

Nr. 3 — Juni 2012

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Mette, Jakob Dan og Lisette på havkajakstur
ved Göteborg i pinsen*

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

Sommer-Hjørnet	4
Login på www.kkes.dk	5
Tour de Gudenå	6
Kanojak Trim	7
Et par gode kajakløb	8
DKF-Oløb	10
Morgenfriske voksenbegyndere	11
Glimt fra voksenbegynder-holdene	12
Glimt fra havkajaktur til Göteborg	10
Børne-/Ungdomsholdet	14
Børne/ungdom ugeprogram	17
Stafetten—udgår	18
Aktivitetsplan	19

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 250 eksemplarer

SommerHjørnet

Varmen i Pinsen var jo fantastisk og vores samlede rostatistik ligger efter et godt forår flot i forhold til sidste år. Jeg håber ikke at de første kolde uger i juni er retningsgivende for hele sommeren, for vi er mange som gerne vil ud på søen, og det er trods alt lidt sjovere når temperaturen når over ro-handske-stadiet.

Når nu vandtemperaturen efterhånden kommer lidt længere opad, skulle du overveje at genopfriske en makkerredning – jeg ved godt at de seje begyndere klare det friskt i køligt vand, men vi mere magelige burde nu også teste proceduren. Så tag fat i din makker eller find én via forum på hjemmesiden, så du også er sikker på at færdighederne sidder på rygraden hvis du skulle komme ud i en situation hvor du skal hjælpe andre. De stabile coastlinie og -runner både kan bedst holde til øvelserne, men check lige først at den båd du vælger, ikke har problemer med cockpit kanten før du starter legen. Skulle der ske skade på materiellet, så skal man som altid skrive det i bogen og sætte en seddel på båden.

Der er allerede godt gang i Handikappen, og onsdagene summer af aktivitet med skøn kaffe-kage-snak efter strabadserne, så hold dig ikke tilbage fra at deltage både på almindelige handicap dage og især på de hyggelige grill aftener.

Aktivitet er der også masser af fra børne-ungdomholdet, og det er vist kun fredage man ikke kan være sikker på at se de hårdt trænende unge mennesker og deres evigt tilstædeværende trænere i aktion. Kun i voldsomt tordenvejr som vi oplevede d. 22 maj trækker de pagajerne til sig og går på land.

Maj og juni har budt på Regatta både i Maribo og i Bagsværd, så der har været rig mulighed for at vise formen og måle sig mod de bedste i landet. Tillykke til alle som fik forbedret tid i forhold til sidste år :O)

D.24 juni afholder vi i Esrum PaddleBattle Cup for børn. Vi håber selvfølgelig på stor deltagelse fra de omliggende klubber, og stiller selv med mange nye børn som skal prøve kræfter med diverse distancer og stafetter. Arrangementet styres af Uwe som har stor hjælp fra forældre, trænere og de rutinerede unge mennesker som er afskåret fra at deltage i dette begynder arrangement. Der er brug for mange kræfter til at organisere et sådan arrangement, men vi ved at

glade deltagere vil gøre, at det er indsatsen værd.

Efter en god sommer kan vi se frem mod de store konkurrencer og DM's (Havkajak-rul, Sprint og Maraton) i august og september. Vores eget Kanojak Trim søen rundt er i år flyttet til en lørdag og falder d. 25 august og i år vil Borgmesteren være starter af løbet.

Er det ikke noget for dig at deltage som roer har vi altid plads til flere hjælpere i følgebåde eller som kagebagere til caféen. Det er et sjovt arrangement med bred tilslutning som vi altid får meget ros for. Så kom og vær med – det er en herlig oplevelse

Rigtig god sommer til alle – vi ses på vandet

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.

TdG d. 7-9. september 2012

For 45. gang indbydes til Tour de Gudenå - et af verdens største marathonløb i kano og kajak. Esrum har deltaget siden 1979 og skulle gerne stille et stærkt hold igen i år.

Der udbydes løb på følgende distancer:

120 km

Herrer K1/K-2 kap/tur senior

Herrer K-1/K-2 master

Mix K-2 (åben klasse)

87 km Damer K-1/K-2 kap/tur senior

57 km

C-1/C-2 (åben klasse)

K-1/K-2 kap U14, U16

58 km TdG-Classic (åben klasse)

Din træning frem mod TdG er sikkert allerede godt i gang, og du kan sagtens nå det endnu. Tilmeldelsesfristen er 15. august hos Pia.

Det godt gennemprøvede program vil blive støvet af endnu engang, hvilket betyder at du "blot" skal vælge en kajak (og pagaj) som læsses på traileren fredag eftermiddag, sætte dig i bilen som kører dig direkte til overnatningsstedet. Lørdag bringes du frem til dit startsted i god tid hvorefter du selv må arbejde dig frem til pausen i Ry og slut destinationen i Silkeborg hvor vi står klar med dit tørre tøj og energiboost. Når du har sovet godt og helt til kl 0500, hives du ud af fjerene og køres frem til næste startsted. Dine vabler tapes og du er igen klar til dejlig tur ad Gudenåen med indlagte pauser og forplejning. Medaljer og premietøj venter i Randers og når du har badet og spist kører vi dig retur til Nødebo. Alt i alt en herlig weekend i godt selskab i Danmarks fineste natur.

Kanojak Trim på Esrum Sø

Lørdag d. 25. august 2012



Vi har 2 distancer:

Søen rundt ca. 20 km. Afhængigt af vejret vil der blive lavet en alternativ rute for at få så meget i læ som muligt.

12 km. En god tur til begyndere og børnerøere, lagt på den side af søen med mest læ.

Startgebyr **kr. 150,-** incl. startgebyr T-shirt og forplejning (sandwich, vand, kaffe/te)
kr. 60,- kun startgebyr
(ved tilmelding på selve dagen koster det kr. 20,- ekstra)

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

Der vil være **rigtig tidtagning** både ved den lange og korte distance.

Husk nummerholder på på båden.

Løbet egner sig både til **kap- og turka-jakker**, og er også meget velegnet til **havkajakker**.



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

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

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

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

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

Betaling kan ske på konto 5064 1005207 Husk klubnavn og navn på deltager!!!

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

www.kkes.dk/kanojaktrim



**Tilmelding sendes senest
d. 18. august 2012 til:**

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B,
Esbønderup, 3230 Græsted
Mail: loeb@kkes.dk
På gensyn
Kajakklubben Esrum Sø

Et par gode kajakløb

Sæsonen er godt i gang og mange kajakløb er allerede afviklet, men der er stadig masser af muligheder for at komme ud og se noget andet rovand hen over sommeren.

Til udvalgte løb har vi fælles klubtilmelding til andre må du selv tilmelde dig og lægge løbsgebyret ud, men husk at det bliver betalt af klubben (op til 500 kr).

Du tilmelder dig enten nede i klubben i løbstilmeldingsmappen eller på mailen:

loeb@kkes.dk

Amager Strandpark Rundt og Kronborgløb er to løb der virkelig kan anbefales.

Amager Strandpark Rundt

Lørdag d. 28. juli 2012 byder Sundby Kajakklub velkommen til de mange hundrede roere der deltager i årets beach-maraton Amager Strandpark Rundt.



Danmarks eneste løb med Le Mans start - et enestående 'beach-maraton': 20 km fordelt på 4 omgange rundt om strandøen - gennem det rolige vand i lagunen, det mere livlige vand på ydersiden, og 2 strandoverbæring. Som noget nyt er der også en 10 km trim rute.

Et anderledes og publikumsvenligt løb i trygge rammer - Der er telte til omklædning og forsyning, så både roere og tilskuere kan få en dejlig dag på stranden. Ved hårdt vejr kan ruten lægges om af arrangørerne.

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

Kronborgløbet

Lørdag d. 18. august 2012 afholder Kajakklubben Krogen Kronborgløbet. Kronborgløbet kom i 2010 i en helt ny udgave og er fortsat et af Danmark hårdeste kajakløb på åbent hav. Ruten går fra i år nordpå langs den smukke kyst nord for Helsingør.

Løbet er nu med to distancer, 18 km og 36 km, og der er start og mål ved Helsingør Nordhavn - lige neden for klubhuset. Dog kan ruten også her flyttes i hårdt vejr som var tilfældet sidste år, hvor der blev roet på sydsiden af Helsingør.

Løbet er åbent for alle DKF klasser.

I 2012 afholdes DM i K1 tur og DM i havkajak Oceanrace sammen med Kronborgløbet.

Udover præmier til vinderne i de forskellige klasser er der mange flotte lodtrækningspræmier.



Kom og støt op om vores venner fra Krogen.

www.kajakklubben-krogen.dk/Kronborgloeb



DKF-Oløb

I vinter halvåret fra oktober til april er der orienteringsløb 1. søndag i hver måned. Der vil komme nærmere information om hvor og hvornår i næste klubblad.

Men allerede nu har du mulighed for at pudse formen af og komme i god træning. Hvis du ikke kan vente med at løbe o-løb til oktober, er der masser af muligheder f. eks. kan du prøver de faste poster i mange skove bl a Gribskov.

Se <http://www.findvejgribskov.dk/fif/findvejgribskov/> hvor der står:

"FIND VEJ I GRIBSKOV

Et tilbud til dig som vil have en naturoplevelse eller som vil motionere. Vi har opsat et antal faste poster i skoven, som du kan opsøge efter et kort, som viser placeringen. Endvidere har vi udviklet et hæfte, som giver dig praktisk information og som oplyser om punkter du ved hjælp af kortet finder i skoven.

Hæfte, kort og vores forslag til ruter alt efter formåen er samlet i en mappe, som du kan købe for kr. 60,00"

Yderligere informationer, regler og resultater fra tidligere år kan ses på www.nfkk.dk/dkfoloeb.

o-løbs hilsner fra Ninna

Morgenfriske voksenbegyndere

Der er fuld gang i begyndertræningen. Mandagmorgen holdet er i år et lille sluttet selskab på seks personer plus en til låns fra tirsdagsholdet.

Det skrider fint fremad, men de sidder lidt for godt i kajakkerne, så der har ikke været en eneste ufrivillig vandgang de første tre gange. Heldigvis er der så alle de "frivillige" vandgange og nu skal vi snart i gang med en 600m svømmetur som alle "glæder" sig til. Vi har haft lidt mandefald, Michael (ikke på billedet) har fået armen i gips, men lover at komme tilbage senere på sæsonen.



Glimt fra voksenbegynder-holdene



Opvarmning



Makkerredning

Glimt fra havkajaktur til Göteborg



Morgenudsigt

Göteborg kajak-
klubs ø—med fyr-
tårn og flere huse.



Børne-/ungdomsholdet

I år har vi 13 på vores begynderhold, som nu er klar til at ro med de "gamle".

Velkommen til: Ida U12, Mathilde U12, Marie U12, Rosemarie U12, Simone U12, Tone U16, Anton HB U14, Martin U16, Anton V U10, Oliver U14, Mads U16, Victor U16 og Mikkel U16.

Det er igen i år en flok seje, dygtige børn/unge som har trosset det kolde vejr i maj.

De rutinerede børne-/ungdomsroere har været i gang i nogen tid og nogle har deltaget i Copenhagen Spring Regatta og senest Maribo Regatta med helt fantastisk vejr.

Flora U12, Astrid U12, Simon U14, Matias U14, Frida U16, Asbjørn U16. Frederik U16 og Anders U16 skulle prøve om de kunne måle sig med hele den danske ungdoms elite så der var lagt op til en række hårde Sprint- løb.



Figur 1 Thomas og Anders på 1000 m

Alle klasser konkurrerede i 200 m, 500 m, 1000 m, 1250 m U12 og 2500 m U14/16.

Alle roere fra Kajakklubben Esrum Sø leverede et godt stykke arbejde i de indledende heat og gik videre til semifinalerne. Fra semifinalerne gik de 9 hurtigste videre til finalen. Fra Esrum Sø var der fire roere med i finalerne hvor de lavede nogle flotte resultater.



Figur 2 Matias, Frederik, Asbjørn og Frida til Maribo Regatta

I U12 Pige fik Flora Brix Sølv i 200 m, 500 m og 1250 m.

I U16 Piger kom Frida Brockmann på en niende plads i 1000 m.

I U14 Drengene kom Matias Bundgaard-Nielsen på en 4. plads i 200 m, en 5. plads i 500 m, en 5. plads i 1000 m og en 4. plads i

2500 m.

I U16 Drengene kom Anders Lundberg på en 5. plads i 200 m, en 7. plads i 500 m, en 6. plads i 1000 m og en 4. plads i 2500 m. Anders deltog også i K2 (to-mandskajak) sammen med Thomas Raben fra Hellerup Kajakklub og fik guld i 200 m, 500 m, 1000 m og sluttede af med en sølvmedalje i 2500 m.

Hvis de kan præsterer lige så godt til Bagsværd Regattaen den 2. - 3. juni, burde de være sikker på en U16 landsholdsplads og dermed deltagelse i de Nordiske Mesterskaber i Finland til sommer.

Frederik Jensen har også været inde i en god udvikling og bejler nu kraftig til en plads på Kraftcenter København (KCK).

Sommeren kommer til at byde på masser af spændende aktiviteter. Vi skal afholde Paddle Battle Cup ved klubben søndag den 24. juni.

Vi regner med at der kommer mellem 70 og 100 børn fra Sjællandske klubber og får nok brug for et par friske hjælpere.

Stævnet er fortrinsvis for begyndere og anden års roere. Der roes tre løb 4x200 m stafet i K1, 200 m i K2 og 2.000 m i K1. Børnene er opdelt i aldersklasserne U10, U12, U14 og U16.

Desuden er der:

Bagsværd Regatta i Weekenden 2. - 3. juni.

Arbejdsweekend lørdag/søndag den 9. - 10. juni er også for børn, kom en eller to dage.

24-timer kajakstafet i Hvidovre lørdag/søndag den 16. - 17.

juni.

Sorø Maraton lørdag den 23. juni (21 km uden overbæring).

Vores tur til Lagan i Sverige falder sidste weekend i skoleferien (10. - 12. aug).

Vi udsender en tilmelding sidst i juni, så alle kan svare inden de tager på ferie.

Sommerferieplanen er endnu ikke klar, men vi vil prøve om vi ikke kan finde instruktører til alle tirsdage og torsdage i ferien.

Ugeprogram:

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/ bemærkning
Mandag	1645 – 1845	Kaptræning	Sigurd
Tirsdag	1700 – 1900	Fællestræning	Niveau opdelt
Onsdag		Handikap	Start 2. maj
Torsdag	1700 - 1830	Kaptræning	Niveau opdelt
Søndag	1400 - 1600	Kaptræning	Voksen/børn

Stafetten—udgået

Der nåede desværre ikke at komme et indlæg til stafetten inden bladet røg til trykkeren.

Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag 19.00-20.00 (fra 2/5)	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Juni	
Lør 9. + Søn. 10.	Arbejdsweekend
Lør. 16.—Søn. 17.	24-timers løb
Man. 25. 19.00	Bestyrelsesmøde
Lør. 23.	Sorø Marathon
Søn. 24.	Paddle Battle Cup
Ons. 27. 20.00	Grill

Juli	
Ons. 18. 20.00	Grill
Lør. 28.	Amager Strandpark Rundt

August	
Ons. 8. 20.00	Grill
Fre 10.— Søn 12.	Lagan tur
Lør. 18.	Kronborgløbet
Fre 24.— Søn. 26.	DM Sprint, Bagsværd
Lør. 25.	Kanojak Trim
Ons. 29 20.00	Grill

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2012
Deadline for indlæg er den 19. august 2012.

