

Nr. 1 — Februar 2013

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



---

# KANOJAK



*Estrid under DM i Rul 2012.  
Det er en fangstblære—ikke en sæl—hun kæmper imod.  
I øjeblikket foregår træningen i svømmehallens varme vand.*

## 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, Broer, Kanojak Trim

Henrik Numelin, Søndermarken 59, 3060 Espergærde, 40 50 85 15, den3060@gmail.com

#### Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, Kajak 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, introkursuskses@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 rokok

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
Klub kalenderen	5
Standerhejsning	6
Havkajakture i påsken	7
...og i pinsen	7
EPP3 Træning	8
Private kajaker	8
Glemt tøj	8
Trykgevældeå løbet	9
DKF O-løb	10
MTB O-løb	11
Børne- og ungdomsholdet	12
Børne/ungdom program	14
Stafetten	16
Aktivitetsplan	19

**TRYK:** Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584  
Email [produktion@hvidovre-kopi.dk](mailto:produktion@hvidovre-kopi.dk) [www.hvidovre-kopi.dk](http://www.hvidovre-kopi.dk)  
Oplag: 245 eksemplarer

# Hjørnet

## Godt Nytår og velkommen til Kajakklubben her i 2013

Endnu engang starter kalenderen forfra, selv Maya'ernes, og vi kan se frem til et frisk ubeskrevet år med masser af kajakmuligheder.

Der var kalender-planlægningsmøde den 9. januar og der er masser af spændende arrangementer som også bør stå i din kalender.

I øjeblikket hvor frosten ser ud til at bide sig fast, er det måske ikke så meget søen der trækker, med mindre man også er vinterbader, men så er der jo heldigvis varme på i svømmehallen hvor de nye børn er i fuld gang, og hvor søndag aften stadig giver mulighed for svømme-, entrings- og rulle-træning.

Som noget nyt har Sigurd og Peter nu genoptaget kajak-polo fredage i svømmehallen, hvor den hårde og forhåbentlig også sjove træning frem mod danmark-seriens start er i gang.

Der er selvfølgelig også varmt og ofte sveddryppende i motionsrummet, hvis muskelmassen kunne trænge til en opstramning.

Er du udendørs-menneske selv om det er koldt, så har både vinterræs og O-løb jo altid plads til flere kolde snuder, så kom frisk frem fra sofaens dyb og giv nytårs forsættet en chance.

Når vi når frem til påske er varmen forhåbentlig ved at indfinde sig igen. Dermed skulle der blive gode muligheder for alle til at komme i gang, uanset om man skal med på havkajak påsketuren eller om træningen går mod det ambitiøse CPH-Spring-Regatta eller mod det hyggelige forårsløb på Tryggevælde å der begge ligger i april.

I midten af april (d.13) er det planen at sommerbroerne skal i vandet igen, og samme eftermiddag holdes der standerhejsning og dermed start på snurretop konkurrencen.

Frivilligt arbejde drives af stor lyst til at gøre noget for andre, og lønnen er de smil og den glæde vi omgives af; både når U14'neren vinder, når rullet lykkes, når opvasken er taget, når forum virker og når kaffen er klar.

Stor tak til alle som har vist at de har overskud til at gøre noget som kan glæde andre og som arbejder i kajakklubbens tjeneste.

Nogen gange er det de helt små ting som kan være med til at gøre det lettere for andre, og mange gange møder vi folk som giver timer af deres tid for at hjælpe – det er alt sammen u-undværligt når så stor en forening som vores skal fungere.

Så hermed giver jeg et solskinsansigt ☺ til jer alle – husk at sende kædebrevet videre.

Pas på jer selv og hinanden i vinterkulden – vi ses.

/Pia

# Klub-kalenderen

I starten af januar blev KKEs klubkalenderen (version 1) for 2013 lavet. Her kan du se hvornår der er klubture, hvilke løb vi regner med at deltage i, hvornår der er grill og handicap og meget mere. Kalenderen kan ses i klubhuset og datoerne vil også komme på hjemmesiden.

Kajakklubben Esrum Sø						2013
Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	
Ti 1 Nytårsdag	Fr 1	Fr 1	Ma 1 2. påskedag	On 1 Handicapstart + grill	Le 1 1-2 Bagsvaerd Regatta	
On 2	Le 2	Le 2	Ti 2	To 2	Se 2 for børneholdet	
To 3	Se 3 O-løb	Se 3 O-løb	On 3	Fr 3	Ma 3	
Fr 4	Ma 4	Ma 4	To 4	Le 4	Ti 4	
Le 5	Ti 5	Ti 5	Fr 5	Se 5	On 5 Handicap	
Se 6	On 6	On 6	Le 6	Ma 6	To 6	
Ma 7	To 7	To 7	Se 7	Ti 7	Fr 7	
Ti 8	Fr 8	Fr 8	Ma 8 Bestyrelsesmøde	On 8 Handicap	Le 8 Ro-teknik-dag kl. 10.00	
On 9	Le 9	Le 9	Ti 9	To 9 Kr. himmelfartsdag	Se 9 PaddleBattle Cup Esrum Sø	
To 10	Se 10 Vintertars	Se 10 Vintertars	On 10	Fr 10	Ma 10	
Fr 11	Ma 11	Ma 11	To 11	Le 11	Ti 11	
Le 12	Ti 12	Ti 12	Fr 12	Se 12	On 12 Handicap + grill	
Se 13 Vintertars	On 13	On 13	Le 13	Ma 13	To 13	
Ma 14	To 14	To 14	Se 14	Ti 14 Bestyrelsesmøde	Fr 14	
Ti 15	Fr 15	Fr 15 15-16 Overnatning	Ma 15	On 15 Handicap	Le 15 24 timers stafet	
On 16	Le 16	Le 16 for børneholdet	Ti 16	To 16	Se 16 i Hvidovre	
To 17	Se 17 Brunch	Se 17 Brunch	On 17	Fr 17 17-20 Klubtur +	Ma 17	
Fr 18	Ma 18	Ma 18	To 18	Le 18 Havkajaktur	Ti 18	
Le 19	Ti 19	Ti 19	Fr 19	Se 19 Pinsedag, Klubtur +	On 19 Handicap	
Se 20 Brunch	On 20 Bestyrelsesmøde	On 20	Le 20 Copenhagen	Ma 20 påskedag	To 20 Bestyrelsesmøde	
Ma 21	To 21	To 21	Se 21 Spring Regatta	Ti 21	Fr 21	
Ti 22	Fr 22	Fr 22 22-25 Træningsweekend	Ma 22	On 22 Handicap + grill	Le 22 Sore Maraton, Klubtur til ??	
On 23	Le 23	Le 23 for børneholdet	Ti 23	To 23	Se 23	
To 24	Se 24 påskeøstern	Se 24 påskeøstern	On 24	Fr 24	Ma 24	
Fr 25	Ma 25	Ma 25 for børneholdet	To 25	Le 25	Ti 25	
Le 26	Ti 26	Ti 26	Fr 26 Bededag	Se 26	On 26 Handicap	
Se 27	On 27	On 27	Le 27	Ma 27	To 27	
Ma 28	To 28	To 28 Skerfordsdag	Se 28 Tryggevejle Å	Ti 28	Fr 28	
Ti 29	Fr 29 Langfredag	Fr 29 Langfredag	Ma 29	On 29 Handicap	Le 29	
On 30		Le 30 Sommeren starter påskedag	Ti 30	To 30	Se 30	
To 31		Se 31		Fr 31		

Der sker mange ting i klubben i løbet af året og i starten af januar kender vi ikke alle planerne endnu.

Så hold øje med opslag i klubben, Kanojak, hjemmesiden og forum på hjemmesiden—her vil der hen ad vejen dukke flere arrangementer op.

Der er allerede nu kommet nye arrangementer på siden planlægningsmødet:

- Klubtur til andet rovand lørdag den 29/6 (når årets begyndere er blevet frigivet)
- Klubtur til andet rovand lørdag den 31/8

Der kommer mere om disse klubture når vi kommer lidt tættere på.

## Standerhejsning: lørdag d. 13. april 2013

Sommerbroen skal sættes i vandet samme formiddag, så du kan sagtens nå at indvie broen med en rotur inden sommersæsonen skydes officielt i gang med standerhejsningen der starter:

Kl. 17:00

Traditionen tro vil vi uddele velfortjente pokaler og døbe både ved den lejlighed.

Der er middag ca. kl. 18. Der kommer opslag i klubhuset og på forum når vi er tættere på, men sæt kryds i kalenderen og kom og vær med til at starte sæsonen festligt op.

/Pia



# Havkajaktur i påsken

Påsken falder relativt tidligt i år, men vi tror alligevel at det bliver dejligt vejr og vand, så vi kan komme på havkajaktur.

Det er endnu ikke bestemt hvor turen går hen—vi overvejer i øjeblikket alternativer til den traditionelle tur til Isefjorden.

Men start med at sætte krydser i kalenderen fra den 28/3 (skærtorsdag) til den 30/3 (lørdag).

Uanset hvor turen går hen vil vi som sædvanlig hver især medbringe hvad vi har brug for, og der er som altid på den tidlige forårstur, krav om våd- eller tørdragt.

Hvis du vil med på turen eller har spørgsmål, så kontakt Marianne B (mabjoern@hotmail.com) eller Marianne K (marianne@munk.com). Sidste frist for tilmelding er fredag d. 22/3.

*M & M*



## ... Og i pinsen

Sæt også kryds i kalenderen i pinsen, hvor havkajakturen går til Orust/Tjörn i Sverige.

Hold øje med hjemmesiden og det næste nummer af Kanojak hvor der vil komme flere oplysninger.

## **EPP 3 træning**

Klubben starter et EPP 3 tur/kap kajak træningsforløb i marts måned. Vi regner med at lave et træningsforløb på 4 – 6 gange og vi vil prøve at få DKF til at lave en afsluttende prøve i klubben.

Træningsforløbet er gratis, medens man selv skal betale for prøven. Hvis du senere tager et Instruktør 2 kursus, med henblik på at virke som instruktør på vores begynderhold, kan du få prøvegebyret refunderet af klubben.

Når vi har fået aftalerne på plads vil EPP træningsforløbet blive lagt ud på vores hjemmeside.

## **Private kajakker**

Der er mange som gerne vil have plads til deres egen kajak i bådskuret. Bådejere med private kajakker, som benyttes for sjældent vil derfor blive bedt om at fjerne deres kajak.

Hvis du er i farezonen, men har en fornuftig forklaring på det lave antal km, kan du måske påvirke bådudvalgsformanden.

Regler for opretholdelse af bådplads i Kajakklubben Esrum Sø:

- For at opretholde bådpladsen skal båden i henhold til rokortet have været brugt til mindst 15 ture på Esrum Sø i det foregående kalender år.

## **Glemte tøj**

Glemte tøj som har ligget i kurven ved baderummene vil blive lagt i en sæk og stillet ind i lokalet ved siden af køkkenet, hvor det vil stå indtil standerhejsning. Det glemte tøj m.v. bliver lagt frem til standerhejsning, hvorefter uafhængt tøj m.v. vil blive afleveret til Røde Kors.



# Tryggeveldeå løbet 2013

Tryggeveldeå løbet søndag den 28. april.

Det er et hyggeligt løb med 11 km på åen og hvis man ønsker det 3 km i Køge bugt.

Alle kan deltage i den første del af løbet, medens turen fra slusen over Køge bugt kan være lidt udfordrende hvis der er blæsende.

Løbet slutter ved Køge Kajakklub hvor man kan bade, få tørt tøj på og få kaffe og kage. Jeg håber at du tager med, det er en god start på en dejlig kajaksæson.

Der kommer et opslag i klubben.



# DKF-Oløb



Der er stadigvæk mulighed for 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.

Pt har der været over 280 der har deltaget i løbene.

Det sidste løb for sæsonen er igen i Danstrup. Til dette løb plejer der at være noget at spise, lidt at drikke og en masse snak om løbene, mens der bliver ventet på resultaterne og præmie overrækkelse. Det er ganske hyggeligt.

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

- Herrerne nr 4
- Old boys nr 7
- Damerne nr 13
- Par nr 1

I den individuelle "Par-klasse" har Anders og Frederik gjort det rigtigt godt. Der er blevet nr 2 i det første løb og nr 1 i de næste 3 løb. Så de fører klassen.

Matias, Jakob og Christian er også begyndt at rykke på sig!

Nedenfor er angivet mødested og datoer for de sidste 2 løb. Max tid i skoven er 3 timer.

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
<b>Søndag, 03.02.2013</b>	<b>Teglstrup</b>
<b>Søndag, 03.03.2013</b>	<b>Danstrup hegn</b>

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) eller linket "O-løb" via vores hjemmeside.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

# MTB-Oløb



For de MTB-O (o-løb for mountainbike) interesserede er der igen mulighed for at komme i skoven og køre MTB- O.

Der var desværre ikke plads til dette i alm kano regi, så der er lavet et samarbejde med DOF, orienteringsforbundet og 2 lokale klubber Ok Øst Birkerød og FIF Hillerød, om at kano kajak kan deltage i deres løb, her er der plads til os.

Alt forgår elektronisk, du melder dig via nettet, kan starte når du vil inden for et tidsrum, kontrol klip forgår også elektronisk, da der sidder en lille computer i skoven. Tidstagning forgår på samme måde, du får resultatet med det samme, og kan også efter følgende se resultatet på nettet. Systemet hedder Sports Idens.

Al omklædning forgår i skoven, også tidstagning og tilmelding, i forstvejr 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:

Børneholdet er efterhånden ved at være ret stort, i år har der været mere end 40 børn med. Derfor har vi valgt at niveauopdele holdet i 3 - 4 træningsgrupper.

Kap1 er vores elite, det er roere som ror på kraftcenter eller er tæt på at have kraftcenter niveau. På Kap1 træner man 10 til 14 gange om ugen, afhængig af alder. Deltager i Regatta stævner og DM.

Kap2 er vores bobler børn som gerne vil ro og træne. På Kap2 træner man 3 til 8 gange om ugen afhængig af årstid og alder. Deltager i PBC, Regata stævner og DM.

Kap3 er roere som har godt styr på kajakken, både med hensyn til balance, manøvrering og fart. Kap3 træner 2 gange om ugen. Deltager i PBC og kan deltage i Regatta stævner og DM.

Fire af vores roere har været af sted på årets første stævne, DM på Ergometer. Christian Olsen roede 200 m og 500 m i U14 og vandt Bronze og Sølv, flot roet af Christian, som er på vores Kap2 hold. Matias Bundgaard-Nielsen som er første års U16 blev nr. 7 på 200 m og nr. 9 på 1.000 m. Anders Lundberg og Frederik Jensen er rykket op som førsteårs U18 og viste også rigtig gode takter. Frederik blev nr. 10 på 200 m og nr. 9 på 1000 m, medens Anders Lundberg fik en 9 plads på 200 m og en 4. plads på 1000 m.



Christian i aktion ved DM i Rødovre Centrum

Børneholdes begynder hold er startet i svømmehallen og har lavet deres første makkerredning og styret kajakken rundt i bassinet. I år er der tilmeldt 14 på holdet fem friske pige og ni lige så friske drenge på holdet. Som altid har vi en overnatning i klubben hvor de nye kan lære de "gamle" lidt bedre at kende. Overnatningen er efter svømning fredag den 15. marts

til lørdag den 16. marts. Om lørdagen træner vi og orienterer vi om forårets program. Vi slutter før frokost.

Klubben afvikler igen en DKF Paddle Battle Cup (PBC) den 9. juni. Til den tid får vi nok brug for hjælp fra forældre og klubmedlemmer.

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

Vi laver en tre - fire dages træningslejr med kapholdet i weekenden før Påske 22. - 25. marts. Så må vi håbe at isen er væk til den tid.

## Faste aktiviteter (vinter)

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Mandag	1745 - 1930	Styrke Træning*	01. jan	18. mar
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning	01. nov	19. mar
Torsdag	1630 - 1815	Styrke træning*	03. nov	29. mar
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	28. okt	15. mar
Lørdag	1000 - 1200	Kap træning*	30. okt	01. apr.

\*Kap1 og Kap2

Pause: Påsken (26. marts - 1. april)

## Uge program (Forår - Sommer - Efterår):

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/ bemærkning
Mandag	1700 - 1845	Begynderkursus	Hanne / Maj mrd.
Mandag	1645 - 1845	Kaptræning	Kap2 Sigurd og Frida
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	Niveau opdelt
Onsdag		Handikap	
Torsdag	1645 - 1830	Kaptræning	Niveau opdelt
Lørdag	1000 - 1200	Kaptræning	Kap2

Vi starter på vandet med Kap2 børn før Påsken og de "gamle børn" efter Påske tirsdag den 2. april.

Begynderne har introduktions dag med forældre den 21. april og starter begynderkurset mandag den 22. april.

## Ture og løb i 2013:

Dato	Aktivitet	Sted	Bemærkning/ Ansvarlig
22. - 25. mar	Kap2 Træningssamling	Klubben	Uwe og Peter
20. - 21. apr	CPN Spring Regatta	Bagsværd	U14? - U16 - U18/ Uwe
21. apr	Begynder Intro	Klubben	kl.1400/Hanne og Uwe
27. apr.	<i>Nordic Open</i>	<i>Maribo</i>	
28. apr.	Tryggevældeå løb	Køge	Alle
01. - 02. jun	Bagsværd Regatta	Bagsværd	Kap2 (Alle)
9. jun	Paddle Battle Cup	Esrum	Alle
15. - 16. jun	Hvidovre 24- timerkajak	Hvidovre Havn	Børn og voksne
22. jun	<i>Sorø Marathon</i>	<i>Sorø Kajakklub</i>	
01. -04./ 05. jul	Sommerskole ?	Klubben	Uwe
06. - 07. jul	DM-Maraton	Maribo	Kap1 og Kap2
Tirsdag- Torsdag	Sommerferieroning	Klubben	
27. jul	<i>Amager Strandpark</i>		
16. - 18. aug	Lagan	Lagan	Alle
24. aug	Kanojak Trim	Klubben	Alle
25. aug	Paddle Battle Cup	Hellerup	Alle
07. - 08. sep	DM - Sprint	Holstebro	Kap1, Kap2 + evt.?
14. - 15. sep	Tour de Gudenå	Silkeborg	
28. sep	Mølleåens Blå Bånd	Lyngby	Alle
02. eller 08. okt	Natroning		

# Klubtøj

Vores hvide kortærmede klubtrøje kan købes for kr. 100,00  
Bestil den nu. Husk at skrive str. [uwe.lundberg@gmail.com](mailto:uwe.lundberg@gmail.com)



## Stafetten

Hvis nogen undrer sig er jeg født i Sverige, men opvokset på Mallorca.

Flyttede til Danmark som 25 årig og blev gift med Lisette.

Ja, sådan kan ens liv gå frem og tilbage i Europakortet efter hvilke valg man træffer.

Da jeg var barn, var min far glad for at sejle og drømte om at have en stor fin sejlbåd, måske fordi hans far havde haft en 12m lang llaud (en balearisk fiskerbåd).

Det blev ikke til en stor sejlbåd mens jeg var barn, men til en sejlejolle.

I den lærte jeg kunsten at sejle og at have respekt for naturens kræfter.

Nu var det så mig der drømte om, at have en stor sejlbåd. Sammen med mine venner, prøvede vi på at anskaffe os en sejlejolle, men det var ikke så nemt.

Hvis man skulle have en plads i en havn, så skulle man være medlem af en sejlklub og deltage i konkurrencerne. Jeg er ikke en konkurrence person, så det blev ikke til noget og hele ideen døde.

Da jeg kom til Danmark, begyndte Lisette og mig, at tage på vandreture i Sverige. Jeg havde vandret meget som barn, fordi mine forældre var medlemmer af et vandrelaug, og interessen for friluftslivet fortsatte som teenager med vennerne.

Men tilbage i Danmark, udviklede vores interesse sig til klatring og vi blev medlemmer af PLØKS klatreklub i Skovlunde.

Vi gik meget op i det; vægklatring, bouldring, klippeklatring på boltede ruter og med egne sikringer, også lange ruter i Schweiz.

Det var spændende, fedt og udfordrende, at være aktiv i klubben med rutebygning, klubblad og med som DM dommer.

Problemet var, at på en natur/udfordringskursus i Wales igennem mit arbejde, blev jeg præsenteret for kajakken. Det var ikke de fedeste kajaker vi brugte, når vi skulle sejle ned af floden Wye. Men alligevel vakte det en lille gnist, som endte med købet af den første kajak.

Man er da stolt når man får sin egen kajak, og det var jeg også med vores lille plast RTM.

Efter et årstid blev kajakken for lille og jeg fik lov til at investere i en glasfiberkajak. I den fik jeg roet ture hver uge og selv lært en hel masse om de teknikker man nu har brug for.

På et tidspunkt blev jeg opfordret af min gamle klatremakker Frede til, at bygge min egen grønlænderkajak. Han havde fået kajakbygningserfaringer og havde plads til det i sit annek, som blev lavet om til kajakværksted.

Resultatet blev til en fin grønlænderkajak, som jeg også kunne lære at rulle i.

Jeg blev også medlem af Havkajakroerne og på træffene lærte jeg alle de havkajak interesserede fra KKES at kende (måske også fordi Lisette var blevet medlem af klubben).





Efter nogle år tog jeg EPP3-Hav beviset, og syntes, at det ville være en god ide at blive medlem af en kajakklub og være med i et klubfællesskab. Det var oplagt at KKES stod som mit valg, da jeg bor i Hillerød, Lisette var medlem og at jeg kendte en del roere fra klubben.

Som skrevet er jeg ikke et konkurrencemenneske og ror kun i havkajak. Den eneste konkurrence jeg har deltaget i er Sea Challenge Fyn og det var en kæmpe oplevelse, ud over en udfordring, især Kongeetapen på 80 km.

Nogen kan undre sig, hvorfor ro havkajak på Esrum Sø? Ja, hvorfor ikke, jeg ror ca. halvdelen af mine kilometer på søen.

Turene på søen kan enten være hyggeturer eller motions/træningsture til noget andet på havet.

Det kan være lige så fedt at ro en stille tur på søen, som det kan være at ro i havet med bølger og i dønninger, at blive vugget op og ned, at lege og surfe i brændingen og få en masse saltvand på sig.

I mine øjne udelukker turkajakkerne på vores sø ikke de andre typer kajakker!

Efterhånden har jeg snart roet havkajak i ti år og været medlem af klubben i over tre år og det har været godt, godt at deltage i klubbens arrangementer, klubture, i svømmehallen, osv.



Jeg er også blevet bestyrelsessuppleant og kajakreparationsansvarlig.  
Hvis man vil, er der altid noget at lave i en klub!

Lige nu er mine ambitioner, at nyde livet og få en masse oplevelser med mine kajaker.

Stafetten gives videre til Henrik Numelin

Go' rotur!

*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>Februar</b>	
Søn. 3.	DKF O-løb
Søn. 10.	Vinterræs
Søn. 17.	Søndagsbrunch

<b>Marts</b>	
Søn 3.	DKF O-løb
Søn 10.	Vinterræs
Søn. 17.	Søndagsbrunch
Tor.28-Lør. 30.	Havkajaktur

<b>April</b>	
Lør. 13. kl 17.00	Standerhejsning. Spisning kl 18.00
Søn. 28.	Trykkevældeå løb

<b>Maj</b>	
Ons. 1.	Handicapstart + Grill
Fre 17– Man 20	Havkajaktur
Ons. 22.	Grill

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i april 2013**  
**Deadline for indlæg er den 24. marts 2013.**

