

Nr. 3 — Juni 2013

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Torsdagsbegynderne fra i år

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, Kanojak 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
Kanojak Trim	6
Klubtur til andet rovand	7
Pinse kajaktur 2013	8
Sommerens kajakløb	14
Nye kajakker	16
Begyndere	18
Børne-/ungdomsholdet	20
Ture og løb i 2013	23
Stafetten	24
Aktivitetsplan	27

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 275 eksemplarer

Hjørnet

Der er tæt besat på ro vandet her i forårmånederne, man skal kæmpe sig frem i omklædningsrummene og håbe at der er en dråbe varmt bruservand tilbage – hvor er det bare skønt med al den aktivitet!

Der er faktisk så mange som vil deltage i grillaftenerne at vi har indkøbt ekstra bestik og tallerkener, og på kølige dage som ikke indbyder til at sidde udenfor er der godt fyldt ved bordene i klubhuset.

Det er ofte disse aftener at næste tur bliver aftalt, samkørsel til løb organiseres og hvor stort og småt i afdelingen for sladder og resultater høres i krogene.

Du går virkelig glip af meget ved at udeblive fra onsdagssnakken. Derfor vil jeg opfordre til at de, nye som gamle, som vil holde sig i form til vores trimløb d.24 aug, finder sammen onsdage for at ro en 10-14km's tur afhængig af vejret, det er nemlig ikke kun kaproerne som deltager i handicap der har sladder at dele.

KKES har igen i år allerede gjort sig bemærket i U16 og U18 hvor vores Kap1 roere har fået flotte resultater i sæsonens første løb.

Flere er blevet udtaget til båd vægtskontrol, men det er altså ikke snyd bare masser af hård træning som giver resultater.

Der er også godt skub i U12 og U14 roerne, faktisk så meget at vores hæderkronede og mere bedagede handicap-deltagere synes at de godt kunne holde lidt igen bare en gang i mellem, man bliver jo helt forpustet. Det er allerede på trænerens ønskeliste at få en moderne ponton-motorbåd så man kan sejle ved siden af roerne og give instrukser – jeg tror nu at de hurtigste har fået besked på ikke at grine så meget at de falder i vandet når træneren (eller deres formand) kommer prustende langt bagefter.

Alle har ved indmeldelsen givet deres mail, og denne mail-adresse bruger vi til udsendelse af informationer. Senest har vi afholdt standerhejsning og arbejdsweekend hvor der er udsendt reminder pr mail.

Hvis du ikke har modtaget disse mails, så kan det være fordi din mailkonto er ændret i forhold til hvad vi har registreret. I så fald beder vi dig få ændret mail via medlemsadm@kkes.dk.

Vi har nok kommunens smukkeste sports-facilitet-beliggenhed og vores bofælleskab med HIS, NV og NS fungerer heldigvis rigtig godt, således at de i alt 550 medlemmer alle har gode forhold for udøvelse af vores sport.

I skrivende stund er det den fælles arbejdsweekend som står for døren, og både når det gælder vedligeholdelse og når det gælder facilitetens udnyttelse i døgnets, ugens og årets lyse timer så har vi et tæt ved optimalt fælleskab.

Faciliteten ejes jo af Hillerød kommune og de yder bidrag til drift, rengøring og materialer som bruges ved vedligeholdelsen. Skulle du observere mangler eller forhold som bør udbedres, må du endelig kontakte undertegnede eller fællesudvalget, så vi kan bringe det videre.

Normalt døber vi nye både til standerhejsningen, men i år nåede bådene ikke frem i tide. Til gengæld havde vi 3 både som blev døbt i forbindelse med første handicap.

Tuborgfonden var ved den lejlighed den glade giver af en stor check, som Uwe allerede havde omsat i en smart hvid/gul K2 fra Vajda som fik navnet "Hlin".

Der er stor efterspørgsel fra ungdomsroerne på mandskabsbåde, så Hlin har allerede været i sin første konkurrence.

Vi er meget taknemmelige for den støtte Tuborgfonden dermed giver, og vi er sikre på at gode mandskabsbåde og det fælleskab som K2'ere giver er med til at fastholde især de unge piger.

Det er skønt og hyggeligt at ro og samtidig giver det en stor del af den daglige mængde anbefalede motion og styrker musklerne i lår, lægge, bag, ryg, mave, overkrop og arme – så hvorfor ikke sige ja og tak til hele pakken?

Vi ses, lidt oftere, på vandet.

Pia

Kanojak Trim på Esrum Sø Lørdag d. 24. august 2013

Vi har 2 distancer:

Søen rundt ca. 20 km.

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



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

Trim løbet har til formål at få så mange som
muligt ud og opleve stemningen ved et løb.
Der vil være rigtig tidtagning både ved den
lange og korte distance.
Løbet egner sig både til ksp- og turkajakker, og
er også meget velegnet til havkajakker.

Kom og ro en tur på en af Danmarks største søer

Se mere på
www.kkes.dk/kanojaktrim



Prisen for medlemmer af Kkes er 100 kr.
Dette inkluderer t-shirt + forplejning.

Klubtur til andet rovand

Lørdag den 29. Juni skinner solen fra en skyfri himmel og vinden er let afkø-lende. Og hvis ikke, så er der alligevel rovej, for vandet er blevet lunt, og resten handler om påklædning ;)

Hvor den fælles rotur skal gå hen er endnu ikke besluttet, det afhænger helt og holdent af vind og vejr forhold på dagen, et bud kunne være kysten ved Øresund med mulighed for at se Louisiana fra vandsiden og smukke huse eller rundt om Orø hvis der er blikstille vand.

Ro tempoet bliver sat efter, at selv de allernyeste frigivne medlemmer kan være med og stadigvæk nyde turen.

Jeg har reserveret klubbens trailer, så book en stabil klubkajak hvis du vil med.

Vi deles om benzinudgiften ud fra klubbens takster.

Skriv gerne om du vil lægge bil til, hvis du kan trække mange kilo.

Tilmelding på mail: migueloglisette@gmail.com

Har du nogen spørgsmål til klubturen, så skriv endelig og spørg.

Mødetid er den 29. juni kl. 9.30 i klubben.

Håber vi bliver mange



Pinse Kajaktur 2013

Sommeren 2010 tog jeg mit EPP2 bevis i havkajak på Oure Idrætshøjskole. Det var min første introduktion til en havkajak og bestemt noget som faldt i min smag. Derfor blev jeg noget skuffet da jeg mod forventning om at skulle ud at ro kajak i KKEs måtte sande at her var der tale om Turkajakker og nødvendigheden om et EPP2 bevis i Turkajak! Så der skulle gå endnu et år før denne var hjemme og jeg kunne komme ud på Esrum sø i turkajak. Men havkajakken trak stadig i mig. Nu var jeg så heldig at påsketuren for havkajakkerne blev aflyst i år pga. is og i stedet blev der arrangeret en vandretur i skoven efterfulgt af grill og spisning, hvilket jeg meldte mig til for at få lidt af en smag af disse havkajak folk. Jeg lyttede til deres fantastiske fortællinger og så lidt på disse typer og fandt at de faldt i min smag. Da der blev talt om en Pinsetur til Sverige meldte jeg mig hurtigt og fik reserveret Klubbens eneste havkajak, Rød Tuborg, men det blev slet ikke nødvendigt da Kasper lånte mig sin Zegul 520 kajak.

At tage på en havkajaktur over 3 dage kræver først kajakken, så et telt og noget at lave maden med. Kajakken havde jeg nu på plads, og telt og Trangia lånte jeg så af Marianne K. Mit mål var at afprøve en sådan tur før jeg begyndte at investere i alt det nødvendige udstyr, men tøj og vandtætte poser skal der også til, så det blev til en del grej alligevel. Nu mangler jeg så bare kajakken, teltet og en Trangia, men en rigtig havkajakker er man først når



man har mindst 3 havkajakker, så der går nok nogen tid endnu.

Fredag 17 maj.

En Zegul 520 er ikke verdens største kajak mht til opbevaringsplads, så Kasper var forudseende og foreslog at han og jeg mødtes en time før de andre for lige at sikre at det jeg havde pakket nu også kunne pakkes i kajakken! Jeg var meget i tvivl, for selv om jeg syntes jeg havde begrænset mig, så så det ud som en forbandet masse der skulle ned i kajakken, men ned kom det hele, og så op igen inden den blev læsset på traileren. Går du med tanker om en havkajaktur kan jeg fortælle at en af de rigtige gode ting at investere i er 3 IKEA poser á 5,-kr stykket, dem bliver man glad for når grejet skal bæres fra kajak til overnatnings pladsen og tilbage igen hver dag!

Vi lagde ud fra KKES fredag aften ca .17:30 med kurs mod Almön Camping på øen Tjörn ud for Stenungsund, en tur lige under 300km i alt og fra færgen i Helsingborg ca. 270km hvilket fra Helsingborg skulle kunne klares på max 3 timer hvis ikke lige der er vejarbejde i gang! Og det var der, lige nord for Halmstad var E6 lukket og vi blev dirigeret ind på den gamle E6 sammen med en masse andre biler og lastbiler. Det kostede os lidt over en time i kø, rigtig øv og betød så at vi først var fremme på campingpladsen ved ti tiden. Men vejret var med os, vi fik hurtigt teltene op og da det var for sent med aftensmad, sad vi og nød et par glas vin inden det var sengetid. Afgang næste morgen er aftalt til kl. 10:00 af hensyn til at vi først skal pakke kajakker ned fra traileren og køre biler og trailer op på parkeringspladsen.

Lørdag 18 maj.

Kl. 10:00 er vi alle klar til afgang. Kasper og Jakob Dan er tur ledere og viser ruten på et kort som vi alle får udleveret. Der aftales også hvem der er fører og hvem der holder styr på bagtroppen hver dag. Som jeg skrev i starten, så er der gået 3 år siden jeg sidst steg om bord i en havkajak, så forsøget med at komme i havkajakken på samme måde som man sætter sig i en turkajak fra en bådebro var ikke særlig klogt, og resulterede i båden fyldtes med vand inden jeg overhovedet havde sat mig! Det skete kun den ene gang! Vi har fint solskinsvejr med vind fra nordøst hvilket betyder vi ror med vind ind fra siden det første stykke og senere får vinden ind bagfra. Med vinden bagfra bliver det godt varmt inden under anorakkerne og det gælder om at holde væskestanden ved lige, så jeg er glad for min vandpose som sidder i redningsvesten med mundstykke, lige til at komme til. Jeg nyder at komme ud på havet igen i en havkajak selv om bølgerne nu godt måtte være lidt mindre, især når de nu skal komme ind fra siden. At motorbådene ikke kan sætte farten ned når de kommer forbi hjælper heller ikke. Selv om min dækspray sidder tæt kan jeg mærke at der kommer vand ind når en bølge slår ind over båden, den ligger nu heller ikke særlig højt i vandet, men i varmen føles det behageligt med lidt køligt vand ned langs rumpen!

Frokost pause tager vi på en af de utallige øer i området, der må være sket så meget denne første dag, for jeg husker slet ikke denne pause. Efter frokost går turen ned mod Stigfjorden. Vi er nu ude af læ fra vinden og bølgerne vokser. Vinden kommer nu ind agten for tværs og vi ror tæt på klipperne. Kasper ror ikke bare tæt på klipperne, han er nærmest limet op ad dem og formår at styre sin kajak ind og ud mellem forskellige klippestykker. Men han får da også en lille overraskelse og sidder fast på et klippestykke så han må rokke sig fri! Længere fremme ligger så en lav klippe som vi må uden om. Da jeg forsøger at få kajakken vendt igen ind mod kysten får jeg problemer, for den vil slet ikke som jeg vil! Kasper roer op ved min side hvilket er betryggende for jeg kommer bare længere og længere ud i bølgerne og væk fra



kysten. Efter flere forsøg lykkedes det mig endelig at få vendt skuden ind mod de andre igen. Senere lærer jeg hvilken betydning finnen har og hvordan den bruges, det var pga. denne at jeg havde mine problemer.

Vi ror nu over mod to øer, Hjälmsö og Hålsö og ror gennem det smalle stræde, Hålsö sund. Det er jo dette der er så spændende ved en kajaktur, du kan komme ind de fleste steder, og ind mellem små øer og stræder hvor der er masser at se på i det klare vand. Jakob, Miguel og Kasper finder østers i vandet som ikke er ret dybt i strædet, du stikker lige hånden ned og fisker maden op. Jacob får knust en østers mellem nogle klipper og smager på sa-

gen. Saltet og lidt grumset lyder beskeden, lidt champagne havde nok hjulpet!

Vi skal over på øst siden af øen Lyr for at finde en overnatningsplads og ror op gennem Lyresund. Der er ingen bro til Lyr, så folk må over med en lille kable færge, dem ser vi flere af på turen. Efter at have studeret nogle mærkelige tromler (anvendes som muslingefarme mener vi) som ligger bundet sammen på den nordlige ende af Lyr, finder vi hvad vi tror er en overnatningsplads. Det viser sig dog at her er alt for stejle skråninger til at slå telte op på, så vi ror videre ned gennem Tångesund. En lokal fisker som er ude og rette på de mærkelige tromler forstår ikke hvad jeg mener når jeg forsøger at spørge om her er en overnatningsplads, "do you speak english" råber han tilbage, ham glemmer vi og ror videre og finder snart en bugt med overnatningsmulighed. Her ligger nogle få huse, men vi bliver hurtig enig om at det ikke er et problem. Jorden er meget fugtig og der ligger et råddent kadaver fra et rådyr, men derudover er her OK, så det bliver her vi slår lejr.

En anden god ting at have med på sådan en tur, er en sammenklappelig spade, det havde Ole og den blev brugt til at grave små huller til toilet. Naturen skal ikke lide af at danskere har været på besøg! Teltene kommer hurtigt op, jeg er nok lidt langsom, men det er også et 4 personers telt Marianne K har lånt mig. Efter et koldt bad i havet sætter vi os ned sammen og taler om dagen. Miguel, Jakob og Ole har taget sammenklappelige stole med, ja endnu mere jeg skal have med næste gang, hvor får de plads til alt det grej? Der kommer gang i de enkelte Trangiaer, sprit eller gas og der laves mad, spises, rødvinen kommer frem og senere byder Jakob på Irish Coffee. Efterhånden som det bliver mørkere og stilheden spreder sig, hører vi nattergalen. Overfor øen ligger en lille by med en vindmølle af ældre dato. I løbet af natten hører jeg vingernes susen i vinden og det minder mig om de bølger der venter på mig næste dag!

Søndag 19 maj.

Kl. 09:00 er der afgang. Solen skinner fortsat fra en skyfri himmel, og vinden blæser fra Nord Øst som i går. Miguel vælger at droppe anorakken pga varmen hvilket virker klogt, men første gang vi ændre kurs og får lidt vind ind fra siden må han skifte om igen. Han er en habil roer, så at klare sådant til søs er barnemad!

I dag skal vi ud og hilse på det åbne hav og rundt om øen Härön. Jakob taler om en is når vi når byen Härön, så målet er lagt. Vi ror stik syd, ind imellem de små øer og tæt på klipperne for at se hvad der vokser langs siderne. Naturen ændrer sig nu fra græs og trævækst på øerne til rene klippe øer. Der er masser af gæs på de enkelte øer som gør os opmærksom på at vi ikke er velkomne. På vej ud mod Kråke fjord møder vi en motor sejler på vej ud. Kasper og Miguel er hurtige til at snuppe en gratis surftur på bovbølgen fra bå-

den til stor fornøjelse for skipperen. Som det måske er gået op for alle, har jeg haft et godt øje til vejret, og de store cumulus skyer jeg har set længere sydpå kommer nu tættere på os. Vi holder kaffe pause i en lille bugt på øen. Det er ikke længere så let at finde et sted hvor vi kan få kajakkerne op på land. Når vi lige har udset os et godt sted, er der et skilt som tilkendegiver at her må man ikke gå i land pga. fuglelivet. Hele området er et naturreservat pga. det rige fugleliv, og vi vælger at følge reglerne som gode kajakfolk jo gør.

Vi er nu ved det sydligst punkt på turen på sydspidsen af øen Härön, her finder vi små sprækker mellem klipperne som vi lige kan snige os ind mellem, de skal efterforskes, man ved jo aldrig hvad der er på den anden side. Havde man set os foroven lignede vi vel en flok nysgerrige børn på udflugt, var vi ikke også det?

At finde et sted at gå i land for at spise frokost er ikke let, og regnen falder nu langsomt så det blev ikke nogen lang frokost pause, men vi skulle jo også have den is! Nu er det så bare sådan at når vi er så langt ude i vildmarken som vi var, så ligger der ikke ligefrem iskiosker rundt om hjørnet. Så selv om byen så hyggelig ud fra vandet, der lå også en restaurant ud til vandet, så var der ingen iskiosk!

Det blæser op og vi aftaler at sætte kursen mod Kalkerön som er aftenens og sidste overnatnings plads. Vinden er fortsat i Nordøst og vi møder en hård modvind op gennem Hästeskarfjorden. Mette får assistance af først Kasper med en træklinie, og siden også Miguel som igen trækker Kasper. Selv om bølgerne vokser er det ikke så slemt denne gang for de kommer ind direkte forfra eller lidt fra siden. Jeg har nu også lært at anvende finnen og de muligheder den giver med skiftende vind fra forskellige vinkler. På Kalkerön kan vi se et grønt område og Jakob sætter power på og ror i forvejen for at checke lokaliteten. Selv er jeg glad for at vi nu er i læ af den efterhånden ret kraftige vind, og selv om denne plads måske ikke er egnet forstiller jeg mig ikke andet end at vi så vil fortsætte ned af læ siden af øen og finde andre muligheder. Men Jakob har andre tanker! Iht. kortet ligger der en vig på østsiden med gode muligheder for overnatning. Dvs. vi skal ud af læ og direkte ud i oprørt vande med uregelmæssige bølger der kommer fra alle sider og en vind som gør at det føles som vi ikke kommer ud af stedet, så beslutningen var ikke lige min kop te! Denne gang var det Estrid der lagde sig op ved min side, så selv om bølgerne var lige store nok for mig og kysten ikke andet end høje klipper, så gik det fint og vi kom ind i en fin lille vig med læ for vinden. Største problem her var at komme ud af kajakkerne da bunden var meget mudret og vi sad fast med foden næsten helt op til knæet. Solen er igen kommet frem og telte kommer hurtigt op. Estrid er flittig og samler tørt brænde til et rigtig bål som vi hygger om under middagen og indtil regnen igen kommer ved halv ni tiden. Så det bliver en tidlig nat og i stedet er vi alle oppe

ved halv syv tiden næste morgen.

Mandag 20. maj.

Det har regnet godt hele natten, så det er skønt at der er pause fra vi står op til vi tager af sted kl. 09:00. Ved lidt hjælp og nogle rullebrædder lykkedes det vist for de fleste af os at komme i kajakken uden for meget medbragt bundslam. Vinden er løjet af og vi sætter kursen ud over Stigfjorden igen over mod den modsatte kyst hvor der er mere læ for vinden som fortsat er fra Nordøst dog ikke så slem som i går. Målet er nu at være tilbage på campingpladsen så vi kan køre ved 15:00 tiden. Vi ror nordøst på op mod Skåpesund som vi igen skal igennem. Lige på den anden side ligger den sidste lille ø som vi holder frokost pause på, Gullingen. Efter frokosten ror vi tilbage mod Almön Camping, men først er der lige en lille vig der skal undersøges og som, om vi kan komme igennem, er en smutvej. Men her kan selv ikke en halvtom havkajak komme igennem, så vi vender om og ror de ca. 300m tilbage og fortsætter det sidste stykke til Almön Camping.

Her tager det ikke lang tid at tømme kajakkerne, få et dejligt frisk brusebad og komme af sted.

Og endelig får vi den lovede is som Jakob har talt om. Det sker på en motorvejstankstation ved Varberg.

Tak for en rigtig dejlig introduktion til havkajakken til alle dem jeg var med. Jeg er med næstegang og klar til at udfordre bølgerne igen, også om de er større, for grænsen skal jo findes også for en novice.

Gorm.

Med på turen var:

Estrid, Mette Høg, Kasper, Jakob, Miguel, Ole og Gorm.



Sommerens Kajakløb

Skulle du have mod på at ro et par løb i løbet af sommeren er her et par anbefalinger (sakset lidt fra de respektive klubbers hjemmesider), hvor vi plejer at stille op med roere fra Esrum.

Husk at klubben betaler startafgifter (maks.500 kr.) til alle løb man måtte ønske at ro.

Sorø Maraton

Lørdag d. 22. juni

Sorø Maraton er et kap og motionsløb i smuk natur. Søen byder på skovklædte breder, flot udsigt til Sorø Akademi og springvand på søen. Løbet foregår med fællesstart for alle klasser. Maratondistancen er tre runder på søen. Trim er en enkelt runde på søen. Sorø sø er beskeden i sin størrelse og der er læ fra skoven, men der kan godt være bølgemæssige udfordringer.

Distancen er på 21 km.(uden overbæring) og 7 km. for trimruten.

Sidste frist for fælles klubtilmelding er onsdag d. 12. juni til handicappen eller på mail : loeb@kkes.dk

Amager Strandpark Rundt

Amager Strandpark Rundt ruller ud over Amager Strand den 27. juli 2013

- Le Mans start
- 20 km marathon
- 10 km trim
- Strandoverbæringer
- Flotte pengepræmier til førstepladserne i K-1 herre og dame og U18/16
- Zippo/Leatherman præmier til vinderne i alle klasser
- Løbstrøjer i lækker kvalitet fra New Line
- Gavekort og lodtrækningspræmier

Amager Strandpark Rundt er et rigtig sjovt løb med masser af deltagere i alle aldre og på alle niveauer (fra kap til havkajak) !

Sidste frist for fælles klubtilmelding er fredag d. 19.juli på mail : loeb@kkes.dk (kun på mail)

Kronborgløbet

Lørdag d. 17.august

Kronborgløbet arrangeres af kajakklubben Krogen i Helsingør og går fra stranden umiddelbart vest for lystbådhaven.

Der er 2 distancer, en på 36 km og en på 18 km.

I 2013 udgaven afvikles i øvrigt samtidigt DM i oceanracing.

Sidste frist for fælles klubtilmelding er onsdag d. 7.august til handicappen eller på mail:loeb@kkes.dk

Kanojak Trim

Og så er der jo vores eget Kanojak Trim den 24. august—se andet sted i bladet.

Nye Kajakker

Kajak skænket af Tuborgfondet

Klubben har fået en Accelero K2 af **Tuborgfondet**. Kajakken er beregnet til børn og unge med god balance. Jeg håber især at vores friske piger får rigtig meget glæde af kajakken. Kajakken har nr. 199 og hedder Hlin, nordisk gudinde og sendebud for Frigg.



Repræsentanten fra Tuborgfondet (yderst til højre) overrækker den nye kajak til børneholdet.

Klubben har afsat en del penge til indkøb af kajakker og jeg har da også været ude at shoppe, forhåbentlig til glæde for alle.

- 198 Verdandi – Accelero S Rødmarkeret. En rigtig racer til børn/unge. Flora har ro tilladelse til kajakken. Verdandi er nuets gudinde – en af de tre norner.
- 194 Fulla – Zedtech Carrera Gulmarkeret, ligger i skur 6. Kapkajak

roere under 70 kg. Kajakken er købt til kvinder som gerne vil udfordre deres balance og have mere fart på. God fornøjelse. Fulla er gudinde for frugtbarhed og tjenerinde og rådgiver for Frigg.

- 11 Islommen – Bull Gulmarkeret, ligger i skur 6. Hurtig turkajak til personer under 70 kg. Hvis du er kvinde og kan lide båd nummer 9 og 10, så er det lige dig.
- 24 Dværggåsen – Salt 55 Grønmarkeret, ligger i skur 2. Er en stabil turkajak med samme stabilitet som vores Citius 55 og Coastrunner. Det er en ny kajak på markedet og den ser meget lovende ud. Den har været testet i DKF blad og fået gode anmeldelser. Kajakken bliver leveret først i juni.



Tre af de nye kajaker. fra venstre 11 - Islommen, 194 - Fulla og 198 - Verdandi

Begyndere

Der er også kommet masser af nye kajakroere.

Klubben har fire begynderhold på vandet (og i vandet), tre voksen- og et børnehold; og der er stor aldersspredning, den yngste er Emil som bliver 8 år og så er der Torben, som har rundet 81 år.

Begynderinstruktion på mandag/tirsdagsholdet

I år har Gitte haft begynderhold i KKES mandag/tirsdag, som det nu har passet med arbejde, helligdage og den slags.

Vi har haft 14 entusiastiske og meget forskellige begyndere på holdet, og alle har lige fra dag 1 været med til at gøre kurset til en hyggelig aften for os hjælpere ☺

Hvis ikke I allerede har lagt mærke til det, så er det i år på mandage/tirsdage, at der er vindstille på Esrum sø. Ikke på torsdagene – dem har vi venligst overladt til Frederiks begynderhold, nej på mandage/tirsdage. Det har været strøget, glat og roligt vand, i hvert fald næsten... Ikke at det har betydet, at vi ikke har haft dyk-ænder på holdet, men det er faktisk gået rigtig godt.

Alle på holdet har roet med armene godt, højt oppe, pagajen helt nede i vandet og med rotation i kroppen til den store guldmedalje - lige bortset fra den dag, hvor Marianne K havde medbragt video og stativ. Da kneb det alligevel lidt. Men det var vist bølgernes skyld: Tænk jer, det blæste lige op, da de skulle filmes ☺

Den 9. juni skal vi søen rundt. Vi har bestilt det gode vejr og opfordret alle til at huske madpakker, kaffe, guf og solcreme.

Den 10. juni afslutter vi så holdet med prøve, som Gitte afholder, plus en kæmpelagkage, som vi glæder os særlig meget til ☺

Tak for gode timer til jer alle! Vi glæder os til at møde jer på vandet i sommer!

Marianne K og Marianne B

Mandagsholdet klar til at komme på vandet



Mandagsholdet - Peter, Trine, Klaus, Mette S., Mia, Jens, Mette H., Bente, Torben - Inger og Flemming mangler på billedet.



Jacob og Freja mangler på billedet.



Børne-/ungdomsholdet:

Børne begynder holdet som har været i gang siden januar, i Hillerød Svømmehal, havde deres første tur på søen den 22. april, så isen var dårlig forsvundet og vandet stadig meeget koldt.

Heldigvis har de alle en god balance og kun en enkelt måtte i vandet på



Begynder børnene skal ud på deres første tur

den første tur på søen, som i dagens anledning viste sig fra sin bedste side.

Kap1 og kap2 er godt i gang med deres træning og flere af de unge deltager i vores Handikap og laver lidt om på rangordnen.

De første tre stævner er overstået.

Til *Copenhagen Spring Cup*, årets første stævne, roede Matias op til sit bedste og ind på U16 landsholdet. Det er rigtig flot at Matias som yngste U16, men han har også arbejdet hårdt og seriøst med sin træning hele vinteren.

Copenhagen Spring Regatta har udover den samlede danske elite også

deltagelse fra Norge og Sverige. Blandt deltagerne var bl.a. Henriette Engel og René Holten Poulsen, som de sidste par år har været blandt de stærkeste i verden på henholdsvis 500 m og 1000 m.

I ungdomsklassen er stævnet udtagelsesstævne til U16 og U18 landsholdet.

Der deltog fire roere fra Kajakklubben Esrum Sø.

I U16 (ungdom under 16 år) deltog Matias Bundgaard-Nielsen og i U18 Frederik Jensen, Asbjørn Faltum og Anders Lundberg for at dyste mod dygtige roere fra Danmark, Norge og Sverige.

Der var udskrevet løb på tre distancer, 200 m, 500 m og 1000 m i K1 og K2. Roerne har gennem vinteren trænet 8 - 12 gange om ugen, men først den sidste uges tid har det været mulig at komme på vandet i Esrum Sø, så for at få bedre vandføling har tre af roerne været på træningslejr i Portugal i 14 dage i Påsken.

I U16 roede Matias Bundgaard-Nielsen nogle rigtig gode løb og kom i A finalen i 500 m og 1.000 m hvor han fik en niende og en syvende plads.

I 200 m roede han sig i en B finale som han vandt. Matias roede også alle tre finaler i K2 sammen med sin makker fra Sundby Kajakklub og fik en fjerde plads på 200 m og 500 m samt en anden plads på 1.000 m.



Christian igang med lidt ekstra styrketræning

I U18 roede Frederik Jensen nogle gode løb og han kom fint gennem de indledende heats. I semifinalerne kvalificerede han sig til B finalerne i 500 m og 1.000 m.

Anders Lundberg roede sig i A- finalen i 500 m og 1.000 m hvor han fik en femte og en sjette plads. På 200 m roede han sig i en B finale.

I K2 var de to roere i finalen i alle tre løb. Frederik Jensen og Bertran



*Nordic Marathon
Maribo*

Ture og løb i 2013

Dato	Aktivitet	Sted	Bemærkning/ Ansvarlig
9. jun	Paddle Battle Cup	Esrum	Alle - især nye roere
10. jun	Besøg i Rungsted KK	Rungsted	Tilmelding udsendes
22. jun	<i>Sorø Marathon</i>	<i>Sørø Kajakklub</i>	
01. -04.	Sommerskole	Klubben	Uwe
06. - 07. jul	DM-Maraton	Maribo	Kap1 og Kap2
Tirsdag-Torsdag	Sommerferierouting	Klubben	Endelig program i juni
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		

Stafetten

Kajakken i mit liv

af Marie Leer Jørgensen

Jeg har roet kajak siden 1992. Jeg er så privilegeret at ro med de seje og dygtige børne- og ungdomsroere i og andre skøre frivillige instruktører i vores klub, KKES.

Jeg ror kajak fordi det giver varieret fysiske træning i naturen. Samtidig giver kajakroning mig mental velvære og genopladning. Når kroppen spiller sammen med båd og elementer i den monotone rorytme – kan jeg opleve en nærmest meditativ fornemmelse af at være ét omgivelserne og glemme tid og sted. Under roturen opløses dagens stress og jag, problemer perspektiveres og nye ideer udkrystalliseres mens kystlinjen glider forbi. Endelig er kajakroning for mig en herlig måde at være sammen med andre mennesker på.

I mit professionelle liv har jeg eget firma, Haver & Sundhed. Jeg rådgiver og underviser om indretning og brug af grønne udearealer til fremme af mental, fysisk og social sundhed.

Motion og rekreation

Første gang jeg prøvede at ro var i havkajak i British Columbia. Dette var intet mindre end en eventyrlig oplevelse, og en glød blev tændt i mig. Da jeg kom hjem fra Canada sad jeg tilfældigvis ved siden af en grønlandsk med-studerende til en juraforelæsning. Han roede kajak i Palo, Charlottenlund, og tilbød at introducere mig. Vips var jeg medlem i Palo, ivrig roer og instruktør. Det var sjovt at mestre Øresund, selv når bølgerne blev høje. I kombination med cykelturen ud af København havde jeg fundet en fantastisk motionsform og et frirum i nærkontakt med naturen. Den daglige rotur før eller efter dagens arbejde og en dukkert i Øresund var i lange tider et ”must”, der gav rekreation i hverdagen..

Et Kronborgløb (Hellerup – Helsingør) i toer-kajak med min gamle klasse-kammerat Jens Lyk Jensen i meter høje sidebølger står særlig klart i hukommelsen. Det var ikke fordi vi vandt, men fordi roret gnavede sig dybt ind i kødet på min storetå. Et andet særligt kajakløb var i firer-kajak i Holland med Ulla Stuart (Sundby) Susanne Findsen (Esrum) og min ro-makker Heidi Jørgensen (Palo).

Parallelt med kajakken sneg kanoen sig ind som et vigtigt element i mit liv. Fladtvandspadling på Furesøen udviklede sig til mange weekender i Sverige med udfordrende fospadling og hygge ved lejrbrålet. På trods af ømme muskler mandag morgen var disse ture spændende afbræk fra hverdagen på kon-

toret og kilde til fornyet energi.

Rejser

Kano og kajak er for mig en ideel rejseform, hvor nye oplevelser kombineres med at røre sig i naturen. Det er blevet til eksotiske rejser rundt omkring i verden med venner fra Dansk Kano og Ekspeditions Klub, DKEK. Fx har jeg udforsket flodsystemer i junglen i Ecuador og Venezuela i udhulede træstammer, som vi lejede af de lokale indianere. Også i Malaysia har jeg padlet i junglen og i 1996 padlede jeg Horton River i Nordvest Territoriet, Canada, i foskano.

I 1998 roede min mand Stefan Bernstein og jeg i havkajak mellem Ålandsøerne, som ligger mellem Sverige og Finland. Jakob var dengang med, kun 5 md. gammel i min mave. I bryllupsgave fik jeg samme sommer min egen havkajak – en Feathercraft – som vi foldede sammen og tog med til Qeqertarsuaq, Disko, Grønland, hvor vi slog os ned et par år på Københavns Universitets Arktiske Station.

I de barske farvande på Grønland var kajakturene helt spektakulære, omend



Marie som forpadler på Horton

dog mere sjældne. Vi ror langs Disko Øens sydside, omkring Aasiaat og i fjorde nord for Ilulissat. Ud for Disko er jeg blevet observeret med en hval, som fulgte tæt i hælene på kajakken - helt uden at jeg selv bemærkede denne specielle rejsekommerat.

Kajak, familie og arbejdsliv

Da vi kommer hjem til DK igen i 2000 overtager vi en ruin af et hus og en fuldstændig tilvokset have i Espergærde. Signe kommer til verden i 2001 og i 2007 er det Rosa Marias tur.

Jeg tegner forudseende et familiemedlemsskab i KKES i 2001. Men på trods af gode intentioner bliver det i en årrække med en presset tilværelse med småbørn, fuldtidsjobs og husrenovering til alt for få kajakture. Til gengæld tager vi på familie-kanoture og dyrker lejlighedsvis langs svenske åer og søer og på Ålandsøerne. Når vi rejser på ferie er det altid med mindst én foldekajak i bagagen, sammen med barnevogn, cykler, telt mm. "Travel light" er mit motto. Alt imens går jeg i mit stille sind går jeg og glæder mig til at børnene bliver store nok til at ro kajak, så vi kan tage på spændende ture sammen. Jeg tæller ned til at de kan begynde på børne- og ungdomsholdet i KKES.

Kajakroning genoptages med mine børn

Da Jakob endelig starter på børneholdet i april 2010, må jeg indrømme, at jeg har svært ved at få armene ned i almindelig rothøjde. Jeg begynder at ro ud med børne- og ungdomsholdet og genoptager stille og roligt roning. Året efter starter Signe. Begge børn bliver bidt af sporten, og deltager aktivt i diverse kajakløb. Vi nyder alle tre den gode stemning i KKES og det sociale liv omkring børne- og ungdomsholdet. Den årlige tur med telt til Lagan, er klart i højsædet, men også grillaftener, overnatninger med træningsdage er noget mine børn sætter overordentlig stor pris på.

I det seneste år har jeg været optaget af roteknik. Jeg fik således en EPP2 i havkajak i 2012 og har netop bestået EPP3 i tur/kapkajak. I år er det mit mål at udfordre mig selv med hensyn til balance i kapkajak og rul.

Paddle harder, paddle better, paddle more, paddle battle

Ses på vandet

Marie

Jeg vil gerne give stafetten videre til Peter Brix

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndag 10.00-11.30	Fællestræning
Onsdag 19.00-20.00	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Juni	
Ons. 12.	Grill
Lør 15-Søn 16	24 timers stafet i Hvidovre
Lør 22	Sorø Maraton
Lør. 29	Tur til andet rovand

Juli	
Ons. 3.	Grill
Ons. 24.	Grill
Lør. 27.	Amager Strandpark Rundt

August	
Tor. 8.-Søn. 11	Dalsland Kanot Marathon
Ons. 14.	Grill
Lør. 17.	Kronborgløbet
Lør. 24.	Kanojak Trim

September	
Ons. 4.	Grill
Fre. 13.-Søn. 15.	Tour de Gudenaå
Ons. 25.	Grill

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2013
Deadline for indlæg er den 18. august 2013.

