



# KANOJAK



*Matias ved en overbæring ved DM i maraton.*

## 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

Vinterhjørnet	4
Planlægningsaften	4
Referat fra ordinær generalforsamling	5
Klubtur til Dalsland Kanot Maraton 2013	11
Fællestræning	12
Marathonhold	13
Opdaterede sikkerhedsbestemmelser	14
Standerstrygning	15
DKF O-løb	16
MTB O-løb	17
Børne- og ungdomsholdet	18
Børne/ungdom program	19
Stafetten	27
Aktivitetsplan	31

# Vinter-hjørnet

Indtil videre har det været et forholdsvis stille efterår med mange muligheder for stadig at nyde søen, og års km totalen har da også rundet 70.000, men der skal en ekstraordinær stor indsats til før vi når sidste års maximum på 79.000 km inden nytårsklokkerne ringer.

Skulle du være fristet til en vintertur, og har du mulighed for at udnytte dagslyset på så gunstig vis, så husk at kun en tåbe frygter ikke vandtemperaturer under 10 °C, og ro tæt på land og sikkert.

Vinter aktiviteterne annonceres primært på hjemmesiden, så hold øje med hvornår vinterræs og fællestræning ligger hvis du er til sved på panden, og se efter orienteringsløbstiderne hvis du vil gøre som 200 andre kajakfolk og spænde løbeskoene på i vintermånederne og nyde godt af de velorganiserede løb til yderst favorable priser.

Trænger du til at få pudset svømmeformen af, så kan du tage dine 600m hver søndag aften i Hillerød svømmehal, og vil du lære eller øve teknikken i et rigtig grønlanderrul er der venligt og kompetent assistance at finde der også.

Skulle du have lyst til brunch, og har du brunchkokke ambitioner, så er der mange villige smagere hvis du bare annoncerer det på hjemmesiden/forum – Mariannerne organiserede en fortræffelig oktoberbrunch, så der er noget at leve op til – vi mangler blot en tovholder til næste gang :O)

Kajakbegynderholdene har jo de sidste mange år været et stort tilløbsstykke, og i år har Jane flyttet tilmeldings-datoen til 1. februar, og håber dermed at få fredet sin nytårsdag. Der kommer mere nyt og link på hjemmesiden når vi nærmer os tiden.

Fortsat god og ro-sikker vinter til alle

*Pia*

## Planlægningsaften

Hvilke løb skal vi deltage i i 2013 ?

Hvornår er der klubture ?

Hvornår ligger de andre klub-arrangementer ?

Vil du høre mere og evt byde ind med dine aktiviteter ?

Så mød op i klubhuset den 9/1 2013 kl 19.00 til planlægningsaften.

# Referat af ordinær General Forsamling KKEs

november 2012



## 1. Dirigent valgt: Kasper

Kasper konstaterede at indkaldelsen er sket ifølge vedtægterne

## 2. Beretning fremlagt af Pia

Bestyrelsens beretning ved Ordinær General Forsamling KKEs Nov.2012

Når jeg tænker tilbage på det forgangne år i KKEs, så er det ordet konkurrence som først falder mig for.

Jeg har sagt ved tidligere lejligheder at da jeg startede her i klubben var indtrykket, at det primært var en motions-kajak-klub, dog med masser af røverhistorier fra hedengang hvor alle de voksne mænd som stadig betragter sig selv til at være i deres bedste alder, deltog – og formodentlig i hukommelsen vandt – alle de konkurrencer de kunne opdrive, men en klub med stort fokus på naturoplevelser og motion.

Igennem de seneste år har vi været så privilegerede at rigtig mange af vores medlemmer har valgt at lægge mange træningstimer OG at stille op i konkurrencer på kajakklubbens vegne. Samtidig har vi haft de helt rigtige ungdoms- og hav-trænere som på vanlig frivillig basis har lagt enorme ressourcer i arbejdet. I et forbund hvor antallet af medlemmer nok er vigtigt men hvor det at afholde konkurrencer og ikke mindst at opnå topplaceringer er med til at sætte klubben på dagsordenen, har vi de senere år nået et stadie hvor vores kolleger rundt om i landet igen holder øje med roerne fra Esrum – og det er jeg rigtig stolt af at væ-

re en del af.

Master klasserne i det World Cup som afholdtes på Bagsværd var stærkt besat, så det var fantastisk godt gået af Knud og Poul at hjemtage medaljer fra stævnet.

Havkajakernes DM i grønlandsrul blev (selvfølgelig) igen vundet på damesiden af Estrid, og ved den samtidige hav-orienterings-konkurrence fik Jørgen Chr medalje med hjem.

DM i kajakmaraton og i sprint resulterede ligeledes i medaljer til Esrum roere.

I år startede vi en ny tradition med afholdelse af børne-paddle-battle udover vores gammelkendte KanojakTrim. Begge arrangementer er bestemt noget som bestyrelsen vil fortsætte de næste år, og vi synes faktisk selv vi er ret gode til at få stablet den slags på benene.

Handikap har vel næsten eksisteret lige så længe som klubben, og er et sommerprojekt så selvfølgelig at jeg ofte glemmer at spørge personerne bag om de nu også er friske på endnu en sæson – men vi er altså rigtig glade for det store arbejde både Jytte og Marianne lægger hver onsdag.

I år blev Bjarne W vinderen.

En anden sommer konkurrence som ikke kræver slet så meget organisering men dog stadig er voldsomt tidskrævende er søen-rundt eller snurretoppen, hvor Poul i år var mest ihærdig og kunne præmieres herfor.

Havkajak er jo andet og mere end rul, og der har igen i år været arrangeret flere ture – som jeg har fået det refereret, i både koldt og i fantastisk vejr. Det er dejligt at der er en god og efterhånden ret stor kerne som holder de traditioner ved lige og som altid er friske på at introducere nye roere til at deltage i turene.

Ungdomsafdelingen har jo en helt særlig status, de fylder efterhånden ret meget nu hvor de ikke nøjes med en enkelt ugentlig træningstime, men breder sig til stort set hver dag enten på vandet eller i styrketræningsrummet – og hvor er det bare skønt at følge! Jeg må virkelig tage hatten af for både trænerens utrolige engagement og for de herlige unges utrættelige knoklen. Samtidig er det tydeligt at sammenholdet er stærkt og det glæder mig virkelig at opleve gang på gang hvordan de passer på hinanden og formår at bruge hinandens gode resultater positivt.

De voksne har nu også et skemasat træningstidspunkt, nemlig søndag, hvor intervaltræning og høj puls gerne skal resultere i endnu bedre performance – eller måske bare i at holde de unge bagved, i det mindste til spurten :O).

Der er også et næsten fast tidspunkt til de som gerne vil ro en rolig tur sammen med andre, jeg ved ikke om de selv har et navn for gruppen, men i min terminologi er de blevet til mandags-motionisterne.

Vi deler jo dette herlige klubhus med andre, og fra sidste forår er det nu også

formaliseret at stavgængerne er med i fællesskabet.

De kommer som regel på tidspunkter hvor der ikke er mange af vores roere, så måske opdager du dem slet ikke, men fra tid til anden har de instruktion eller fest her i klubhuset.

Efterhånden som vi er rigtig mange brugere af huset og hele anlægget kan det måske være svært at holde øje med om alt er som det skal være. Vi har i øjeblikket flere af båd-portene som ikke lukker ordentligt, og indtil de bliver repareret eller slår sig den anden vej, vil vi opfordre alle til at være specielt opmærksomme på at porte og døre er forsvarligt låst når der ikke er mange roere på anlægget.

Vi har desværre haft flere tilfælde af tyveri her i sommer og vi vil opfordre alle til at se efter hinandens ting, og sætte eventuelt glemte ting i klubhuset, så de ikke kan fjernes så nemt.

Denne vinter er der desværre ikke vinterymnastik tilbud til de voksne, børnene har dog stadig deres tirsdags træning på Nødebo skole.

Der er andre vinter tilbud til de voksne, nemlig både svømning/rul søndag-aften (ikke i december og skoleferier) og orienteringsløb.

Slutteligt vil jeg sige lidt om fremtiden, det er nemlig således at vi har 3 af de store drenge til at træne på KCK i øjeblikket, men forbundet er i gang med at ændre på hele kraftcenter strukturen, og der holdes en del møder i de kredse for at definere det nye system.

Hensigten fra forbundets side er formodentligt at give mere til den absolutte elite, med henblik på at skabe kræfter der kan hjemtage de helt store medaljer, og udmeldingen går indtil videre på at de samtidig søger at styrke det aldersbaserede trænings koncept for børn endnu mere. Frygten i KCK og de fleste andre kraftcentre er så hvordan det gode system de har etableret kan videreføres, hvis det økonomiske fundament forsvinder. Tankerne går på at reducere fra 7 til 3 kraftcentre i landet, og dermed bliver det totale antal pladser til kraftcenter-roere naturligvis også reduceret.

Vi vil arbejde for at den nye kraftcenter struktur bliver klub-u-afhængig således at roere fra alle klubber har mulighed for at få deres bedste roere på de centre. Samtidig vil vi søge at etablere et træningsfællesskab for de roere lige under kraftcenter niveauet, som ikke bliver stimuleret tilstrækkeligt i klubben. Det aldersbaserede træningskoncept vil vi naturligvis også arbejde videre på, men vi mener ikke der er tilstrækkeligt volumen i hver klub til at de bedste kan fastholdes og have stejl nok træningskurve uden samarbejde fra andre klubber. Derfor ser vi med nogen bekymring på forbundets nye struktur – som vi formoder at høre mere om snart, og ikke mindst på årsmødet.

Elite arbejdet er jo ikke gratis fra hverken forældrenes eller klubbens side, og derfor vil klubbens budget formodentlig ændres gennem de næste år, for at vi kan tilgodese de udgifter. Allerede nu figurere der en elite-konto i regnskabet, men hvis de unge holder ved de næste år vil udgifterne til deres træningsleje og

konkurrence-rejser formodentlig stige, og det er bestyrelsen villige til at støtte.

På bestyrelsens vegne / Pia

Kommentarer til beretningen: Gudenåen og MBB havde mange deltagere fra klubben.

Uwe fortæller endvidere at der mangler en ungdoms-orientingsløber som kan hæve klubbens hold-placering.

Kassereren har observeret at der bruges mange startpenge.

Der er stjålet pagaj(er) og overtræk – Uwe opfordre til at man sætter tydeligt navn på private ting.

Eliteaktiviten holdes foreløbig inden for det samme niveau af kontingent for klub-medlemmerne, men afhængig af hvordan udviklingen bliver de næste år er der en mulighed for at det må stige.

Claus Bo fastslår at klubben ikke kan søge TeamDanmark, da det kun er forbundet som har den mulighed.

Poul nævner at kørselsgodtgørelse med fordel kunne beskrives igen i bladet, så det fremstår mere klart for bilejeren at de har ret til at opkræve kørselsgodtgørelse fra personer som kører med dem.

### **3. Revideret regnskabet fremlagt af Kasper**

Der er en egenkapital på 167.000 ved regnskabets afslutning, heri medregnet passiver for nøgler på -62.600

Fællesudvalgskontoen er i år overskredet fordi det dækker både 2011 og 2012 opkrævningerne.

Der er positiv resultat på konto vedligehold af både (konto 501), hvilket skyldes en regning fra sidste år hvor der var betalt 10 gange så meget som tiltænkt, hvilket er modregnet i år.

Der er positivt resultat på konto nyt andet (konto 804), hvilket skyldes at vi ikke fik indsat tilskudet på køb af Lavu i det år den var købt, men først har modtaget pengene i år.

Vedligehold anlæg dækker også regning for ny saunaovn, som ikke var indregnet i budgettet.

Rengøring er nu flyttet til fællesudvalget – det samme er sket med toiletpapir og kaffe.

Udgifter til blad er fordelt ca ½ til trykning og ½ til forsendelse. Det har været diskuteret på de sidste mange GF om papir-blad skal stoppes, men besluttet at vi vil fortsætte med papir-blad. Hver medlem kan dog fravælge papir-blad hos Kasper. Der distribueres i alt ca 12 blade til andre klubber og til biblioteket.

Regnskabet godkendes.

### **4. Indkomne forslag**

Bestyrelsen foreslår at kontingentet fastholdes - Godkendes

bemærk at det udleverede budget ikke har korrekt beløb indsat for konto 107 –



denne skal ændres med yderligere 20.000 til KCK, således at der i alt står 30.000 i udgift.

#### **4. Indkomne forslag om Vinterbro-gelænder:**

Kasper fremlægger forslaget.

Kasper fremfører at GF ikke kan beslutte ting angående klubbens drift, da det er bestyrelsen som varetager drift jf klubbens vedtægter §10 og §13.

Gitte giver yderligere forklaringen på indstillingen fra NV

ClausBo siger at det ikke – helt fra starten - burde være en del af fællesudvalgets diskussion

Marianne forklare hvordan hun bruger broen når hun tømmer kajak efter hver tur

Kirsten forstår ikke hvorfor NV ikke etablerer en længere bro, så de kommer på dybere vand.

Bertel spørger om broen er blevet større – Uwe siger nej

Ninna siger at både gelænderet og stigen kan være i vejen

Poul foreslår en ændret udformning af gelænderet så det kan lægges ned når det ikke bruges

Ella bader stortset alle morgener og har ikke set mange have problemer med stigen – men ønsker sig at eventuelle problemer med stigen var blevet kommunikeret videre

Lisette siger at bestyrelsen skal varetage roernes interesser

Kirsten siger at kajakklubben betaler for bro op og i lægning – Pia påpeger at det faktisk er en fællesudvalgsudgift nu.

Else spørger om det vil være muligt at godtage hvis gelænderet lægges ned?

Numelin mener nej, det vil stadig være i vejen

Marianne spørger om NV har spurgt sejlklubben om muligheden for at sætte en anden vinterbro på sejlkubbens brohæfte – Else siger nej.

Else spørger om man kan have et fjernbart gelænder så det påsættes hver gang – Pia siger at forklaringen tidligere har været at et gelænder ikke kan opsættes når der først er is.

Poul foreslår en opsætning hvor gelænderet står i huller, så det ikke er noget man falder over.

Michael mener at gelænderet er i vejen.

Claus Bo siger en opsætning i huller – måske kunne tilgodese alle

Ninna siger at hun er generet af stigen når hun ror tidligt om morgenen

Uwe spørger til skov og naturstyrelsens regel om at vi ikke må opsætte rækværk på broen – Kasper synes vi skal holde os ude af paragrafrytteri i denne diskussion.

Claus Bo siger at der er forholdsvis få kajakroere før kl 9

Mette siger at det er til meget stor gene når gelænderet står der. ”Vi skal kunne ro frit, og ikke have tidsbegrænsninger”.

Kasper påpeger at der er precedens for restriktioner, fx brug af de grønne både for nybegyndere.

Kasper spørger til mulighederne for at finde et bedre (mere sandet/ikke stenet) sted at have en bro.

Ella påpeger at de fleste bruger kajaksko og ikke er generet af sten.

Kasper spørger igen hvorfor der anvendes et stenet sted, i stedet for et sted med sand

Peter spørger ind til hvori problemet består, og om man kunne løse problemet med en tæppeløsning – Ella svarer at de allerede har en tæppeløsning.

Lisette mener ikke vi skal bruge mere tid her på GF.

Kirsten siger at forslagsstillerne også er kajakroere

Uwe siger at kun én af stillerne faktisk har roet siden vinterbroen blev udsat

Kasper mener at der nu er kommet nok begrundelser til bestyrelsen til at de kan tage stilling.

Niels beder om afstemning.

Kasper formulere afstemnings ordlyden: Bestyrelsen skal finde en løsning MED gelænder (stemmer for: 8fuldmagt+5 tilstedeværende) versus Bestyrelsen skal finde en løsning UDEN gelænder (stemmer for 19 + 5fuldmagter).

Pia siger at Bestyrelsen vil tage emnet op igen, ud fra de tilkendegivelser der er givet.

## **5. Valg til klubbens tillidsposter:**

Jane, Lene, Jakob Dan og Uwe genopstiller og vælges for 2 år.

Bestyrelsen indstiller Henrik Numelin i stedet for JG – Henrik bliver enstemmigt stemt ind for 2 år.

Miguel vælges som suppleant i 1 år

Marianne B vælges som revisor for 2 år

Michael Krebs vælges som revisor suppleant 1 år

Claus Bo vælges som fællesudvalgs medlem.

## **6. Eventuelt**

Jane siger at Jimmy har trukket sig som instruktør så vi ønsker os nye instruktører – klubben giver instruktørkurser.

Jane siger at vi har opdateret vores regler for gæster, regler for børn og regler for havkajakker – se hjemmesiden

Poul opfordre gymnastik-savnerne til at bruge skigymnastik-holdet (mandag på byskolen)

Jane opfordre gymnastik-savnerne til at bruge bokse-holdet (mandag på Nødeboskole)

Kirsten spørger om muligheden for at klubben godtager medlemmer med EPP2 kursus i havkajak – Kasper, Marianne og Pia nævner at emnet har været diskuteret ved tidligere lejligheder og forkastet indtil videre.

Planlægningsmøde afholdes 9.januar 2013

Gitte er ved at arrangere en klubtur til Dalsland, Jakob Dan siger at Dalsland tilmeldingen er billigst før nytår.

Kasper lukker GF og takker for god ro og orden.

# Klubtur til Dalslands Kanot Maraton 2013 – vil du med?



## Hej klubkammerat

Har du ikke bare vildt lyst til at tage med til Dalslands Kanot Maraton 10 august 2013?

Løbet som er 55 km langt, er for alle, og deltagerne er alt fra familier i kanoer som bruger 11-12 timer på turen, til den svenske og danske kajakelite som bruger 4,5 time, hvilket gør løbet rigtig sjovt.

Starten går fra Baldernäs Herrgård i Laxsjön og har målgang i Bengtsfors. Du kan prøve at gå ind på hjemmesiden og se deres fine film om løbet.

Se link: <http://www.vastsverige.com/sv/dalslandkanotmaraton/>

På turen kommer du igennem den smukkeste natur; store skove, høje klipper og over de klareste rene søer.

Der er 3 overbæringar på turen for motionister og 4 for eliten, hvor du kan vælge at løbe igennem eller stoppe op for at få lidt at spise og drikke og holde pause, hvis du har behov det.

Det kunne også være, at du ikke har lyst til at deltage i løbet, men bare til at tage med op og ro nogle ture på egen hånd i området....

Vi regner med at tage afsted torsdag eller fredag d. 8-9/8 og retur søndag d.

11/8, og har forhåndsreserveret 4 stk. 4-personers værelser på vandrehjemmet på Laxsjöns camping, som i den weekend er fyldt op med glade kano og kajakroere, som skal ro løbet.

Vi skal snart lave en fast reservation og betale depositum, så derfor har vi brug for, at du giver en hurtig tilbagemelding på, om du er interesseret og er indstillet på at binde dig til at betale depositumsgebyret på 100 kr. per person allerede nu. Tilmelding er efter først til mølle....

Vi håber at I har lyst til at tage med, så vi kan få en hyggelig tur sammen.  
Gitte & Christian

## Tilmelding til:

Gitte: mobil 41412605 eller på mail [gittedalsborg@hotmail.com](mailto:gittedalsborg@hotmail.com)

# Fællestræning

Er du til høj puls og sved på panden?

Vil du blive endnu bedre til at rykke, hænge og ro i grupper?

Så kom til fællestræning søndage kl. 10.00, vi er på vandet 1 – 1 ½ time, alle kan deltage og der vil være mulighed for at kommentere indsatsen i saunaen bagefter.

Skulle man have mulighed for at medbringe træningsur, er det en god hjælp. Vel mødt.

*Kim Meldgaard*



# Maratonhold....?

Kunne du også tænke dig at komme ud og ro lidt flere løb...men det er lidt svært at tage sig sammen til at træne op til det, alene ? For ikke at tale om hvis man skal køre til stævnet alene.

Vi er nogen der har talt om at danne et maratonhold, der skulle have udgangspunkt i noget fælles træning og deltagelse i nogen udvalgte løb. Fællestræningen vil være om søndagen, (som man også kan læse om andetsteds i bladet) og her vil vi kunne tale videre om hvilke løb vi kunne "satse" på.

Udbuddet af maratonløb er stort, f.eks.:

- Tryggevælde
- Paradisløbet
- Maribo Maraton
- 24-timer Kajakstafet
- Sorø Maraton
- Amager Strandpark Rundt
- Dalsland Kanotmarathon
- Kronborgløb
- Tour de Gudenå

Allerede nu ligger det dog fast at en lille flok (og forhåbentlig bliver den større) tager op og ror Dalsland Kanotmarathon til august.

Deltagelsen til fællestræning og løb vil være uforpligtigende, man kommer de gange man kan og deltager i de løb man har lyst og tid til.

Ideen er bare at det er sjovere og mere motiverende at træne nogen stykker sammen samt at tage ud til stævner og løb !

Vi ses på vandet !

*Jakob Dan*

## Opdaterede sikkerhedsbestemmelser og sammenskrivning af regler

Bestyrelsen har opdateret sikkerhedsbestemmelserne. Vi har desuden lavet en sammenskrivning af diverse tidligere udgivelser for regler fx "du må ro" og "regler for gæster", så der nu kun findes et enkelt dokument: "Regler for roning i kajakklubben Esrum sø". Så nu burde der ikke være nogen undskyldning for ikke at vide "hvem der må ro", "hvad man må ro i" og "hvor man må ro".

Begge dokumenter findes på [kkes.dk](http://kkes.dk) under menupunktet "Vedtægter & Procedurer" og på opslagstavlen i klubhuset. Vi anbefaler at alle aktive medlemmer gennemlæser dem inden næste tur i kajakken. Og husk på regel No. 1 og reglen over alle regler: "det er strengt forbudt at drukne i søen".

## Standerstrygning

Ved standerstrygningen blev børnenes km-pokaler (se deres statistik side 25), pokal til årets nybegynder, idrætspokal, snurretop og fortjenst-pokal delt ud.



*Anders fik idrætspokalen*

Poul fik *Snurretoppen*



Pia fik *Fortjenstpokalen*



Og så var der *kage*.

Jane havde endnu engang stået for en helt speciel KKEs kage.



# DKF-Oløb



Kom og prøv o-løb i skoven, så er du helt sikker på at få masser af frisk luft. 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.

Anders og Frederik har klaret sig rigtigt godt i de 2 første løb, de er blevet nr 2 og 1.

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

- Herrerne nr 4
- Old boys nr 10
- Damerne nr 8
- Par nr 6

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 02.12.2012	Bøndernes Hegn
Søndag, 06.01.2013	Geels Skov
Søndag, 03.02.2013	Teglstrup
Søndag, 03.03.2013	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](mailto:dot@tinevej.dk) senest 2½ uger før løbet. Du skal angive løbs klasse.

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.

Tidstagnung forgår på samme måde, du får resultatet med det samme, og kan også efterfølgende se resultatet på nettet.

Systemet hedder Sports Idens.

Al omklædning forgår i skoven, også tidstagnung og tilmelding, i frostvejr 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*

## Børne-/ungdomsholdet

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

Tirsdag den 23. okt startede vi træning på Nødebo Skole.

Vi er ca. 20 som kommer til cirkeltræningen i skolens gymnastiksal, alle på børne og ungdomsholdet kan deltage i tirsdagstræning.

Som sidste år starter vi træningen med opvarmning og har derefter cirkeltræning i 30 min og slutter af med lidt boldspil.

Vores kaproere har styrketræning i klubben.

Kap1 holdet som består af vores Kraftcenter roere træner stort set hver dag i klubben.

Kap2 holdet, styrketræner hver mandag.



*Frida i mål på 1. dag ved TdG*

Fredag den 26. okt startede vi i svømmehallen. Konceptet er som tidligere år, svømning - kajakøvelser - leg.

I svømmehallen har vi haft besøg af havkajakroerne Marianne, Estrid, Mette og Niels, som instruerede børn og unge i grønlandervending.

Første søndag i måneden er der 8 - 10 af de lidt større børn/unge som deltager i O-løb og vi prøver også at få nogle af dem til at ro Vinterræs den anden søndag i måneden.

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

## Uge Program

<i>Ugedag</i>	<i>Tid</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Start</i>	<i>Slut</i>
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	28. okt	15. mar
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning	01. nov	19. mar
Mandag	1630 - 1815	Styrke træning	03. nov	21. mar
Søndag	1000 - 1200	Kap2 træning	28. okt	24. mar.

### Pause:

- December: Svømning
- Uge 52 (18. dec - 01. jan) Cirkeltræning og roning
- Uge 7 (13. - 19. feb)

### Andre aktiviteter:

- 23. -24. nov: Overnatning og træningsweekend
- 11. jan: Børnebegynderstart. Der er 16 børn tilmeldt og vi har lukket for yderligere tilgang.
- 12. jan: DM Ergometer - Rødovre C.
- 15. - 16. mar: Overnatning/træningsweekend

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

### **DM Sprint**

Ved DM i Sprint på Bagsværd Sø i sidste weekend af august deltog Anders Lundberg, Asbjørn Skjenaa Faltum, Frederik F. Jensen i U16, Astrid Felding Jensen, Christian Olsen, Jacob Leer Bernstein, Mathias Bundgaard-Nielsen i U14, Eline Zørn, Flora Brix, Mads Bundgaard-Nilsen, Nicco Andersen og Signe Leer Bernstein i U12.

Alle roere kæmpede godt og der blev lavet mange nye personlige rekorder.

Finale resultater for Esrum Sø roere:

#### **U12 Piger**

Sølv i K2 200 m - Eline og Caroline (Silkeborg) - Eline fik også tre 4. pladser i K1 på 200 m, 500 m og 1250 m.

Bronze i K2 200 m - Signe og Flora.

I K1 fik Signe en 7. plads i 200m - en 5. plads i 500 m og en 6. plads i 1250 m.

I K1 fik Flora en 8. plads i 200 m - en 6. plads i 500 m og en 7. plads i 1250 m

I K1 Stafet fik Mads, Eline, Signe og Flora en 4. plads

#### **U14 Dreng**

I K2 fik Matias og Christian i tæt dyst en 4. plads i 200 m og 500m

I K1 fik Matias en 4. plads 2500 m og en 5. plads i 200 m og 500 m

#### **U16 Dreng**

Guld i K4 500 m - Anders, Thomas (Hellerup), Frederik (361) og Wiliam (Sorø)

Bronze i K2 2500 m - Anders og Thomas (Hellerup)

Bronze i K1 2500 m - Anders - Desuden fik Anders en 6. plads i K1 på 200 m og 500 m.

I K2, sammen med Thomas (Hellerup) blev det en 4. plads i 200 m og en 6. pads i 500 m.

I K1 200 m roede Frederik sig flot ind i en B-Finale.

Ugen efter var vi til DM i Maraton i Silkeborg. Her deltog Signe Leer

Bernstein, Flora Brix, Eline Zørn og Mads Bundgaard- Nielsen i U12, Matias Bundgaard Nielsen, Astrid Felding Jensen og Christian Olsen i U14, Anders Lundberg, Asbjørn Faltum og Frederik Felding Jensen i U16.

### **DM Maraton**

I kajaksporten er maraton distancen forskellig for aldersgrupperne og der skal være overbæringer dvs. at roeren skal på land og løbe med kajakken.

Lørdag formiddag var Esrum Sø's U14 og U16 roere ude på henholdsvis 14,2 km med 3 overbæringer og 18, 2 med 4 overbæringer. I K2 U14 piger kom Astrid Jensen og Signe Bernstein på en flot 5. plads, især i betragtning af at Signe kun er 11 år. I U14 K1 drenge kom Matias Bundgaard-Nielsen ind på en flot 4. plads og missede en medalje. I samme aldersgruppe kom Christian Olsen på en 14. plads og Jakob Bernstein fik en 16. plads.



*Eline og Flora får hhv sølv og bronze ved DM i maraton*

U16 drengene var også ude i hård konkurrence, men de fik også nogle flotte placeringer. Anders Lundberg kom på en tredje plads og fik Bronze, Frederik Jensen kom på en 11. plads og Asbjørn Faltum kom ind på en 16. plads.

Søndagen blev lidt mere dramatisk for kajakroerne fra Esrum Sø. I U12 piger havde vi tre piger til start. Signe Bernstein var uheldig og kæntrede før starten og udgik af løbet efter 4 km fordi hun var blevet for kold, Flora Brix måtte også en tur i vandet efter overbæringen, men kom i kajakken igen og fuldførte løbet og kom ind på en tredje plads og fik en Bronze medalje, medens klubkammeraten Eline Zørn kom ind på en anden plads og fik Sølv.

I K1 U12 drenge roede Mads Bundgaard-Nielsen sig ind på en 10. plads.

I U14 piger roede Astrid Jensen et godt løb og kom ind på en 9. plads.

I K2 U14 drenge roede Jakob Bernstein og Christian Olsen sig ind på en 5. plads.

I K2 U16 drenge så det ud til ædelt metal. To kajaker havde hængt alle andre af, Anders Lundberg fra Esrum Sø og hans makker Thomas Raben fra Hellerup Kajakklub kæmper om førstepladsen med de to Silkeborg roere Mads Brandt og Morten Graversen, men i overbæringen går det helt galt og Esrum kajakken bliver ramt af Silkeborg kajakken og får revet et 30 cm langt hul i siden så vandet fosser ind og de må sige farvel til medaljer og udgå.

## **Tour de Gudenå**

Weekenden efter var der for tredje uge i træk kajak på programmet. Denne gang er det Tour de Gudenå det gælder og med Pia som den altid velforberejede turleder, kunne de 20 roere fra Esrum Sø koncentrere sig om at ro.

Der var til dette års TdG tilmeldt i alt 536 roere og kun 30 udgik undervejs.

Lørdag var der en sej vind på op mod 10-12 m/sek fra vest som betød modvind hen over Julsø, Barre Sø og Brassø.

Søndag stille vejr og gode forhold for roerne, især fordi det her går "ned ad bakke" (nedstrøms).

Som tidligere var der fine resultater fra Esrum Sø roere, og igen markerede især U14 og U16 roerne sig rigtig stærkt på den 57 km lange tur.

Dette års Tour de Gudenå sluttede igen med meget fine resultater fra de 20 tilmeldte roere fra Esrum Sø.

I K1 U14 fik Matias Bundgaard-Nielsen en sølvmedalje. Eline Zørn (U12) og Astrid Jensen (U14) startede i U16 K2 og fik en 6. plads.

I U16 blev Frida Brockmann nr. 5, Asbjørn Faltum blev nr. 7 og Frederik Jensen fik Bronze. I K2 roede Anders Lundberg sammen med Tobias Nielsen fra Vejle og fik Guld.

Vi havde fire herrer ude på 120 km turen. Bjørn Amundsen og Kim



*Flora og Mads ved Ry i TdG*

Meldgaard blev nr. 6 i Master på 9:19, Jakob Dan Jensen blev nr. 6 i Master 40+ på 10:58 og Knud Kjeldgaard blev nr. 5 i Master 60+ på 11:08.

Vi havde otte roere på den 57 km lange Trim tur. Estrid Faltum og Nicolas Amvig, Sofie Kring og Søren Kring, Hanne Falum, Kirsten Bundgaard-Nielsen og sidst og mindst vores seje børne K2 med Flora Brix og Mads Bundgaard-Nielsen på henholdsvis 10 og 11 år.

### **Børne/ungdoms Klubmesterskab**

Klubmesterskabet fik vi også lige tid til. Dysten gik på 2000 m K1, 200 m K1 og K2 samt havde disciplinen 50 m håndpadling. Klubmester blev den roer som klarede sig bedst i alle fire løb i sin årgang.

I K2 løbet bliver holdene sammensat ud fra tiderne i 2000 m, så den hurtigste ror sammen med den langsomste osv.

Efter en brav dyst blev følgende klubmester i 2012:

U12 Piger Eline Zørn

U12 Drengene Jacob Kjærulf

U14 Piger Frida Brockmann

U14 Drengene Matias Bundgaard-Nielsen

U16 Drengene Anders Lundberg

De gode resultater som vores unge roere har lavet i år kan vi kun glæde os over, men der er heldigvis også andre som har lagt mærke til det.

Først på efteråret blev vi inviteret til at deltage i træningen i Kraftcentre København (KCK) på Bagsværd Sø. Vi deltog med fire roere i et par lørdage sammen med Træneren Mette Barfod (tidligere verdensmester) og de andre KCK roere.

Anders og Matias er nu blevet optaget i KCK og træner derinde to-tre gange ugentlig. Det bliver spændende at se hvad det kan føre til og samtidig håber jeg at vi kan lære en masse som klub.

Sidst men ikke mindst slutter børneholdes km statistik til efterårsferien.



### Flest km Børn og ungdom (jan - 11. okt 2012)

	Fornavn	Efternavn	Årgang	KM	Flest km
Nr. 1	Anders Thor	Lundberg	1996	2205	U16D
Nr. 2	Matias	Bundgaard-Nielsen	1998	1761	U14D
Nr. 3	Frederik Felding	Jensen	1996	1153	
Nr. 4	Asbjørn Skjernaa	Faltum	1996	1126	
Nr. 5	Astrid Felding	Jensen	1999	783	U14P
Nr. 6	Frida	Brockmann	1997	682	U16P
Nr. 7	Flora Marence	Brix	2001	625	U12P
Nr. 8	Mads	Bundgaard-Nielsen	2001	605	U12D
Nr. 9	Eline	Zørn	2000	563	
Nr. 10	Signe	Leer Bernstein	2001	506	
Nr. 11	Jakob	Leer Bernstein	1998	451	
Nr. 12	Christian Honerè	Olsen	1999	422	
Nr. 13	Sigurd	Ildvedsen	1994	290	U18D
Nr. 14	Stefan Krebs	Lange-Willman	1994	248	
Nr. 15	Marie	Richardt Lundh	2001	244	
Nr. 16	Nicco	Andersen	2000	239	
Nr. 17	Simone	Rosenørn Folden	2000	206	
Nr. 18	Victor	Johansson	1996	187	
Nr. 19	Anna Krebs	Lange-Willman	1996	182	
Nr. 20	Nicolas	Arnvig	1995	171	
Nr. 21	Morten	Zørn	1996	166	
Nr. 22	Anton	Hald Boldreel	1999	166	
Nr. 23	Martin	Jensen	1996	157	
Nr. 24	Ida	Falbe-Hansen	2001	153	
Nr. 25	Sebastian	Letho-Steenberg	1996	148	
Nr. 26	Oliver	Warming	1999	145	
Nr. 27	Victor	Holst	2000	133	
Nr. 28	Simon	Kjær Skov	1998	127	
Nr. 29	Mikkel Kimmer	Børresen	1995	107	
Nr. 30	Frederik	Duch	2000	104	

### Flest km Børn og ungdom (jan - 11. okt 2012)

	Fornavn	Efternavn	Årgang	KM	Flest km
Nr. 31	Jakob	Kjærulf	1999	91	
Nr. 32	Tone	Laksatorss Sparre	1996	77	
Nr. 33	Mathias	Kvistgaard- Hansen	1996	75	
Nr. 34	Laura	Crandal	1999	74	
Nr. 35	Mathilde	Thomas	2001	73	
Nr. 36	Lærke	Melgaard Steen	2001	64	
Nr. 37	Magnus	Valls-Sjøstrand		56	
Nr. 38	Stefan	Hedberg	1994	36	
Nr. 39	Anton	Vrangbæk	2002	25	
Nr. 40	Lasse	Røpke	1996	17	
Nr. 41	Rosemarie	Goodchild Winther	2001	16	
Nr. 42	Marco	Forne Kocagöz	1996	11	
Nr. 43	Mathias	Agersø	1996	8	
Nr. 44	Lucas	Valls-Sjøstrand		8	

Ialt

14686



*Jakob i overbæring ved DM i maraton*

# Stafetten

## Bjørn Amundsen

Min interesse for kajaksporten begyndte mærkeligt nok på et tidspunkt, hvor jeg boede i Sydtykland så langt fra havet, som det i Europa er muligt at komme. På det tidspunkt var jeg ved at vende næsen tilbage mod Danmark, og af uransagelige årsager gik jeg dernede og blev enig med mig selv om, at jeg nok måtte købe en kajak, når jeg engang var flyttet op igen.

Der var dengang ingen tvivl om, at det skulle være en havkajak. De fleste andre kajaker var ud fra min smag hverken særligt pæne at se på eller kunne udfylde billedet af et traditionelt fartøj med oprindelse i Grønland, og den historie der følger med dette. Altså blev det en kajak med opadbuget stævn og hæk. En kajak jeg den dag i dag er glad for og fortsat af og til bruger, primært dog når jeg skal virke som instruktør.

Jeg havde ikke roet længe i min fiberkajak, før interessen for selv at bygge en rigtig grønlandsk kajak blev vakt. Da jeg dengang boede i to-værelses i Kbh, blev den første bygget i mine forældres have i en påskeferie, efter jeg havde læst H.C.Petersens bøger om den traditionelle grønlandske kajak. Det blev en interesse, der varede mange år, og mange både blev bygget. Selv havde jeg mange ideer om, hvordan de burde ende, og kunne altid forbedre et eller andet på den jeg netop var undervejs i. Da jeg jo ikke er håndværker, og da jeg samtidig helst ville bygge af træer, jeg selv havde fældet, hører også med til historien, at kajakerne trods mine mange fine intentioner ofte fik deres eget liv undervejs i byggeprocessen og dermed også deres eget særpræg. Jeg har dog ikke på noget tidspunkt bygget en båd, der ikke efterfølgende har givet mig mange timers glæde.

Interessen fik mig også til at tage en instruktøruddannelse i DGI, der dengang var ene om at uddanne havkajakroere, der blev set som en del af kystfriluftslivet. Det blev til 3 gange weekendophold i det jyske med ligesindede, i tiden før tørdragten og meget andet af det udstyr, der nu omgiver denne gren af kajaksporten, var blevet standard.

Faktisk var der flere deltagere, der til øvelserne ikke havde long Johns, og i det til tider under 10 grader kolde vand brugte let regntøj med elastikker om ben og arme for at holde på kropstemperaturen. Varmen var noget man fik bagefter omkring et bål i en lavo, hvori vi alle overnattede.

Da kajaksporten efterhånden var kommet til at fylde så meget af min fritid, at jeg helt opgav min fra barnsben ellers foretrukne jollesejlads, blev jeg primus motor på at få startet en kajakafdeling i Sundby Sejlforening, hvor jeg dengang var aktiv.

Det gik over al forventning. Havkajakker var ikke velkomne i kajakklubberne, og vi blev sparket godt i gang af Kvarterløft Holmbladsgade, der bakkede os op økonomisk.

Når vi lavede rulleweekender og teknikøvelser, stod folk i kø, for at komme ud at prøve, og vi fik samtidig et fint samarbejde med flere grønlændere fra Kofoeds skole, der kom ned på havnen og underviste. Særlig heldige var vi, at vi på den konto flere gange fik besøg af Jens Fisker.

Allerede dengang deltog jeg et par gange om året i konkurrencer. Jeg vidste, at jeg i en hjemmebygget kunne holde 8km/t og i min glasfiberhavkajak 9km/t. Dette gjaldt, uanset om jeg roede i en eller fem timer, og om det blæste eller var havblik, så filosofien var klar, hvis bare det var et langt løb, så blev placeringen god.

Der var ikke mange havkajakker med dengang. Men jeg mindes da stadigvæk, da jeg i Amager Rundt roede forbi Kaj Poulsen fra Køge, der dengang var et af de store forbilleder.

Eller da jeg ved et Kronborgløb med mål i Hellerup kom ind et par minutter før Thor Nielsen, der – som en mindre vigtig detalje – dog var startet en time efter mig.

Øresund Kajak Challenge, hvor der blev roet fra Helsingborg til Helsingør og retur, var også en fin oplevelse.

Da jeg senere flyttede fra Kbh til Jægerspris, meldte jeg mig ind i Lynæs Qajaq, der er en klub målrettet folk, der har bygget egen grønlænderkajak. Det var en rigtig fin klub med behagelige medlemmer.

Bemærkelsesværdigt var det alligevel, at jeg på den ugentlige roaften var eneste mand i lærredskajak. De andre lod deres ligge hjemme, da en glasfiber fra fabrik jo alligevel er behageligere og som oftest samtidig mindre luvgerrig - ikke mindst i kraft af en justerbar finne, hvis man da ikke er så kættersk at have købt en med decideret ror.

Fred være med dem, der aldrig fik lært at styre en kajak rigtigt, og derfor måtte ty til dette uskønne hjælpemiddel, der kun meget sjældent pynter på en havkajak.

Da jeg boede i Jægerspris og derfor altid efter endt fællesroning i Lynæs skulle ro tilbage over fjorden til Kulhuse, mens de andre kunne gå i klubhuset og hygge, begrænsede mit medlemskab heroppe sig til 1 år.

I stedet forsøgte jeg at rejse en havkajakafdeling i Jægerspris sejlklub.

Min ide var at gentage den gode historie fra Amager. Afdelingen fik også her en fin start med mange ivrige roere og fin økonomisk støtte fra diverse fonde.

Roerne i Jægerspris var dog langt mindre til organiserede aktiviteter og sportslig udfoldelse, end jeg havde ventet, og jeg løb træet i den organisatoriske del af projektet.

Men afdelingen eksisterer den dag i dag, så helt forgæves har det ikke været.

I stedet begyndte jeg at kigge mere på konkurrencedelen af kajaksporten, og jeg var ude at investere i en brugt havracer. Jeg fik det år roet 3000km, hvilket er en distance, jeg ikke lige kan se inden for rækkevidde igen.

Jeg deltog også for første gang i Sea Challenge Fyn og overraskede mig selv ved at slutte som nummer 4. Samtidig lagde jeg mærke til, at de tre foran mig alle roede i surfski eller 12kg havracere, mens min trods sine over 6m i længden og 45cm i bredden vejede 26 kg, og var med både luger og skot, som sig hører til i en havkajak.

Samme år havde jeg fået muligheden for at låne en gammel Tracer, som jeg en sjælden gang – bare sådan for sjov – tog en tur på fjorden i.

En af disse gange, da jeg var nået op omkring Frederiksværk, var der pludselig en anden kajak, der fulgte efter mig og kunne følge med, hvilket ikke var nogen helt almindelig forteelse, når jeg var ude at ro.

Det viste sig at være Kim fra KKES (og Fr.værk), der herfra begyndte at lære mig lidt om elementær roteknik og konkurrenceroning samt træning, der indeholdt noget så nyt som intervaller.

Året var 2009, og jeg deltog her for første gang i TdG. Turen blev gennemført med hjælp fra Peter og hans crew fra Marselisborg Kajakklub, da der ikke var nogen fra Jægerspris, der kunne finde på at deltage i den slags.

Lidt omstændigt, men dejligt at andre klubber på den måde hjalp os uden andre hjælpere. På denne tur roede jeg 120km alene med Morten i surfski 20 min



foran mig og Rolf i sin Katabatic Master tilsvarende bag mig. Turen kom til at tage over 10 timer, og for første gang oplevede jeg, at det måske ikke altid var lige hensigtsmæssigt at sidde i en 26kg tung havkajak.

Med ny lyst på at træne mere konkurrenceorienteret var Kim en klart medvirkende årsag til, at jeg valgte at melde mig ind i KKES, og sikke en forskel det bragte.

Klubkammerater og fælleskørsel til Fyn Rundt, endda med indlagt pitstop hos KKES-familie, der bød på grillmad og godt selskab.

TdG handlede nu kun om roning. Selv ved overbrængerne blev man nurset over, og trofaste klubmedlemmer stod på spring for at bringe suppe eller tørt tøj. Deltagelse i Dalsland og andre spændende kajakoplevelser blev pludselig meget lettere, når man havde ligesindede på nærmeste hold.

En tur med Kasper helt til Vesterålen er bestemt også at fremhæve. I det daglige førte det til, at de mange km's træning pludselig blev gjort intensivere, hvilket hurtigt kunne ses på ens tider.

Det var nok ikke sket uden et godt træningsmiljø til at motivere dette. Det er også endt med, at jeg nu har kastet mig ud i at ro en rigtig kapkajak uden skelen til det æstetiske ved kajakken, og faktisk synes jeg, det er et helt morsomt fartøj, selv om den nu hurtigt mister sin berettigelse uden for små lukkede søer med fladt vand.

Esrum har for mig tilbudt en yderst velfungerende klub, med et dejligt miljø, hvor jeg har kunnet nyde at ro, samtidig med at jeg har sat stor pris på, at andre har varetaget alt det organisatoriske omkring klubben på en måde, der har gjort det attraktivt at ro her. Eneste minus ved klubben er, at den ligger så langt fra min bopæl.

Efterhånden er en af de sidste store mangler at få styr på den underlige taktik, der hersker under maratonløb i kajakverdenen.

Det kan fortsat undre mig, hvordan hele hængen-på-hinanden systemet rigtig fungerer.

Det forekommer mig, at jeg rigtig tit trækker i store dele af løbene og af og til bliver overhalet på de sidste meter.

Jeg har prøvet stort set at stoppe for blot at konstatere, at dem bag mig bare venter på, at jeg begynder at ro igen, og jeg har aldrig lært at forstå rotationssystemet, når man ligger og ror i gruppe. T

il min store forundring har det hele fungeret meget bedre, når jeg har taget plads på bagsædet i en toer, hvor jeg derfor i denne sammenhæng befinder mig ganske glimrende.

Jeg vil med denne stafet gerne benytte lejligheden til at takke KKES for at have bidraget yderst positivt til mange nye og fine kajakoplevelser.

De bedste kajakhilsener fra Bjørn, der hermed sender stafetten videre til Miguel.

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Søndag 10.00-11.30	Fællestræning
Søndag 19.30-21.30	Svømmehal
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>December</b>	
Søn. 2.	DKF O-løb
Søn. 9.	Vinterræs

<b>Januar</b>	
Søn 6.	DKF O-løb
Ons. 9. Kl 19.00	Planlægningsaften
Søn 13.	Vinterræs

<b>Februar</b>	
Søn 3.	DKF O-løb
Søn 10	Vinterræs

<b>Marts</b>	
Søn 3.	DKF O-løb
Søn 10	Vinterræs

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i februar 2013**  
**Deadline for indlæg er den 20. januar 2013.**

