



# KANOJAK



*EPP3 Tur Tekniktræning.  
Mette Barfod viser korrekt rostil.*

## 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, 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 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
Arbejdsweekend	5
Tour de Gudenå	6
DKF-Oløb	7
.Handicap og grill	8
Standerhejsning	9
Kajak reparations dag	9
Esrum Hav ture	10
EPP2 Hav kursus	11
Børne-/ungdomsholdet	11
Stafetten	12
Aktivitetsplan	15

**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: 285 eksemplarer

## ”Forårs”Hjørnet

Mens vi venter på at den årligt tilbagevendende opvarmning af Esrum sø slår igennem, er det tid at planlægge en aktiv kajak sæson.

De flotte resultater fra sidste år er netop blevet fejret endnu en gang på rådhuset, og skal man igen komme et splitsekund foran konkurrenten må der lægges mange træningstimer – hvis man ikke er så heldig at hovedmodstanderen nu er placeret i en anden aldersklasse. Jeg vil gerne udtrykke den allerstørste respekt for den energi vores seje roere fremviser og jeg ved at de sammen med mig glædes over at vi i Esrum har de allerbedste trænere som er med til at gøre alt dette muligt – endog med et smil.

Nogen af jer har måske allerede hørt at jeg har valgt at stille op til DKF's bestyrelse, og blev faktisk valgt ind som 2.næstformand på seneste årsmøde. Det vil i første omgang ikke betyde nogen ændring for mit arbejde i KKES, da vi har så god og stærk en bestyrelse at alt den daglige drift stadig varetages på bedste vis. Jeg vil lade tiden vise om det bliver nødvendigt for mig at lave ændringer. Foreløbig glæder jeg mig til de nye udfordringer DKF helt sikkert vil byde og så håber jeg at få tættere adgang til at hente inspiration med hjem fra klubber rundt i hele landet.

Hvordan skal vi så få tid til også at komme ud og ro? Jo, en klog ven sagde engang til mig ”at tid er noget man tager”. Derfor håber jeg at få taget tid sammen med jer, til at få set blichønsene, få rørt rygmuslerne og få dyppet tæerne i vandet. Er du mon (også) én der skal have et ekstra spark ud af sofaen, så Kom-i-gang sammen med mig lige så snart standen er hejst – så kan vi sikkert overbevise hinanden om at foråret bestemt er på vej. Om ikke andet så lysner det jo dag for dag.

Når foråret engang slår så meget igennem at isen smelter helt væk, så er det ved at være tid til at Handikappen starter op, som sædvanligt hver onsdag og med grill hver 3.gang. Løbet er som sædvanlig 2 omgange á 3 km ved klubben hvor du kan give den gas.

Det er også tid til de første konkurrencer om så ambitionsniveauet er til Spring-regatta og NM eller til Tryggevældeå, så håber jeg at mange vil ud og repræsentere klubben. De voldsomt aktive unge har jo trænet hårdt hele vinteren frem mod de store konkurrencer, og jeg håber også at de flotte resultater vi sidste år fik i Masters-klasserne bliver fulgt op i år.

Nogle af vinteraktiviteterne planlægges at fortsætte på søen så snart vi har fået lidt global opvarmning. Poloudstyret er nemlig igen gravet frem og skal efter planen bruges flittigt i sommerkonkurrencer. Havkajak-rulle-stuen plejer også at flytte under åben himmel så snart næsetippen ikke får frostskafer, og måske skal Jane's ”rul med babyalarm” med på listen over nye spektakulære rul frem mod DM.

Jeg har hørt planer om flere spændende ture til det svenske hvor både skærgård og søer skal udforskes – som altid er hjemmesiden stedet hvor man holder sig opdateret, og hvor man nemt annoncerer turforslag.

Slutteligt vil jeg lidt på forhånd byde velkommen til vores nye medlemmer der starter indenfor den næste måneds tid.

Det gælder både for børneholdet og for de voksne instruktions hold der afholdes, at intet kunne lade sig gøre uden de mange frivillige som øser af deres viden og tålmod for at berige nye ud i rosporten med teknik, elegance og glæde.

Det kræver overskud at hjælpe andre og at holde et fantastisk sted som vores klubhus og faciliteter kørende, så husk på at vi ikke driver en forretning, men at dette er et ægte frivilligt fællesskab, og at alle skal være med til at gøre kajakklubben Esrum Sø til et godt sted at være – og så har vi i øvrigt arbejdsweekend d. 1-2 juni :O)

Vi ses – Pia

## Arbejdsweekend

I weekenden d. 1. og 2. juni 2013 holdes der fælles arbejdsweekend i klubhuset. Alle klubberne (sejlkлуб, vinterbadere, stavgænger og kajak) stiller med arbejdskraft, så trop op og vær med til at forskønne og udbedre vores herlige facilitet.

Begge dage starter vi kl. 10, samler energi under frokosten som fællesudvalget betaler og stopper ca kl. 16. Du bestemmer selv hvor lang tid du vil bruge og hvornår du møder.

Vi har som sædvanligt et væld af forskellige ting, der trænger til opmærksomhed fra nogle arbejdsomme folk. Det være sig hovedrengøring, klatmaling, krat-beskæring, græs/flise-rensning og skulle én have en grill-reparatør i maven, så kan vores efterhånden lidt medtagne store grill godt trænge til et eftersyn. Vi laver en liste hvor man vælger arbejdsopgaver ud fra, og der er noget for enhver.

Medbring gerne egne arbejdshandsker, en ekstra trappestige, græstrimmer eller det værktøj du gerne vil lufte, for selvom vi har det mest basale i depotet så skulle vi nødig gå ned på udstyret.

Vi har også brug for en frisk frokost-arrangør og kaffe/kage organisator, så man behøves ikke være en ørn med et næb for at være til stor hjælp.



## Går dine planer i retning af Midtjylland og TdG ?

Jeg vil rigtig gerne have din forhåndstilmelding senest **15. maj**, så jeg ved nogenlunde hvor mange der skal bookes overnatning til i år.

TdG bliver ikke ændret, så det er det gammelkendte system med 120km fra Skanderborg, Classic fra Emborg og diverse børne-ruter fra Ry. Tilbagemeldingen fra 2012 var at det fungerede fint at overnatte et sted med senge, så det koncept vil vi forsøge igen.

*Kender du én med en TdG-holdleder i maven så lad mig det vide, for 2013 bliver uden Pia og den ceriserøde trøje som kerne, men planlægning, oplæring og overdragelse af diverse rutiner og gode råd står jeg gerne for.*

TdG er en del af Dansprint Maraton Cup, så hvis du alligevel skal deltage i Paradisløbet, Maribo, Randers, Odense, Sorø, MølleåenBB og DM, så bør du også bruge weekenden 14-15 september på Gudenåen i godt selskab – det er også fin opvarmning til VM ugen efter på Bagsværd.

*Pia*

# DKF-Oløb



Så er det slut for denne o-løbs sæson.

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

Anders og Frederik fik en flot 1. plads i klassen "Par".

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

- Herrer nr 4
- Old boys nr 6
- Damer nr 11
- Par nr 3

I alle klasser klarede vi os bedre end sidste år. Yderligere resultater kan ses på [www.nfkk.dk/dkfoloeb](http://www.nfkk.dk/dkfoloeb).

Den nye sæson starter i oktober 2013. Så nu er der gode muligheder for at være i god form til næste sæson.

Hvilke skove, der skal løbes i næste sæson, ser ud til at blive følgende:

Dato	Skov
Søndag, 6. okt.	Jonstrup Vang
Søndag, 3. nov.	Tokkekøbhegn
Søndag, 1. dec.	Ganløse Egede
Søndag, 12. jan. 2014	Kongelunden
Søndag, 2. feb. 2014	Vestskoven
Søndag, 2. marts 2014	Rude Skov

Nærmere information kommer i klubbladet til eftersommeren.

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

Hvis du har lyst til at deltage i den næste sæson, skal du kontakte vores holdleder Dot på mail [dot@tinevej.dk](mailto:dot@tinevej.dk) senest 2½ uge før løbet. Husk der er mulighed for at træne efter de faste poster i skovene.

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

o-løbs hilsner fra *Ninna*

# Handicap og grill

Selvom det ikke ser sådan ud lige nu, så står sommeren for døren. Og dermed skydes handicap- og grill-sæsonen igang.

Handicap-turneringen starter onsdag den 1. maj og løber hver onsdag sommeren igennem frem til den 25. september.

Den 1/5 starter vi med lodtrækning om klubbåde og udlevering af startnumre kl 18.00.

Man vælger efter tur den klubbåd man helst vil have af de tilbageværende både (*de grønmarkerede både kan ikke vælges*).

Første gang (dvs 1/5) starter Jytte uret kl. 19.00—de efterfølgende gange vil starttidspunktet fremgå af startlisten, der hænges på opslagstavlen og kan findes på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk).

Efter handicappen vil der som altid være grill eller kaffe og kage og hyggeligt samvær.

Hver 3. gang vil der være fælles grill-aften. Første grill-aften er den 1. maj.

*Marianne K*



*Jytte vil igen være klar med startliste og stopur.*



## ***Kom og vær med til standerhejsning lørdag den 13. april 2013***

Vi starter med fællesroning kl. 15.00. Selve standeren hejses kl. 17.00, hvor formanden uddeler velfortjente pokaler til de medlemmer som har roet flest kilometer i 2012.

Efterfølgende er der fællesspisning kl. 18.00.

Menu:

Glaseret skinke med roasted potatoes, hjemmebagt brød og salatbord.  
Desserten består af et lækkert kagebord og Knuds hjemmelavede chokolader til kaffen.

Hele traktementet koster kr. 75,-. Husk at medbringe egne drikkevarer.

Frist for tilmelding til fællesspisning er **onsdag d. 10. april senest kl. 12.00.**

Du tilmelder dig til Trine Zørn på mail: [trine@zoern.dk](mailto:trine@zoern.dk) eller ved at skrive dig på listen, som hænger på klubbens opslagstavle.

Har du lyst til at medbringe noget lækkert hjemmebagt brød, kage eller salat i form af broccolisalat, tomatsalat, grøn salat eller pastasalat, så giv besked herom til Trine Zørn snarest mulig.

## **Kajak reparations dag**

Der er brug for hænder til at reparere klubbens kajaker.  
Kajakkerne skal checkes for skader, repareres hvis muligt og roret smøres og justeres.

Vi går igang **lørdag d.4 maj fra kl.10**

Vi arbejder så længe vi kan eller har lyst til.

Vi skal nok holde kaffepauser, hyggesnakke og spise frokost (det sørger jeg for).

Hvis du vil hjælpe med at holde klubbens bådpark i god stand så kontakt *Miguel* ([migueloglisette@gmail.com](mailto:migueloglisette@gmail.com))

*Miguel*

# Esrum Hav ture

Vores traditionelle påske-havkajak-tur blev i år noget utraditionel. Pga. det kolde vejr besluttede vi os til at nøjes med en spadseretur i skoven med efterfølgende grill i klubhuset.

Men når pinsen kommer (**17.-20. maj**) er det blevet ro-vejr igen, og så går turen til Tjörn/Orust.  
Hold øje med [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk) for flere oplysninger, når vi nærmer os pinse.



## EPP2 Hav kursus

Er der nogen, der kunne tænke sig et EPP2 Havkajak kursus i år?  
Kurset vil løbe over ca 16 timer, enten på hele weekendage eller på hverdagsaftener.

Hvis det er noget for dig, så kontakt Marianne K (marianne@munk.com) så hurtigt som muligt, så vi kan finde nogen datoer.

Jeg vil også gerne vide om du selv har havkajak eller regner med at bruge en af klubbens.

*Marianne K*



## Børne-/ungdomsholdet

### 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

# Stafetten



## Fra hav til sø Af Henrik Numelin

Jeg har altid sejlet. Og været skibsreder. Det hele startede vist da jeg købte en lille 14 fods sejljolle i flamingo. Let var den, men ikke særlig solid når man gik til kaj for fulde sejl. Flamingoen blev afløst af en Mirror-jolle, så en Kolibri og... en komplet *fleet list* ville fylde mindst to sider her i Kanojak!

Jeg havde fået smag for det salte vand og ville til søs, så efter skolen kom jeg på Sømandsskole. Lærte bl.a. at ro travajle, slukke brand i et maskinrum, svømme og splejse øjer i stålwire. Men ak. Jeg fik stemplet "uskikket til ud-kigtstjeneste" på grund af dårligt syn. Det betyder at man er uegnet til sejle på dækket og det var vejen til at blive styrmand. Jeg pakkede køjesækken, tog hjem og stirrede længselsfuldt på havet.

Havde forskellige jobs bl.a. som salgsassistent i et bådfirma som var det første danske firma der importerede windsurfere til Danmark. Vi producerede også windsurfere konstrueret af Danmarks mest vindende sejlsportsmand: Paul Elvstrøm. Så jeg lærte at windsurfe, og tog sammen med andre jolle-sejlere initiativ til at starte en windsurfer afdeling i Snekkersten Skotterup Sejlklub.

En dag kom én af de lokale fiskere og spurgte om jeg ville have en hyre som fisker på hans kutter. Lønnen var sikker! Var der fangst var der hyre, hvis ikke, ja så var der ingen hyre. Vi fiskede dag og nat og var heldige. Om sommeren fiskede vi efter rødspætter, torsk og tunger. Resten af året fiskede vi efter sild i Øresund.

I min fritid sejlede jeg videre. Forskellige slags sejljoller bl.a. Flipper jolle, Hobie Cat 14, Snipe samt som gæst på kølbåde i kapsejladsen Sjælland Rundt.

Så syntes jeg at jeg var færdig med at sejle, solgte Snipe jollen og købte en avanceret turcykel. Modsat at sejle, hvor man næsten altid har modvind så gik det bedre i medvinden på landevejene. Det blev til kilometervis af week-

endture og sommerferie med cykel og telt. Senere havde vi også børnene med, siddende i deres anhængere, imens mor og far trampede i pedalerne.

I 1996 blev jeg ansat i Det Maritime Øresund. Igen kunne jeg trække på min maritime viden om skibe, styrbord og bagbord i jobbet som projektleder for den maritime festival Baltic Sail Helsingør.

Hver sommer, tre dage i august, fyldte vi havnen i Helsingør til kajkanten med sejlskibe, veterandampere og andre spændende fartøjer fra alverdens have. Det sluttede desværre i 2007 hvor havnen i Helsingør lukkede for at genåbne som Kulturhavn Kronborg den 25. maj 2013.

Mit job flyttede fra Helsingør til Hillerød og der er jo ikke meget hav. Og dog. På turistinformationen (ligger i Frederiksværksgade 2) er jeg ansvarlig for charterturer med den lille færge på Slotssøen.

Om vinteren arbejder jeg med krydstogtturisme dvs. i samarbejde med bl.a. havnene i Helsingør og Hundested at få sejlskibe, super yachts og krydstogtskibe til kaj.

Og kajakerne? Jo, jeg havde læst nogle skønne artikler om kajakture i den stokholmske skærgård i det svenske "Ute Magasinet". Det inspirerede mig. Selv at levere fremdriften mod at kunne nyde naturen. Jeg prøvede først roklubben i Helsingør. Men allerede på første introaften sagde jeg nej tak. Robåde var ikke mig. Jeg ville til søs når jeg havde lyst.

I stedet meldte jeg mig på et begynderkursus i KKEs med Malene som instruktør. Det var lige mig. Perfekt blanding af naturoplevelser og god motion.



"Rederiet" indkøbte egen kajak(ker) - er nu på den sjette kajak! De fire kajakker har krydset Alperne. Ikke på egen køl, men på taget af bilen. Hver sommer holder vi 2-3 ugers sommerferie med vores campingvogn ved Gardasøen, Italien. Her bliver det til knap hundrede kilometers ro ture på skønt ro vand med sol fra morgen til aften.

Jeg brillerer med lidt pælestik når jeg i april sammen med brobisserne hiver vinterbroen op og søsætter sommerbroen. Og i oktober hvor sommerbroen skal på land og vinterbroen lægges ud og sikrer ivrige kajakroere at komme på vandet, også i vintermånederne.

Vi ses til søs eller til havs  
*Henrik*

Stafetten gives videre til Marie Leer Jørgensen



*Gardasøen*

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Søndag 10.00-11.30	Fællestræning
Søndag 19.30-21.30 indtil 21/4	Svømmehal
Onsdag 19.00-20.00 fra 1/5	Handicap
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>April</b>	
Lør. 13 kl 15.00	Fællesroning
Lør. 13. kl 17.00	Standerhejsning.
Lør. 13. kl 18.00	Standerhejsningsmiddag.
Søn. 28.	Trykkevældeå løb

<b>Maj</b>	
Ons. 1.	Lodtrækning 18.00, Handicapstart 19.00, Grill 20.00
Lør. 4. kl. 10.00	Kajakreparationsdag
Fre 17– Man 20	Havkajakture
Ons. 22. kl 20.00	Grill

<b>Juni</b>	
Lør. 1– Søn. 2	Arbejdsweekend
Lør. 8. Kl 10.00	Ro-teknik
Ons. 12.	Grill
Lør 5-Søn 16	24 timers stafet i Hvidovre
Lør 22	Sorø Maraton

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i juni 2013**  
**Deadline for indlæg er den 26. maj 2013.**

