Uwe
02. eller 08. okt	Natroning	Klubben	Uwe

Stafetten

Tak til Claus for stafetten

At jeg i første omgang kom til at ro kajak har min storebror William æren for. Vi startede sammen i 1986 eller 1987 (han har sikkert styr på det).

Jeg roede og William kom 1. gang aldrig rigtig ud fra havnen, men lå bare og væltede lidt rundt. Det brugte han faktisk en del tid på til en start, men så pludselig var balancen på plads.

Når man som barn har tilbragt alle somre på vandet og dagevis i gummibåd eller bare liggende i stævnen af en sejlbåd og kigge på bølgerne, er kajakken en fantastisk måde som voksen at være tæt på vandet og naturen. Jeg har aldrig været vild efter løb eller konkurrencer og jeg husker heller ikke at klubben var så aktiv på det område dengang, men jeg var dog med på TdG en gang omkring 1989.



Ellers var det mest småture på søen – og jeg mener, set med de øjne jeg har i dag småture, jeg husker det som om, vi ofte roede 6 – 8 km, men sjældent længere.

Da så Estrid blev født i 1993 overgik jeg i en årrække til at være hvilende medlem indtil Estrid som 8-årig begyndte at plage om at komme med ud at ro. Vi mødte af og til William ved klubben og stod og kiggede på dem, der roede. Jeg fik ikke roet ret meget – det blev ikke rigtig til noget med at komme af sted, når resten af familien ikke var interesseret. Så det var en kærkommen opfordring til at blive aktiv igen. Det endte med, at Estrid startede på børneholdet som 9-årig. Svømme kunne hun da sådan nogenlunde..., men stor var hun ikke og det kunne godt knibe lidt at følge med, så jeg kunne godt se at det var lidt praktisk, hvis jeg roede med, så kunne jeg ligge og vente på hende og ganske langsomt gled jeg bare ind i teamet omkring et børnehold, der i dag unægtelig ikke ligner det, jeg startede på dengang. Til gengæld bliver de unge mennesker heldigvis hængende på en hel anden måde, når de bliver ældre.

Men det er også rigtig dejligt, at vi kan bevare bredden på børneholdet. Når det nu skal være er det faktisk meget godt for mig, at det ikke kun er kapbørn/unge, så havde jeg jo ikke en chance. De dage er ovre, hvor jeg ligger og skodder og venter på Estrid og Asbjørn, som visse måske har bemærket? Jeg er så afgjort mere til maraton på den rolige facon end til sprint og for mig er naturoplevelserne altså vigtigere end træningen – at man så samtidig får noget motion gør ikke noget.

Aftner i april, hvor man første gang hører gøgen nede i Møllekrogen, eller når fiskehejren følger med foran en op langs kanten eller de gange, hvor store fisk pludselig krydser under kajakken er hele turen værd.

I skumringen har jeg oplevet store rågeflokke næsten give opvisning i mini-sort solformat, men intet slår nu dengang vi alle så isfluglen fiske og kom helt tæt på den.

At være børnetræner i klubben bærer lønnen i sig selv. Dels er det en fornøjelse at være med i trænergruppen med Uwe som chefræner. Uden Uwes engagement og entusiasme nåede vi næppe de resultater børneholdet præsterer.

Dels er det et børnehold med glade og sjove børn, hvor jeg altid henter ny energi i samværet med dem. Det sociale element er heldigvis rigtig vigtigt og de øvede er altid rigtig gode til at tage sig af dem, der er mindre øvede.

Årets Lagan-tur er absolut et af højdepunkterne for mig. Og det er jo efterhånden blevet en traditionsrig tur, vi kommer næppe godt fra at ændre menuen f.eks.

Efterhånden deltager børneholdet i et væld af stævner, det bliver nok aldrig der, jeg lægger flest kræfter, men det er der heldigvis andre trænere der gør – tak for det.



Selv er jeg absolut mest til TdG classic, Esrum trim og lignende. Tidsfaktoren bliver aldrig så vigtig for mig. Måske det ville se anderledes ud, hvis jeg havde en chance?

En enkelt gang har jeg følt, jeg gabte over mere end jeg kunne klare, men heldigvis kom Nils og hans kontakter i skoven mig til undsætning. Jeg havde taget en klasse ud at ro i østenvind og det blæste selvfølgelig en del. Vi skulle ikke så langt, men bare prøve lidt. En del væltede rundt og Nils, Estrid og jeg havde ret travlt med makkerhjælp, en pige væltede og var helt ude af stand til at gøre, som hun fik besked på, hvorefter kajakken, der blev grundigt fyldt, stod lodret op med blot 15 cm af spidsen pegende lige op. I rum sø var den ikke til at få halet op igen, men Nils fik kolleger fra skoven til at komme med en båd og redde kajakken og sejle pigen hjem.

Det er faktisk en af de få gange jeg også selv har været ufrivilligt i baljen i forsøget på at få den op. En oplevelse der gav nogen erfaringer...

Sommerferien sidste år, hvor Asbjørn og jeg tog med til Västre Silen i Sverige, har givet mig rigtig meget lyst til at se andet kajakvand, det var en supergod ferie, hvor samværet med andre fra klubben var ekstra bonus. Det er næppe sidste gang jeg melder mig på holdet, hvis det bliver aktuelt igen.

Sidste år roede jeg så langt i løbet af året som jeg i hvert fald aldrig har roet før, om jeg kommer helt derop igen er nok tvivlsomt, men mindre kan også gøre det. Jeg har også hen af vejen udvidet sæsonen i begge ender, men når vandet bliver for koldt, kan jeg nu godt finde på andet at lave. Så trækker væven og andre af den slags ting igen.

Men jeg glæder mig hvert år til forår og til den kommende sæson igen sammen med en masse børn og voksne.

Jeg vil i øvrigt gerne benytte lejligheden til at rette en stor tak til dem, der går og passer materiellet og de fysiske rammer, vi har i klubben, og til dem, der tager en tårn i bestyrelsesarbejdet, ellers er der ingen klub. Når man lige stikker snuden ind er der næsten altid nogen i klubben, og det er dejligt at så mange har fornøjelse af det.

Hermed går stafetten videre til Rune Dahl

Tryggevælde Å løb 2012



Kajak trim på 11 eller 14 km
Søndag den 29. april 2012

Køge Kano og Kajak Klub inviterer til et hyggeligt trimløb på Tryggevælde Å
Det er et klubløb for medlemmer, der er frigivet som roer i egen klub. Børn/unge kan deltage med voksne ledsagere.

Tilmelding og registrering foregår ved startstedet, Tingbroen, Ammerup nord for Hårlev - Starten går kl. 10:00

Vi pakker traileren fra Nødebo kl 7:45
Skriv til loeb@kkes.dk så vi ved hvor mange der skal med.

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndag 19.30-21.30 (indtil 29/4)	Svømmehal
Onsdag 19.00-20.00 (fra 2/5)	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

April	
Tor. 5.—Lør. 7.	Havkajak påsketur
Lør. 14.	Isætning af sommerbro
Lør. 14.	Standerhejsning
Søn. 15.	Kajak reparations dag
Søn. 29	Trykkevælde Å
Søn. 29	Weser Marathon

Maj	
Ons. 2. 18.00-18.30	Lodtrækning om handicap-både
Man. 7. 19.00	Bestyrelsesmøde
Ons. 16. 20.00	Grill
Fre. 25– Man. 28.	Havkajakture

Juni	
Ons.. 6. 20.00	Grill
Lør 9. + Søn. 10.	Arbejdsweekend
Lør. 16.—Søn. 17.	24-timers løb
Man. 25. 19.00	Bestyrelsesmøde
Ons. 27. 20.00	Grill

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2012
Deadline for indlæg er den 27. maj 2012.

