

Nr. 4 — September 2012

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Makkerredning fra forårets intro-hold.*

## **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  |
| Wall of fame                     | 5  |
| Ordinær generalforsamling        | 6  |
| På besøg i Roklubben             | 7  |
| DKF-Oløb                         | 8  |
| Svømmehal                        | 11 |
| Tak til Kanojak Trim sponsorerne | 11 |
| Havkajakture 28-30 september     | 12 |
| Beretning fra Hiddensee Marathon | 13 |
| Vinterræs 2012/13                | 16 |
| Standerstrygning                 | 17 |
| Aften rotur                      | 17 |
| Børne-/Ungdomsholdet             | 18 |
| Børne/ungdom program             | 21 |
| Lagan                            | 22 |
| Stafetten                        | 18 |
| Aktivitetsplan                   | 19 |

# Hjørnet

Sensommeren med stramt program af konkurrencer og spændende arrangementer er i fuld gang, og det er nu årets træningsindsats skal måles, og det er nu vandet er tilpas varmt til at den båd du kun næsten kan holde balancen i skal testes.

Jeg håber alle har haft en fantastisk sommer! Var den koldere eller mere blæsende end normalt? Eller vil den henstå i hukommelsen som endnu en god ro-sommer?

Sommeren var i mit lille univers en fantastisk mulighed for at besøge og ro i egne af Danmark jeg ikke har set så tæt på i mange år. Utrolig imødekommenhed og interesse har vi mødt i det ganske danske land, og det har efterladt mig med håbet om at gæster i vores smørhul også oplever at blive mødt med åbent sind. Det koster ikke noget at fortælle gæster om gode destinationer, særlige vejrfænomener at være opmærksomme på, muligheder for overnatning eller at åbne til toilettet – måske vil du også møde åbne arme næste gang du kommer rundt. "Smil til verden, så smiler den til dig", som Irma og en næsten lokal musiker siger.

Selv om der er lang tid til november og julearrangementer, så bliver dette blad sidste mulighed for at annoncere julefrokost og Generalforsamling som igen i år slås sammen til én begivenhed. Jeg håber at der vil være mange som vil afsætte tid til vores lille valg begivenhed, som forhåbentlig ikke drukner i de andre vigtige november-valg i år.

Begynderne fra i år er nu på egne pagaj-vinger, selv de yngste og nyeste børn havde en flot Lagan tur med mange km på kortet og jeg håber at de nys-frigivne voksne også formår at holde ved den gode ro stil deres instruktører har indprentet. Det efterhånden fasttømrede mandags-aften-hold med et par år på bagen har så vidt vides stadig plads til flere nye som forstår at kombinere rotræning med træning af snakke- og grine-muskler, så kom frisk kl 19 og se om det er noget for dig.

De seje ungdomsroere er stadig i fuldt sving med mange træningspas ugentligt og weekenderne er det næste lange stykke tid booket med konkurrencer. Det er herligt at se hvordan de unge gør sig flot bemærket, og efterhånden også bliver håndplukket til mandskabsbåde med roere fra andre stærke klubber. Det bliver rigtig spændende at følge resultaterne når der afholdes DM i både sprint og maraton og ikke mindst havkajakrul, hvor vi har gode chancer i mange af klasserne.

Allerede nu er der flotte placeringer i sommerens konkurrencer.

Sommeren har budt på mange muligheder for at se andres ro-vand, og der har været flere herlige ture i ind og udland – følg med på hjemmesiden hvor de (næste) bliver annonceret.

Stor tak til dem som har overskuddet til at arrangere ture hvor andre er inviteret med, og stor opfordring til dig som gerne vil have et hjælpende skub for at komme ud og se noget nyt vand, om at tage de chancer som byder sig – hvis ingen afsætter tid til at deltage bliver lysten til at organisere nyt mindre.

Endelig skal også lyde en stor tak til vores klub-reportere Marie og Henrik. De gør en stor indsats for at få KKES nyheder i avisen og dermed åbner for at byens og amtets læsere er velorienterede om vores gode resultater og initiativer.

Fortsat god sensommer

*Pia*

## Wall of fame:



NM M16 K4 500 m: Sølv til Anders

NM M16 K2 2500 m: Bronze til Anders

WC Masters K-1 Men >70: Sølv til Poul

WC Masters K-1 Men 65-69: Bronze til Knud

DM (Kronborg) K1 Tur Herre 40-49: Bronze til Kim

DM (Kronborg) Surfski Herre: Guld til Bjørn

DM (Kronborg) K1 Tur Herre 60+: Guld til Knud og Bronze til Poul

Dalsland Kanotmaraton K2mix: Bronze til Christian og Gitte

# Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 24 november 2012 kl 15:00

Dagsorden er:

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent
5. Valg til klubbens tillidsposter:
  - Jane Steenberg – Genopstiller (2 år)
  - Lene Klausen – Genopstiller (2 år)
  - Jakob Dan Jensen – Genopstiller (2 år)
  - Jacob Gulstad – trækker sig fra posten
  - Suppleant Miguel Valls – Genopstiller (1 år)
  - Revisor Marianne Bjørn
  - Revisorsuppleant
  - Fællesudvalg 1 post
6. Eventuelt

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

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

# På besøg i Roklubben

I forbindelse med at vi skulle låne roklubben i Fredensborgs følgebåd til vores Trim, var der kommet et uformelt møde i stand for at møde en af vores "naboer" her på søen og se deres klub og tale godt naboskab.

Os der ror meget på søen møder jo ofte roerne fra roklubben i Fredensborg.



Til mødet var formand for roklubben Bettina og medlem af kaproningsudvalget Søren.

Hver især præsenterede vi vores klubber.

Vi talte blandt andet om de forskellige rokulturer som vi praktiserer i vores klubber. Om sammenstød/nedsejlinger der har været i tidens løb. Hvad der skal til for at undgå fremtidige episoder.

Alfa og omega er selvfølgelig at alle orienterer sig grundigt når de er ude at ro, og at man klart signalerer hvad vej man vil gå.

Kort sagt at vi holder øje med hinanden. Udfordringen for baglænsroerne (som de grinte meget over at vi kaldte dem) er når de ror samme vej som os kajakroere.

Hvis nu der måtte forekomme nogen episoder i fremtiden blev vi enige om at for kajakklubben står Jakob Dan for kontakten til roklubben i at få redt tingene ud og tilsvarende står Bettina for det ovre i Fredensborg.

Så kom endelig frem hvis nogen føler at naboskabet med roklubben knirker.

Husk at søen er rigtig stor og at der er så rigelig plads til os alle.

Om mandagen, tirsdagen og onsdagen i sæsonen har roklubben fælles roning og derfor en del både på vandet.

Til sidst fik vi en rundvisning i roklubbens fantastisk flotte klubhus og så deres imponerende flåde af robåde.

Og så skulle vi hilse og sige at roklubben har god kage og en vidunderlig udsigt fra første sal af deres klubhus.

*Lene Klausen og Jakob Dan*

# DKF-O løb 2012/2013



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

DKF-O løb arrangerer orienteringsløb igen i år, det er 1. søndag i hver måned.  
Ialt 6 gange fra oktober til marts.  
Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Deltagelse forventes at koste 40 kr pr løb dog 80 kr for par.

## Træningsløb:

Du har mulighed for at prøve de faste poster i mange skove bl. a. Gribskov.  
Nærmere informationer se

<http://www.findvejgribskov.dk/fif/findvejgribskov/>

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

## Tilmelding til DKF o-løb:

For at kunne deltage i DKF o-løb skal du tilmeldes ca 2 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for

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

## Foreløbige løbs datoer og skove:

| <u>Dato</u>        | <u>Skov</u>        |
|--------------------|--------------------|
| Søndag, 07.10.2012 | Rude Skov          |
| Søndag, 04.11.2012 | Tokkekøb Hegn Nord |
| Søndag, 02.12.2012 | Bøndernes Hegn     |
| Søndag, 06.01.2013 | Geels Skov         |
| Søndag, 03.02.2013 | ????               |
| Søndag, 03.03.2013 | Danstrup hegn      |

Det er ukendt hvilken skov der skal løbes i februar.



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



### Lidt generelt om DKF o-løb's reglerne:

Der er kommet en ny klasse nemlig "Par", der er nu følgende klasseinddeling:

- Herrer:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
- Damer:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
- Drenge:* Individuelt (må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
- Piger:* Individuelt (må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
- Old-boys:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub. (Skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
- Old-ladies:* Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub. (Skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter).
- Par:* To eller tre løbere kan løbe på ét startkort. Der er ingen regler i forhold til kønsfordeling og alder på holdet. Det er de samme 2 eller 3 personer, der er hold hele sæsonen.  
Hvis der er forfald fra en af løberne på holdet, og der er betalt startafgift for alle, skal den/de resterende på holdet løbe alene, altså ikke ny partner

Drenge eller piger kan, hvis de i et af de første løb finder ud af, at de er suveræne, bede om at blive flyttet op i herre- henholdsvis dameklassen. Herefter tæller kun placeringer i den nye klasse, ligesom tilbageflytning til den "gamle" klasse ikke er mulig før næste sæson.

Der er følgende løbs længder i fugleflugt:

- Lang:* (Klasse: herrer) 8-9 km med ca. 15 - 18 poster.
- Mellem 1:* (Klasse old-boys) 6 – 6,5 km med ca. 10 – 14 poster.
- Mellem 2:* (Klasser: damer, drenge, piger, og old-ladies) 6 – 6,5 km med ca. 10 - 13 poster.
- Mellem 3:* (Klasse parløb) 6 – 6,5 km med ca. 10 – 13 poster.

### Kort:

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

## Posterne:

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



Ved hver post findes der også en kontrolltang.

Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontrolltang. Posterne ligger på et fast punkt på kortet. Posten findes så vidt muligt i centrum af cirklen (6 mm i diameter).

På kortet findes postdefinitionen med det kontrolnummer, som sidder på posten.

## Kontrol:

Hver løber får sammen med kortet udleveret et kontrolkort, som skal klippes ved hver post.

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

## "De 11 bud"

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

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

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



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

o-løbs hilsner fra *Ninna*

## Svømmehal

Fra søndag den 7. oktober er det igen muligt at komme i svømmehallen og få pudset svømmetagene, grønlændervendingerne eller redningsøvelserne af. Vi har hallen fra kl 19:30 til 21:30 (vi skal være ude kl 22:00).

Den første halve time har svømmeklubben halvdelen af 25-meter bassinet, men ellers har vi hele det lille bassin og 25 m bassinet at boltre os på.

Hvis du har brug for kajakker eller andet grej fra containeren, så kom i god tid (senest 19.10), så vi kan tage tingene ind inden vi skifter til badetøj.

Konceptet er som det plejer: vi hjælper hinanden til at blive bedre..

Hvis du har brug for at nogen står i vandet ved siden af mens du øver, så kom tidligt, så hjælperne har tid til selv at træne bagefter.

Husk at du også kan hjælpe en anden uanset om du synes at den anden allere-de kan mere end dig—indimellem har alle behov for føle at der er en der holder øje eller står i vandet ved siden af, når der skal trænes noget nyt.

Vi ses i vandet.

*Marianne K*

## Kanojak Trim sponsorer

Den 25. august holdt klubben endnu engang Kanojak Trim. Det var en dejlig dag med mange glade roere.

Tusind tak til vores sponsorer, der sørgede for at mange kunne gå hjem med en lodtrækningspræmie:

- **Butik Malik**
- **Dansprint**
- **Eventyrsport**
- **Kano & Kajak Butikken**
- **Spejdersport**

## Havkajaktur 28.-30. september 2012

Årets sidste havkajaktur "svensk sø" går denne gang til Bolmen, hvor vi sidst var i 2006.

Turen ligger tidligt i år, så vi forventer smukt efterårsvejr med blå himmel og kun let nattefrost. Der er dog ingen garanti så husk rovanter.

Du skal selv sørge for alt til eget brug: kajak, telt, mad, (drikke) vand osv.

Afgang fra klubben kl 17, så vi mødes 16.30 og pakker trailer og fordeler os i bilerne.

Tilmelding senest 20. september til [mettehoeg@youmail.dk](mailto:mettehoeg@youmail.dk) eller [bjm@youmail.dk](mailto:bjm@youmail.dk) og skriv om du kan lægge bil til, og om du kan trække traileren.

Hilsen *Bjarne M og Mette*



# Beretning fra Hiddensee Marathon

Allerede tidligt i årets planlægning havde jeg sat kryds ud for den 23. juni, der var den dato, hvor årets Hiddensee Marathon var sat til at blive afviklet.

Løbet har en særlig klasse for surf ski.

Det bliver delvist afviklet i rigtigt vindeksponeret farvand på en vestvendt kyst i Østersøen, og sidst men ikke mindst er en strækning på 70 km en lokkende udfordring.

Da jeg indledningsvis skrev til Strahlsund Kanu Club for at høre lidt om de praktiske omstændigheder, fik jeg tilbagemelding om, at der ingen pauser er lagt ind – tiden ville tælle fra start til slut.

Der ville ikke være lagt depoter ud, så man skulle selv medbringe, hvad man havde behov for at mad og drikke undervejs - ikke noget nurseri her.

Det var derimod obligatorisk at være fremme aftenen inden og deltage i en briefing omkring løbsafviklingen og den følgende sikkerhed.

Allerede ved ankomsten traf jeg fire tyske roere og et par kajak hang-arounds, som jeg havde mødt og snakket med tidligere under andre løb.

Det tog derfor ikke lang tid at komme i hyggeligt selskab mellem de mange telte på klubbens lille græsplæne, hvor de fleste af de deltagende roere havde valgt at overnatte.

På pladsen så jeg også en af Tysklands mere kendte surfskiforhandlere, der stillede med noget, der lignede et firmahold. Mellem roerne var Steffen Burkhardt, der sidste år roede en pæn tand hurtigere end mig på Dalsland, så jeg kunne bare i mit stille sind håbe, at han ikke var sikker i bølger, da han uden tvivl er en stærkere roer.

Ved briefing blev det klart for mig, at der på ruten var meget få steder, hvor det ville være muligt at komme i land. Ruten lå for størstedelen i et naturreservat, hvor landgang ikke var tilladt og sejlads kun i de afmærkede render.

Vi ville derfor en pæn del af turen skulle ro flere kilometer fra land og på det længste kryds have 4 km. vand på alle sider.

Der ville dog være en strand ca. halvvejs, hvor ruten dels gik tæt forbi land, og hvor det samtidig var tilladt at gå i land.

På briefing blev det også klart, at de havde ændret den fælles start, således at surfski og havracere skulle starte en time efter havkajakkerne den næste morgen. Hvilket var valgt for at gøre opgaven for følgebådene lettere, og som samtidig gav mig en time længere om morgenen, da min start nu først var kl 7. Vinden var forudsagt til at blive omkring 8 m/sek fra sydvest, hvilket kom til at passe fint med de faktiske forhold på dagen.

Da jeg lagde mig om aftenen, var det med en lettere bekymring over de manglende muligheder for pauser undervejs.

Jeg har altid stor respekt for de lange distancer, og selv om jeg vurderede min form til at være passende, ved man aldrig, hvor man kan få ondt, eller hvor træt og usikker man kan blive i bølger langt fra land.

70 km er i sagens natur ikke der, man har mange erfaringer at bygge på.

Da Tyskland samme aften spillede kvartfinale og hele byen genlød af diverse råb, hver gang der blev scoret blev kl. rigtig mange inden, jeg faldt i søvn trods ambitionen om det modsatte.

Løbet startede planmæssigt den følgende dag, og fra starten af trak en toer-surfski både Steffen og mig de første små ti km. Hvorefter bølgerne blev større, og det ikke længere var en fordel at ligge sammen.

Da vi efter 20 km nåede den åbne Østersø, begyndte vi at overhale de første havkajakker, der var startet en time før os.

Steffen var ikke bare stærkere end mig, han kunne også ro i bølger og stak her af. Til gengæld havde toer-surfskien ikke det store held med at surfe i den skrå medvind og bølger fra siden.

Det lange stræk på den åbne Østersø gav igen én følelsen af, at surfskien er den sjoveste kajak. Jeg kunne holde ca 13km/t i snit på denne del og fik sat toerskien tilpas bagud.

Efter 30 km overhalede jeg i flot surf en stor gruppe havkajakker, da jeg samtidig havde lovet mig selv noget at drikke ved de 30 km fik jeg på en eller anden måde kludret i det.

Med drikkeslange i munden og lettere forpustet røg jeg i hvert tilfælde en tur i bølgen foran de mange, jeg godt kunne have tænkt mig at imponere.

Det gjorde det ikke bedre, at jeg ikke i første forsøg kom op i skien igen, og en af følgebådene var næsten henne ved mig, inden jeg heldigvis kom godt op og kunne ro videre, dog med bukserne hængende et godt stykke længere nede end tiltænkt.

Ved 36km dukkede landgangsmuligheden op. Jeg roede ind til et meters vand, fik trukket mine bukser op igen, skiftet drikkepose i vesten og slugt en bolle og en banan.

Selv om jeg klarede dette på bare fem minutter, måtte jeg alligevel se toer-skien ro tæt forbi mig. Jeg kastede mig selvfølgelig hurtigt i båden igen og optog forfølgelsen.

Vi havde nu rundet spidsen af Hiddensee og fik derfor den tidligere så dejlige medvind vekslet til noget nær stik modvind med 30 km stik syd tilbage af løbet. Vi roede nu imellem Hiddensee og Rügen med et par kilometer ind til hver af dem. Bølgerne var derfor blevet kortere og stejlere, og da vi som før nævnt var henvist til en sejlrende, mødte vi en del anden bådtrafik, der gav mange krydsbølger.

Det var nu ikke længere 13km/t GPS kunne vise – alligevel blev det til over 10 i timen, hvilket var ganske tilfredsstillende situationen taget i betragtning. Toeren og jeg kom til at skifte position flere gange på det sidste lange stræk, der især

trak tænder ud på et 8km åbent kryds i modvind.

6 km før mål gik de to i toeren pludselig mere døde end jeg, og jeg kunne derfor lægge en smule afstand, inden jeg efter 6 timer og 23 min krydsede mållinjen et kvarter efter Steffen på en meget tilfredsstillende 2.plads, der endda senere viste sig også at være en førsteplads for dem over 40 – ikke så ringe endda.

Dagen blev med maner sluttet med en grillaften samt opråb af hver enkelt deltager med uddeling af diplom. 52 i alt hvoraf bare 3 udgik – lidt af en flot statistik på en 70km rute.

De følgende dage er Strahlsund Kanu Club vært for en række havkajakturer rundt i de naturskønne omgivelser. Der er her ikke tale om konkurrence men roning og samvær i flot natur.

Jeg havde denne gang ikke fri til mere og tog derfor igen nordpå efter morgenmaden søndag morgen. Herfra kan det kun på det kraftigste anbefales at deltage i Strahlsunder Kanuwoche, der i år blev afholdt for 11. gang. Deltagelse i marathonturen kostede 30 Euro inkl grillmad om aftenen. Overnatning i telt 5 Euro og fadøllet 2 Euro

De bedste kajakhilsner fra *Bjørn*

## Flere tur- og løbsberetninger på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk)

Bladredaktionen har det luksusproblem at vi indimellem får flere løbs- og turberetninger end vi kan få plads til i bladet ☺

F.eks. har Bjørn også skrevet om sin tur i Lysefjorden og Christian & Gitte har fortalt om deres tur til Dalsland Kanotmarathon.

Disse beretninger kan læses på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk) under *Ture & Løbsbeskrivelser*.

Vi vil også gerne læse om dine oplevelser. Så hvis du har været på en tur eller til et løb, som du gerne vil fortælle os andre om, så send en email med dit indlæg til [kkeswebmaster@gmail.com](mailto:kkeswebmaster@gmail.com) eller [kanojak@kkes.dk](mailto:kanojak@kkes.dk).

# Vinterræs 2012/2013

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

For dem der ikke allerede har prøvet at deltage kan det oplyses at vinterræs er en fin lille turnering, der finder sted en søndag hver måned fra oktober til marts. Den foregår i Amager Strandpark "indenfor" i lagunen, så man har som regel rimelig læ.

Distancerne er 8 km (2 runder) eller 12 km (3 runder).

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

Datoerne til det kommende vinterræs er kun offentliggjort for de første 3 ræs. De er 14.10., 11.11. og 9.12. Følg med på Neptuns web: [www.kajakklubbenneptun.dk](http://www.kajakklubbenneptun.dk) eller på vores egen web om de resterende datoer. Det er altid mere hyggeligt når man kan følges med nogle klubkammerater derind, så få lige pagajen ud!

Måske var det også noget for ungdommen, det smager jo trods alt lidt af konkurrence ☺

Vi ses i Strandparken!

*Jakob Dan*





# Standerstrygning

Så er det atter ved at være tid til standerstrygning, den afholdes i år den 27. oktober.

Kl. 13 fællesroning for alle der har lyst

Kl. 16 tale ved formanden og andre formalia

Bagefter er der kage & kaffe

Kl. 18 fællesspisning

Til fællesspisning medtager alle der deltager en ret til buffeten, samt egne drikkevarer.

Borddækning og afrydning hjælper alle med, så er det nemt klaret.

Det er ikke nødvendigt med tilmelding, I dukker bare op til de programpunkter I har lyst og tid til at deltage i. Vi plejer at have det hyggeligt, så hvis du ikke har deltaget før så prøv at sætte X i kalenderen og kom og vær med til den officielle ro sæson afslutning ☺

## Aften rotur

**Klub arrangement mandag aften den 8. oktober 2012 kl. 18.45**

Kom og ro med på en aftenur på Esrum Sø, det er en helt særlig oplevelse.

Vi mødes på land, omklædte og med kajaker klargjort. Alle får udleveret et knæklys til vesten og får tildelt en makker at følges med på vandet.

Tilmelding til Lisette er nødvendigt af hensyn til indkøb af knæklys. Skriv dig på listen i klubben, sidste tilmelding er fredag d. 5/10.



## Børne- /ungdomsholdet

Klubben og børne/ungdomsholdet har haft en meget aktiv juni måned, hvor roerne deltog i flere stævner.

### Bagsværd Regatta

Vi havde 10 roer med til Bagsværd regatta. Alle lavede nogle gode præstationer. Fem af dem kom i finalen i alle deres løb.



*Bagsværd Regatta. Signe (5) og Flora (6) på vej mod Guld og Sølv*

### 24 timer Hvidovre 2012

I weekenden d. 17-18. juni var vi til 24 timers kajakstafet i Hvidovre. Vi blev nr. 3 med 270 runder eller ca. 450 km. Men faktisk lå vi nr. 1 på et tidspunkt i løbet af natten! Vejret var generelt lidt blæsende men det værste regn slap vi for.

Vi stillede iøvrigt med det mindste hold, 22 personer og kunne således ikke stille med ret mange K2 til forskel fra mange af de andre hold.

Så der er absolut plads til flere deltagere fra Esrum til næste år :) Alle deltagere fra Esrum lagde en god indsats for dagen og gjorde det til et fedt arrangement og noget man gerne vil deltage i igen!

### Paddle Battle Cup Esrum

Vores klub var i år for første gang vært for et af DKF's Paddle Battle Cup Stævner.

Der var 34 deltagere fra 7 klubber, 11 deltagere kom fra vores klub og de tog godt for sig af medaljerne.

### Nordiske Ungdoms Mesterskaber

Anders var udtaget til U16 landsholdet og var med til NM i Tampere i Finland.

De danske landsholds roere var fuldstændig dominerende i de tre ungdomsklasse U16, U18 og U21 hvor de tog 40 ud af 57 guld medaljer.

Anders var udtaget til at ro fire løb. K4 200 m hvor det blev til en 5 plads, K4 500 m hvor de fik sølv, K2 2500 m hvor de fik bronze og K1 2500 m hvor han kom på en 4. plads.



# Resultater

| Aldersgruppe/Navn              |                        |                 |                            |
|--------------------------------|------------------------|-----------------|----------------------------|
| <b><i>PBC Esrum</i></b>        | <i>4x 200 m Stafet</i> | <i>K2 200 m</i> | <i>2000 m</i>              |
| U10 Marie                      | Guld                   | Sølv            |                            |
| U12 Flora                      |                        | Sølv            | Sølv                       |
| U12 Signe                      | Sølv                   |                 | Bronze                     |
| U12 Eline                      | Guld                   | Guld            | Guld                       |
| U12 Mads                       | Bronze                 |                 |                            |
| U14 Astrid                     | Guld                   | Guld            | Guld                       |
| U14 Christian                  | Sølv                   |                 | Sølv                       |
| U14 Jakob LB                   | Guld                   | Bronze          | Bronze                     |
| U14 Jakob K                    | Sølv                   | Sølv            |                            |
| U14 Simon                      | Sølv                   | Sølv            |                            |
| U16 Frida                      | NA                     | Sølv            | NA                         |
| <b><i>Bagsværd Regatta</i></b> | <i>200 m</i>           | <i>500 m</i>    | <i>1250 m (U12)/2500 m</i> |
| U12 Tur Flora                  | Sølv                   | Sølv            | Guld                       |
| U12 Tur Signe                  | Guld                   | Guld            | Sølv                       |
| U12 Kap Eline                  | Sølv                   | Bronze          | Sølv                       |
| U14 Matias                     | 4.                     | 4.              | Bronze                     |
| U16 Anders                     | 8.                     | 6.              | 6.                         |
| U16 K2 Anders/<br>Thomas       | Sølv                   | Sølv            | Guld                       |

## Uge program

| Dag     | Tid         | Aktivitet     | Ansvarlig/<br>bemærkning |
|---------|-------------|---------------|--------------------------|
| Mandag  | 1645 - 1845 | Kaptræning    | Sigurd                   |
| Tirsdag | 1700 - 1900 | Fællestræning | Niveau opdelt            |
| Onsdag  |             | Handikap      |                          |
| Torsdag | 1645 - 1830 | Kaptræning    | Niveau opdelt            |

## Stævner/løb/ture

| Dato                 | Aktivitet          | Sted      | Ansvarlig/<br>Bemærkning |
|----------------------|--------------------|-----------|--------------------------|
| 24. - 26. aug        | DM - Sprint        | Bagsværd  |                          |
| 25. aug              | Kanojak Trim       | Klubben   |                          |
| 01. -02. sep         | DM - Marathon      | Silkeborg |                          |
| Tirsdag d. 4.<br>sep | Klubmesterskab     | Klubben   |                          |
| 07. -09. sep         | Tour de Gudenå     | Silkeborg |                          |
| 22. sep              | Mølleåens Blå Bånd | Lyngby    |                          |
| 02. eller 08.<br>okt | Natroning          | Klubben   |                          |

## Lagan

I skoleferiens sidste weekend var børne/ungdomsholdet på vores årlige tur til Lagan. Vi havde det flotteste vejr og der blev badet og roet til den store guldmedalje.

Seks af de unge bestod deres EPP 2 og det tager kun et forsøg at lave solo-entring, kan jeg hilse at sige. Det eneste man kan klage over var at der ikke var så mange kantareller på øen, som de tidligere år, så i år var det Lagangryde uden kantareller.

I år var vi 21 og 6 voksne af sted og som altid var det nogle seje, nemme og søde børn/unge, som gør det nemt og dejligt at lave turen.



Så er der badning og vandkamp på "vores ø" ved Hjørnered på Lagan





Lagan holdet 2012

# Stafetten

## Anders Thorlaksen

Det hele startede med, jeg har lagt mærke til at sådan starter de fleste indlæg i stafetten så her vil jeg ikke afvige. Så det hele startede med at min bedre halvdel, mens jeg i en længere periode var på job i Kina, kom med på et afbud og gennemførte introkurset i KKES.

Det var jo lidt svært at acceptere at fru'en kunne noget som jeg ikke kunne. Det måtte der laves om på!!! Det skal så lige tilføjes at fru'en stadig døjer med psykiske mén efter turen søen rundt med Frederik og Kristian, i efter sigende meget dårligt vejr, og derfor kun bevæger sig over mod kajakkklubben med fuldstændigt havblik på 5 døgns udsigten.

Tanken med at starte med at ro kajak var oprindeligt at det ville være en god kombination med mine andre vandsports aktiviteter – Det er jo trods alt sjovest at sejle jolle når det blæser og kajakken klart er bedst i havblik. At konkurrere i min Laserjolle er stadig min prioritet no. 1, men kajakken har taget langt mere af min tid end jeg oprindeligt havde forestillet mig. Og laserjollen er i år for det meste kun blevet flyttet når jeg har slået græsplænen derhjemme.

Jeg skal dog ærligt indrømme at jeg tit, under svømmeturerne ind til land med kajakken har spurgt mig selv hvorfor h..... jeg dog ikke tog ud og sejle istedet for at "bade med kajaker".

Nå men jeg lagde en reminder i kalenderen til d 1/ jan. kl: 00:01, sendte mailen og var heldig at komme med på tirsdags holdet ledet af Frederik godt suppleret af Jane, Marianne, Kristian og Jakob i 2011.

Mit kendskab til kajak og roning i det hele taget var begrænset til et par ture i naboen's plastik kajak, som er så tung at man helst skal være to om at bære den og pagajen bøjer bekymrende meget hvis man forsøger at få kajakken til at bevæge sig bare lidt hurtigere end i slow motion. Så det var jo en helt ny verden at blive sat ned i noget som faktisk bevæger sig når man bruger pagajen.

Jeg havde med baggrund i min livslange erfaring som jollesejler og windsurfer, forestillet mig at det ville være en ret overkommelig opgave at lære at ro kajak – jeg er siden blevet klogere, en hel del endda.

Feks; opdagede jeg ret hurtigt at kajaker ikke er lige svære/lette selvom de på listen i klubhuset har samme sværhedsgrad. Jeg opdagede også ret hurtigt at pagajer heller ikke er ens.

Og kombinationen af en kajak og en pagaj som man ikke har prøvet før, ofte ender med en tur i vandet. Så læren på min "tour de kajakstur" blev ret hurtigt, altid at holde den ene af disse to parametre konstant!





Da vi blev frigivet efter turen søen rundt, og fik udleveret "nøglen" havde jeg det som et barn, der fik nøglen til Toy's R'us – kajakker til ethvert formål "linet" op og lige til bruge, hvad mere kan man ønske sig?? Og allesammen måtte jo bare prøves af og helst hurtigt!! Jeg tror kun det er de kajakker som jeg fysisk ikke kan komme ned i der ikke er blevet prøvet af i løbet af det sidste år.

Vi havde derhjemme mange gange talt om at det kunne være sjovt at have en kajak og vi ville egentlig bare have købt et eller andet tilfældigt som hele familien kunne bruge. Set i bakspejlet så ville det nok enten hurtigt være blevet ret kedeligt eller en meget dyr fornøjelse.

For læringskurven har godt nok været stejl det sidste års tid, så hvis jeg skulle have købt ny kajak i takt med indlæringen så ville jeg idag være en fattig mand med skuret fuld af kajakker.

Hele indlæringen gennem det sidste år blev i den grad også sat i perspektiv da jeg et par tirsdage assisterede Fredrik med dette års introkursister, pludselig var min favorit kajak fra sidste år blevet til en stor og klodset færge og jeg kunne pludselig se hvor meget jeg selv havde flyttet mine grænser på en enkelt sæson.

Ligeledes var det lidt grænseoverskridende pludselig at blive anset som "en af de gode" blive spurgt til råds om noget som jeg på ingen måde føler at jeg mestrer, men det var kun en hyggelig oplevelse at kunne dele sine erfaringer om Esrup Sø, vejr og vind og hvilken kajak, som vil være god under hvilke betingelser.

Ind imellem når det bliver til et kort hvil på en af broerne op langs skoven er jeg tit blevet spurgt af tilfældige folk på broen om det er min egen kajak?

Når jeg så fortæller at næh det er skam en klubkajak så er der ofte en del forbløffelse i folks øjne. Og det med rette, for det er virkelige luksus at man bare kan bruge super kajakker ad libitum, altså næsten, selvom det er fristende at tage de sprøde og lækre rød markerede både så skal man jo lige huske at spørge om lov først.

Jeg blev ret hurtig fænget af at ro handicappen om onsdagen, tanken med at jeg som begynder kan ro om kap med de hurtigste tiltalte mig ret meget, og selvfølgelig også det at min egen forbedring fra gang til gang, ihvertfald sidste år, kunne måles i minutter var også ret tilfredstillende.

Nu hvor jeg så har roet mig til en fornuftig tid er der så kommet andre udfordringer: Dels vil jeg selvfølgelig til stadighed gerne forbedre min egen tid, selvom forbedringen i bedste fald nu skal måles i sekunder.

Men for eksempel det at man kan bruge andres indsats til sin egen fordel, det havde jeg ikke skænket en tanke. "Hængere" blev et nyt ord i mit ordforråd og en ny ting at træne på, idet at mestre den ædle kunst at "hænge" det er ikke let.

I år fandt jeg ind i en rytme med at køre fra job og direkte ned for at ro og en hel del gange har jeg været så heldig at blive inviteret til at ro med drengene og pigerne på deres eftermiddagstræningspas.

Her er mit ordforråd så igen blevet udvidet med ny mening til begreberne : 12x40 -20, 2-2-1, 1-2-3 og hep.

Jeg har mange gange, efter at have roet en time med dem, efterfølgende siddet inde ved broen og følt mig mindst 10 år ældre og tænkt på hvordan jeg nu skulle komme op af kajakken.

Men de tekniske fremskridt ved at deltage som det ældste "barn" på "børneholdet" er så store at det opvejer det hele.

Det er så bare MEGA irriterende at de andre "børn" stadig lige har det ekstra gear, som lige bliver slået til hvis de bliver presset og at de altid har kræfter til vandkamp bagefter.

Det er så normalt på det tidspunkt at jeg så ligger inde på broen og gisper som en døende fisk mens stjerner, sol og måne flimrer for øjnene indtil pulsen igen er inden for sundhedsstyrelsens anbefalede område.

Men forhåbentlig giver indsatsen pote i bestræbelserne på at komme under de 30 min. på handicappen.

Med disse ord er stafetten så, med padlende hilsen, givet videre til Bjørn Amundsen

*Anders*

# Aktivitetsplan

| <b>Hver uge</b>                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Onsdag 18.30-19.30 (indtil 19/9)                                                       | Handicap  |
| Søndag 19.30-21.30 (fra 7/10)                                                          | Svømmehal |
| <b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b> |           |

| <b>September</b> |                        |
|------------------|------------------------|
| Lør 1.– Søn 2.   | DM Marathon            |
| Søn. 2.          | DM Rul                 |
| Lør 8.— Søn 9.   | Tour de Gudenå         |
| Ons 19. 19.30    | Grill                  |
| Lør 22           | Mølleåens Blå Bånd     |
| Fre 28—Søn 30.   | Havkajaktur til Bolmen |

| <b>Oktober</b> |                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| Søn 7.         | DKF O-løb                                                            |
| Man 8. 18.45   | Aften rotur                                                          |
| Søn 14.        | Vinterræs                                                            |
| Lør 27.        | Kl 13 Fællesroning<br>Kl 16 Standerstrygning<br>Kl 18 Fællesspisning |

| <b>November</b> |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| Søn 4.          | DKF O-løb                             |
| Søn 11          | Vinterræs                             |
| Lør 24. 15.00   | Generalforsamling                     |
| Lør 24          | Julefrokost (efter generalforsamling) |

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i december 2012**  
**Deadline for indlæg er den 18. november 2012.**

