

Nr. 5 — December 2013

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Marianne B ved vendepunktet for Isbjørnen-ruten.  
Bemærk nissehuen, der jo er 'obligatorisk' ved roning i julemåneden :-)*

## TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

### Bestyrelsen:

#### Formand, Bådudvalg, DKF kontakt

Pia Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 25 22 91 54, formand@kkes.dk

#### Næstformand, Eliteudvalgsformand, HIS kontakt

Claus Bo Jensen, Harestien 4, 3400 Hillerød, 48 26 17 80, claus\_bo@post5.tele.dk

#### Bestyrelsesmedlem, Broer, Kanoiak Trim

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

#### Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, Kanoiak 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, migueloglissette@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

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
Roning i december	4
Referat fra Ordinær generalforsamling	5
Glimt fra generalforsamlingen	9
Glimt fra julefrokosten	10
Planlægningsaften	11
Vinterroning	12
Isbjørnen	13
DKF O-løb	14
MTB O-løb	15
Børneholdet	16
Esrum Hav	24
Stafetten	25
Aktivitetsplan	27

**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: 260 eksemplarer

# Hjørnet

Glædelig December.

Generalforsamlingen er i skrivende stund præcist blevet afholdt, og bestyrelsen blev genvalgt. Vi takker for tilliden og glæder os til endnu et godt år i kajakklubben.

Jeg ønsker alle en god vinter, hvor der er bestilt frostfrit så Isbjørnen har mulighed for stor tilslutning. Vær nu forsigtige i vintervejret - på søen, i skoven og forsøg at undgå at blive rundtosset i svømmehallen.

*Pia*

## Roning i december

Husk at det i klubben anses for god tone at ro med nissehue i julemåneden.



# Referat fra Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 23 november 2013 kl 15:00

Til stede: Bestyrelse + kasserer + 25 medlemmer (optalt ved afstemningen)

## 1. Valg af dirigent

Kasper valgt ☺

## 2. Formanden aflægger beretning

### Formands beretning ved GF november 2013

Det er endnu engang tid at gøre status og indsamle stort og småt fra året der gik i vores 35 år gamle klub.

Først og fremmest vil jeg rette en stor tak til resten af bestyrelsen, som ud over deres aktive deltagelse i det organisatoriske arbejde, også er med til at få klubben til at fungere så godt som alle aktive forhåbentlig bemærker. Vi har løbs koordination i fast hånd hos Jakob, introduktionskurser styres af Jane, op og nedtagning samt diverse udbedringer – jeg tænker her på broerne - ligger trygt hos Henrik, styring af børn og børneinstruktører lader vi Uwe om, mens Lene holder styr på at ingen pædofili dømte sætter fod hos os, overblik over de evindelige materiel-reparations-liste har Miguel, jeg sender mine blå øjne og u-filtrerede skrappe tunge ud i verden og endelig vil jeg med en velbrugt kliche som faktisk passer i det her tilfælde sige at Claus tager resten. Stor tak for at I gider og er så voldsomt hyggelige at være sammen med.

I forbindelse med hjemturen fra DM i Holstebro havde holdet en noget træls oplevelse med sammenbrud i chef-træner-bilen og efterfølgende bort-blæste kajaker på den jyske motorvej. Så hvis der skal peges på noget som vi skal have planer for at håndtere bedre i fremtiden ligger forsikringsforhold klart som topprioritering. Det var en enorm ærgerlig oplevelse, og klart noget som vi skal være bedre forberedt på hvis ulykken skulle ske en anden gang.

Børneholdet har igennem flere år arbejdet ud fra principperne i aldersrelateret trænings koncept, og vi kan jo se på børneholdets resultater at det bestemt giver mening. Uwe har lagt planer sammen med resten af trænergruppen om at klubben skal blive ATK certificeret når vi har fået tilstrækkelig mange uddannede trænere. Derfor er det intensionen at få flere instruktører og trænere i næste år. Et første step i den retning var EPP3 kurset som blev afholdt i sommer, og forhåbningen er at flere følger efter så vi kan få en bredere trænerstab.

Jeg har slet ikke tal på hvor længe handicap konkurrencen har fundet sted, men Jytte må vi endnu engang sende en stor tak til for at være vores trofaste tidstager.

Marianne har som fast resultatformidler naturligvis også fortjent masser af

roser.

Årets vindere var Bjarne med tilbage-tagen styrmand Ninna.

Der er masser af rasende flotte konkurrence resultater at rapportere for indeværende år, så her følger "kun" medaljetagere:

- Ved Mølleåens-blå-bånd blev KKES en samlet nr 3 af alle tilmeldte klubber. Signe Hedevest fik sølv i U12P, Signe Leer & Flora fik sølv i K2 U12, alle tre deltagere i Polo-klassen kom fra KKES (Stefan, Frida og sidst Peter), Eline & Astrid fik sølv i K2 U14P, Matias fik sølv i U16D, Kim & Bjørn vandt K2 herre senior tur klassen, Knud fik sølv i Herre +60 K1 og Poul fik sølv i Herre +70 K1
- TdG: Matias fik sølv i U16 K1, Astrid og Eline fik Sølv i U14 piger K2
- World Cup: Knud Kjeldgaard blev nr. 2 i K2 65-69 med sin makker Jørn Skov.
- DM sprint: Signe fik Guld i K2 U12 200m sammen med Flora, og derudover fik Signe Bronze i K1 200m, Bronze i K1 500m og Bronze i K1 1250m.  
Matias fik Bronze i K2 U16 2500m sammen med Jonas fra Sundby Christian Olsen fik Bronze i K2 U14 500m sammen med Joakim fra Vallensbæk
- DM rul: Jane Steenberg fik sølv – trænerne var pave stolte
- Trim, med historisk flot deltagelsesantal, vandt Matias & Anders i tiden 1t 31m 40s. Hurtigste K1 var Bjørn Amundsen 1t 37m 37s
- DM surfski: Bjørn vandt for andet år
- NM: K4 500 m Guld til Anders Lundberg + Sebastian (Silkeborg) + Nicolai (Maribo) + William (Sorø), K4 1.000 m Guld til Anders Lundberg +Markus (Vejen Å) +Nicolai (Maribo) + William (Sorø), K2 5.000 m Bronze til Anders Lundberg + Nicolai Mørcke (Maribo)
- Dalsland: K2 Herrer fik Bjørn Amundsen & Kim Meldgaard en flot anden plads
- DM Maraton: U14 K1 drenge kom Christian Olsen på en flot 2. plads, U18 Kom Anders Lundberg ind på en sikker 3. plads, U12P Bronze til Signe
- Spring regatta: Matias fik sølv i K2 1.000 m. Frederik Jensen + Bertran Floryan fra Hellerup Kajakklub (HK) fik 3xbronze. Anders Lundberg +Thomas Raben HK fik sølv på 500 m og 1.000 m.
- Snurretoppen som jo er den interne konkurrence om flest gange søen rundt gik igen til Kristian som til sin ærgrelse "kun" nåede 56 omgange.

Sidste år kunne vi berette at 3 af klubbens unge var optaget på kraftcenteret og i indeværende år har vi naturligvis brugt mange trænerkræfter og økonomi på at holde niveauet højt. Siden sidst er Christian også optaget på kraftcenteret.

Der har været en del virak omkring struktureringen af kraftcentrene i landet, og KKES har valgt at gå sammen med Gladsaxe som støttes af DKF. Uwe er vores mand i kraftcenteret.

Der er også godt nyt for Polo, idet Peter Brix i samarbejde med flere af vores aktive unge har genoptaget polo og har fået tider i svømmehallen her i vinter. De havde et fint tiltag under Hillerød kulturnat hvor de søgte at hverve medlemmer og gav mulighed for at prøve hvordan kajakpolo fungerer. Det vil være skønt hvis vi kan fastholde flere unge, og her kunne polo måske være et godt alternativ hvor holdspillet jo giver en fin modvægt til kaptrænings-pas. Jeg håber at det også vil kunne tiltrække unge fra byens ungdoms uddannelsescentre.

Her i vintertiden findes er jo stadig vinterræskonkurrence for de virkelig seje roere, men den aktivitet som kan trække mange aktive folk ud af de varme stuer er O-løb. De godt organiserede orienteringsløb har tilstrækkelig med klasser og muligheder for hjælp i opstartsfasen, så rigtig mange har glæde af at deltage.

Til de som stadig ror på søen, er den nye Isbjørn konkurrence også et frisk alternativ til sofaen.

Vandtemperaturen er jo faldet lidt, og da havkajak-rulle-eksperterne så vidt jeg er orienteret ikke er udprægede vinterbadere er de flyttet ind i svømmehallens varme.

Alle vores aktive og sociale havkajak roere, der ikke udelukkende tager afsted på enkeltmandsmisioner, har også i år sørget for et højt niveau af klubhavkajak-ture.

Det er jo virkelig en stor trend at ro havkajak, og man bliver ved med at tænke at nu må den da snart have toppet, men flere og flere finder ud af at havkajak og ture rundt langs vores kyster altså bare er lykken. Jeg er glad for at vi har muligheder for havkajak her i klubben, og jeg er sikker på at vi også de næste år vil diskutere hvad vi kan og vil gøre for at få flere havkajak roere til at blive medlemmer hos os.

Vi stiller jo i år med en bestyrelse villige til genvalg, men det er selvfølgelig vigtigt for os at få at vide om medlemmerne i virkeligheden mener at der er brug for fornyelse på nogle områder. Derfor er jeg glad for at I er mødt op til GF, og vil være med til at påvirke os med diskussioner og input.

### **Kommentarer:**

Tak! Og ros fra Bjørn ☺ til hele bestyrelsen

Kan vi holde interne instruktørkurser? Kan vi lave samarbejde med de nærmeste klubber? Vi prøver igen næste år da der "blæser nye vinde" i DKF (Malene).

Spørgsmål om hvad det vil koste at ansætte en træner?

Vi skal nok indenfor de næste 30 år overveje et alternativ til Jytte ved Handicap. Poul vil gerne afskaffe reglen med at man må "fjerne" de 5 dårligste tider til handicap så hans trofaste deltagelse belønnes højere.

Isbjørnkonceptet blev lige repeteret : Isbjørnen er vinter udgaven af søen rundt og vende punktet er markeret med et lille isbjørne skilt på et træ i den nordlige ende ved Sandporten

### **3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse**

Kasper gennemgik regnskabet.

Nøgler er fra i år ikke angivet særskilt og indgår for fremtiden bare i almindelig drift.

Andre forklaringer er ikke refereret.

Spørgsmål/kommentarer affødt af gennemgangen:

Forslag om at vi skal have en notits i blad om at man kan få refunderet startgebyr.

Det anbefales bestyrelsen at se på hvordan Turtilskud kan blive nemmere at bruge.

Rengøring er gået over under fællesudgifter som derfor er større i år end tidligere.

Regnskabet er godkendt

☺

### **4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent**

Budget gennemgang og fastholdelse af kontingent, dog med indføring af en ny gruppe kaldet "studerende", som kun skal betale junior niveauet.

Kontingent og forslag vedtages

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

Genopstiller:

Pia Gulstad - til formand (2 år)

Henrik Numelin (2 år)

Claus Bo Jensen (2 år)

Suppleant Miguel Valls (1 år)

Revisor Michael Nørrelund

Revisorsuppleant Michael Krebs Lange

Fællesudvalg - Claus Bo Jensen

Ingen andre opstiller og alle vælges

### **6. Eventuelt**

Spørgsmål om hvor vi skal lægge den nye K4

Spørgsmål om status på tag, energirenovering etc blev belyst

Bruges der meget mere strøm efter at vinterbaderne er startet? Vi har ikke selv fulgt strømforbruget. Forslag om nye lidt-skyllende toiletter (og kortere bade).

Kan vi få mere lys bag køkken på "vej" til omklædning? (ca ved poloskur)

Punktet tages til Bestyrelsen

Ønske om nye redningsveste - er i gang ☺

Forespørgsel om der er nogen der vil med på sommertur fx til Dalsland (i ugen inden maraton). Der var interesse for forslaget og det vil blive slået op snarest

Der skal laves opslag om hvordan man undgår at trailerens bremses sætte sig når den bakkes på plads TBI

Onsdag d 8/1 2014 afholdes planlægningsaften.

Optælling af mulige deltagere til førstehjælpskursus – der er mere end 6 =>



Uwe planlægger i løbet af vinteren  
Afslutning af GF og videre til julefrokosten.

## Glimt fra generalforsamlingen



## Glimt fra julefrokosten





## Planlægningsaften

Planlægningsaften afholdes 8 januar 2014 kl 19 i klubhuset

Kom og hør hvad der skal ske i 2014

Hvornår vi selv afholder Kanojak-Trim og Paddlebattle-Cup

Skal vi afsted til Gudenåen?

Bliver der også nogle havkajakture til næste år?

Har du lige netop en god ide til et klubarrangement, så mød op og byd ind med den.....

# Vinterroning

Vi minder lige om de skærpede regler der gælder i vinterhalvåret.

- Roeren skal ro så tæt på land, som forholdene tillader det.
- Roning gennem is skal så vidt muligt undgås.

Tillægsregler for roning på Esrum Sø i havkajak:

- Roere der er frigivne efter mindst EPP2 i havkajak, må ro mere end 300 fra land i havkajak såfremt der bæres redningsvest og der er sikkerhedsmæssigt forsvarligt udstyr; paddelfloat, pumpe, overtræk og mindst 2 skot.
- Ved roning i vejr med nedsat sigtbarhed, skal roeren altid have kontakt med land, eller have kompas.
- I vinterhalvåret kræves våd- eller tørdragt for at ro mere end 300 m fra land.

*Bestyrelsen*



# ISBJØRNEN

## ny konkurrence for klubbens vinterglade roere

ISBJØRNEN er vintervariation af Snurretoppen, næsten.

For her er det ikke søen rundt der tæller, men turen fra KKES langs søens vestlige bred til rundningspunktet ved Sandporten og tilbage, en tur på 13,5 km. Det medlem som har roet strækningen flest gange (1. november - 1.

april) kåres som årets ISBJØRN med en præmie ved standerhejsningen.

Du kan ro ISBJØRNEN solo eller ro sammen med andre.

Indtastning af ro kilometer sker i klubbens elektroniske rokort. Husk at mærke turen ISBJØRNEN.

### Regler

- ISBJØRNEN er aktiv fra den 1. november til den 1. april
- Start fra KKES langs den vestlige bred til Sandporten hvor der vendes (det væltede træ som ligger i søkanten) og samme vej tilbage.
- Det medlem som har roet strækningen flest gange kåres som årets ISBJØRN
- Præmieoverrækkelse sker med standerhejsningen
- Alle frigivne medlemmer kan deltage.
- Der kan roes i kap-, tur- eller havkajak.
- Deltagelse i henhold til kajakklubbens vintersikkerhedsregler, det betyder bl.a. at man altid skal bære vest og ro kystnært.
- Roerne skal holde sig ajour med vejrforholdene og klæde sig derefter.
- Dommerkomiteen er den til enhver tid siddende bestyrelse.

God fornøjelse  
*Bestyrelsen*



# 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.

Herreholdet har klaret sig rigtig godt i de 2 første løb, de er blevet nr 1 og 2.

## Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 01.12.2013	Ganløse Egede
Søndag, 12.01.2014	Kongelunden
Søndag, 02.02.2014	Vestskoven
Søndag, 02.03.2014	Rudeskov

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 2 uger før løbet. For de personer, der er på Dots mail-liste, får typisk en reminder om tilmeldingsfrist. 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. Tidstagning foregår på samme måde, du får resultatet med det samme, og kan også efterfølgende se resultatet på nettet. Systemet hedder Sports Idens.

Al omklædning foregår i skoven, også tidstagning 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:

Hele børne-/ungdomsholdet træner på Nødebo Skole. Vi er ca. 20 - 25 som kommer til cirkeltræningen i skolens gymnastiksal.

Har du ikke været der endnu så er der stadig plads alle fra børne og ungdomsholdet kan deltage i tirsdagstræning. Vi starter træningen med opvarmning og har derefter cirkeltræning i 30 min og slutter af med lidt boldspil.

Kap2 holdet har styrketræning og løb hver torsdag i klubben og lørdag formiddag er de ude at ro hvis vejret er til det. Kap1 holdet som består af vores fire Kraftcenter roere træner 1 til 2 gange hver dag i klubben eller med kraftcenteret.



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

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.

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



## DM Sprint

Ved DM i Sprint i Holstebro 5 - 9 september deltog Anders Lundberg og Frederik F. Jensen i U18, Mathias Bundgaard-Nielsen i U16, Astrid Felling Jensen, Christian Olsen, Oliver Warming, Frederik Duch, Nicco Andersen og Eline Zørn i U14, Flora Brix, Mads Bundgaard-Nilsen 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

Guld i K2 200 m - Signe og Flora.

I K1 fik Signe en 3. plads på 200 m, 500 m og på 1250 m.

I K1 fik Flora en 4. plads på 200 m, 500 m og på 1250 m

### U14 Dreng

I K2 fik Christian og Joakim fra Vallensbæk 3. plads på 500 m og en 4. plads på 200 m

I K1 fik Christian en 5. plads på 2500 m og en 6. plads på 500 m

### U16 Dreng

Matias fik en 9. plads på 2.500 m i K1. I K2 sammen med Jonas fra Sundby blev det en 3. plads på 2.500 m og en 4. plads på 500 m og en 5. plads på 200 m.

### U18

I K1 fik Anders en 4. plads på 500 m og en 6. plads på 1.000 m og 5.000 m

I K2 fik Frederik J. sammen med Bertram fra Hellerup en 7. plads på 200 m og en 5. plads på 500 m og 1.000 m



## Tabte kajaker

På vejen hjem fra Holstebro gik Uwe's bil i stykker og måtte have Falck assistance.

Under den efterfølgende transport med Falck, mistede Falck de fire kajaker som var monteret på taget. Falck mener ikke at de har noget ansvar og har afvist at erstatte de ødelagte kajaker m.v.

Falck har i hele forløbet været meget tilbageholdende med at oplyse om hændelsesforløbet og de har efter mere end to måneder ikke oplyst os omfanget af skaderne på kajaker og udstyr. Jeg har bedt Falck om at få et udskrift af køretøjets fartsrudder for turen, men det har Falck ikke ville give mig.

Jeg har taget kontakt med FDM juridiskrådgivning, som vil se på sagen.

## Tour de Gudenaå

Esrum havde i år den mindste deltagelse til TdG i mange år. Faktisk var det kun børne og ungdomsroere med på turen i år, sikkert fordi at der var maraton VM og Masters et par dage efter TdG. Der var 9 børn/unge og en håndfuld chauffører/hjælpere med på dette års TdG.

Vejret var ikke det bedste, men det er set værre. Alle roede virkelig godt og vi fik da også et par Sølv medaljer.

Matias fik sølv i U16 K1. Efter at være blevet nr. 3 på første dagen efter to anden års U16 roere, roede han et super godt løb og blev toer på søndagens etape og samlet.

Astrid og Eline fik Sølv i U14 piger K2.

Jakob LB roede sit første TdG og blev nr. 11 i U16 klassen.

Da man havde sammenlagt K2 i U14 og U16 drenge var der hård konkur-



rence for vores yngste roere Signe (U12)/Frederik (U14) og Flora (U12)/Mads (U12), men de kom igennem den 57 km lange rute med forbløffende lethed, på henholdsvis 6 t 9 min og 6 t 29 min. Det er da sejt.

Anders måtte ud på den lange rute i år (det er hårdt at blive 17 år), men han roede et flot løb. Han roede de 120 km på 8 t 55 min og kom på en 6. plads i Senior Kap klassen.

Vi havde valgt at vente med at køre til lørdag morgen og det fungerede faktisk fint. Vi mødtes i klubben kl. 06:45 og pakkede kajaker på bilerne. Det tog lidt længere end beregnet, men vi var i Skanderborg kl.

11:00, så Anders havde 1 t 15 min til at blive klar.

Derefter gik turen til Ry med resten af holdet.

TdG havde fået overnatning i Them hallen 12 km S for Silkeborg, hvor vi spiste og sov sammen med ca. 100 andre. Det virkede perfekt! Mad og bad var lige ved hånden og så var der adgang til svømmehal med varmtvandsbassin, som de unge nød i fulde drag.

Eneste minus var at der var en gruppe som gerne ville tidlig op (kl. 04:00), hvor de fik tændt lys og pludrede løs. TdG har lovet at der vil være ro på sovesalen fra kl. 10:00 til 05:00 til næste år (0=

Resten af turen forløb som tidligere år. Næsten - Vi var i Nødebo kl. 19:00.

## **Børne/ungdoms Klubmesterskab**

Klubmesterskabet fik vi også lige tid til og det blev et mesterskab med flere overraskelser og vandgang til flere favoritter.

Dysten gik på 2000 m K1, 200 m K1 og K2 samt hade 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 2013:

U12 Piger Signe Leer Bernstein

U12 Dreng Mads Bundgaard-Nielsen

U14 Piger Astrid Jensen

U14 Dreng Frederik Duch

U16 Piger Frida Brockmann

U16 Dreng Matias Bundgaard-Nielsen

## **Mølleåens Blå Bånd**

Vi deltog med 33 roere og var den klub der havde tredje flest roere med på MBB, men vi kunne sagtens være flere. MBB er et løb hvor alle kan deltage så husk sætte kryds i kalenderen til næste år. Det er et must.

Vi fik som altid til MBB en masse af vores roere op på podiet både i voksen og børne klasserne, men jeg syntes at det var super sejt at Signe, af vores begynder piger i U12 blev nr. to og snuppede en sølvmedalje.

## **KCK (Kraftcenter København)**

Til årsskiftet starter det nye Super Kraftcenter - Talent Center Hovedstaden (TCH) ved Bagsværd Sø.

Basis for TCH er de 12 klubber som hidtil har haft roere i kraftcentre København og Gladsaxe. Cheftræner på TCH bliver den tidligere Eliteroer og OL sølvvinder Kim Vrå.

Desværre ser det ikke ud til at KCK's cheftræner Mette Barfod ønsker at fortsætte som træner i det nye Super Kraftcenter.

Formålet med det nye Superkraftcenter er at forbedre træningsniveauet ved ansættelse af en fuldtidstræner og tilknytning af en fysioterapeut m.v. Vi har på nuværende tidspunkt fire roere på Kraftcenteret, to U16 drenge som også er udtaget til U16 bruttolandsholdet, Matias B-N og Christian O og to U18 drenge Frederik J og Anders L som også er på U18 bruttolandsholdet. Alle vores KC roere træner 10 til 15 gange om ugen lidt afhængig af alder og årstid.

## Flest km 12. okt 2012 - 07. okt 2013

	Fornavn	Efternavn	Årgang	KM	Vinder
Nr. 1	Anders	Lundberg	1996	2465	
Nr. 2	Matias	Bundgaard-Nielsen	1998	1929	U16D
Nr. 3	Frederik	Jensen	1996	1865	
Nr. 4	Christian	Olsen	1999	1089	U14D
Nr. 5	Asbjørn	Faltum	1996	893	
Nr. 6	Astrid	Jensen	1999	820	U14P
Nr. 7	Frederik	Duch	2000	756	
Nr. 8	Flora	Brix	2001	616	U12P
Nr. 9	Signe	Leer Bernstein	2001	596	
Nr. 10	Eline	Zørn	2000	542	
Nr. 11	Oliver	Warming	1999	536	
Nr. 12	Jakob	Leer Bernstein	1998	525	
Nr. 13	Nicco	Andersen	2000	506	
Nr. 14	Mads	Bundgaard-Nielsen	2001	503	U12D
Nr. 15	Frida	Brockmann	1997	286	
Nr. 16	Thomas	Birk Frederiksen	1997	274	
Nr. 17	Karoline	Bergendorf	2000	234	
Nr. 18	Lærke	Melgaard Steen	2001	226	
Nr. 19	Tobias	Schmidt	1999	206	
Nr. 20	Laura	Hamborg	2000	184	
Nr. 21	Emil	Senniksen	2005	132	
Nr. 22	Marco	Andersen	2003	105	
Nr. 23	Katrine	Brockmann	2004	104	
Nr. 24	Signe	Hede Vest	2001	99	
Nr. 25	Asbjørn	Sparre	1998	95	

	<b>Fornavn</b>	<b>Efternavn</b>	<b>Årgang</b>	<b>KM</b>	<b>Vinder</b>
Nr. 26	Christian	Vilén	2001	86	
Nr. 27	Jakob	Ishøy	1997	76	
Nr. 28	Anna	Ishøy	1999	74	
Nr. 29	Christian	Foged	2003	71	
Nr. 30	Anton	Hald Boldreel	1999	69	
Nr. 31	Jacob	Holme	2000	69	
Nr. 32	Freja	Top	2000	60	
Nr. 33	Lise	Kjærulf	2003	56	
Nr. 34	Tone	Sparre	U18	39	
Nr. 35	Alex	Pullen	2002	35	
Nr. 36	Viktor	Johansson	1997	24	
Nr. 37	Anna	Krebs	1996	24	
Nr. 38	Jakob			18	
Nr. 39	Hanna	Jørgensen	1999	14	
Nr. 40	Magnus	Valls-Sjøstrand	2001	12	
Nr. 41	Marie	Richardt Lundh	2001	12	
Nr. 42	Lucas	Valls-Sjøstrand	U16	8	
Nr. 43	Magnus	Lyk-Jensen	1996	8	
Nr. 44	Victor	Holst	2000	6	
Nr. 45	Jakob	Sørensen	1996	5	
Nr. 46	Rasmus	Kjærulf	2003	2	
Total				16354	

## Uge program

Ugedag	Tid	Aktivitet
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning
Torsdag	1645 - 1815	Styrke træning og løb
Lørdag	1000 - 1200	Kap2 træning, roning eller styrke tng.

### Pause:

Ingen svømning i Uge 51 og uge 7

Ingen Cirkeltræning i uge 51, 52 og uge 7

### Andre aktiviteter:

10. jan: Børnebegynderstart i svømmehallen

11. jan: DM Ergometer - Rødovre C.

14. - 15. mar: Overnatning/træningsweekend

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

# Svømmehal

Hver søndag (undtagen 15-29/12) har vi svømmehallen fra kl. 19.30 til ca. 21.30.

Der er både plads til rulletræning (klubbens polo-kajakker og grønlandskajakken ligger i containeren ved svømmehallen og man kan tage sin egen rengjorte kajak med), svømning, træning af redningsøvelser og leg. Så kom og vær med.

Vi har et par gange i efteråret været nødt til at aflyse med meget kort varsel pga. opkast i vandet fra et af holdene før os.

Aflysninger bliver annonceret på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk) så snart vi ved at den er gal (men det kan godt være ret sent) og med en SMS fra mig.

Hvis du vil have en SMS ved aflysninger (og ikke har fået det de andre gange), så send dit mobilnummer og navn på SMS til **20871435** eller på email **Marianne@Munk.com**, så kommer du med på listen.

*Marianne K*



## Esrum Hav google-gruppe

Der findes en emailing-liste (Google-gruppe) for KKES medlemmer, med interesse for havkajak.

Vi bruger den bl.a til annoncering af ture og kurser, aftaler om planlægningsmøder, billedaftener o.l.

Kunne du også godt tænke dig at være med i gruppen, så send en mail til [esrumhav@gmail.com](mailto:esrumhav@gmail.com), så sætter jeg dig på listen.

*Marianne K*



# Stafetten

Af Frederik Jensen

Mine tanker omkring kajaklivet. Uha. Jeg havde nok aldrig troet, at kajak skulle betyde så meget for mig som den gør nu. Lige nu er kajak det meste af mit liv. Jeg tænker næsten kun i kajak- og træningsbaner.

Det har det dog langt fra altid været, og jeg kan tydeligt huske mit første meget smertefulde øjeblik med kajak. Min far havde i foråret 2006 taget begynderkursus, og det blev afsluttet med grill sammen med den tilhørende familie.

Der var der mulighed for at prøve kajak. Det skulle jeg selvfølgelig! Jeg blev smidt ud i en helt almindelig børnekajak.

Når jeg kigger på den i dag, forstår jeg ikke at jeg havde problemer med det badekar, men det havde jeg altså. Jeg nåede lige at komme ud fra broen, og svup så lå jeg i vandet. Op på broen, og så ned i kajakken igen. Jeg nåede helt præcis en meter væk fra broen, og så lå jeg såmænd og svømmede rundt igen.

Det gik ikke for alvor godt, men man giver jo ikke bare sådan op. Tredje gang må være lykkens gang, så jeg prøvede igen. Det endte dog med samme resultat. Det var min fars "træner", som hjalp mig. Jeg ved ikke om du kan huske det Pia, men vi blev vist enige om, at det var fordi du skubbede mig forkert ud fra broen. Det var ikke den bedste første oplevelse med kajak, men trods dette blev jeg dog alligevel meldt til børnebegynderkursus vinteren efter.



Det var i vinteren 2006. Heller ikke dengang startede det for alvor godt ud. Jeg væltede i to gange på rigtige første tur, jeg blev dog alligevel bidt af det. Jeg begyndte at ro meget sammen med min far, og jeg blev bedre og bedre. År 2007, var et af de bedste år når jeg kigger tilbage i forhold til kajak. Jeg blev årest nybegynder, oveni købet med flest kilometer. Jeg fik sølv til Danske Bank Cup (Paddle Battle). Alligevel brugte jeg det meste af min tid på fodbold dengang. Jeg roede et par gange om ugen, og det var mest for hyg-gens skyld.

Sådan blev det ved, indtil efteråret 2011. Anders og Matias var kommet på Kraftcenter København. Hvis ikke de var blevet optaget på KCK, ville jeg nok aldrig være kommet til at træne så meget som jeg gør nu.

Jeg stoppede som sagt med at spille fodbold, fordi jeg ville give kajak et forsøg. Jeg begyndte at træne sammen med Anders og Matias, og blev hurtigt bidt af den træning de lavede. Jeg begyndte at træne mere og mere, og kom op på 8 træningspas om ugen. Det var en fordobling i forhold til hvad jeg havde gjort med fodbold.

Træningen begyndte at spille en større og større rolle i min dagligdag, og jeg var til mit første ro-stævne, Copenhagen Spring Regatta, i april 2012. Mit niveau var ikke så højt dengang, men jeg fik alligevel blod på tanden, og jeg begyndte at træne mere og mere for at kunne gøre det bedre til næste stævne.

Jeg blev selv optaget på KCK efter DM 2012.

Min træningsmængde steg til 10-12 pas om ugen, og det er den stadig i dag.

Jeg skal da være ærlig at indrømme, hvis ikke det var fordi jeg havde nogle at træne sammen med, var det nok aldrig rigtigt blevet til noget. Det betyder utroligt meget for mig, at næsten hver gang jeg træner har jeg nogle at træne med, og ikke mindst i mod.

Det er sådan, at jeg udvikler mig mest og det er også hel klart sjovest når man har nogen at snakke med.

I dag bruger jeg som sagt det meste af min tid på træning, og det nyder jeg. Jeg nyder at jeg går op i noget, jeg sidder ikke derhjemme og bruger al min tid på computerspil osv.

Det spiller helt klart også ind at, dem jeg nu bruger al min tid sammen med er super fede at være sammen med. Ellers ville det heller ikke være det samme.

Anders og Matias jeg glæder mig til det næste år, jeg glæder mig til at se hvad det bliver til for os hver især og ser frem til mange flere gode og sjove træningstimer.

Derfor sender jeg også stafetten videre til Matias, for at høre hvad kajak er og betyder for ham.

*Frederik*

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Søndag 19:30-21:30 (dog ikke 9/12-2/1)	Svømmehal
Fredag i lige uger (dog ikke 9/12-2/1)	Polo
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>December</b>	
Søn. 1.	O-løb
Søn. 8.	Vinterræs

<b>Januar</b>	
Ons. 8. 19.00	Planlægningsmøde
Lør. 11.	DM Ergometer
Søn. 12.	O-løb
Søn. 12.	Vinterræs

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

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

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i februar 2014**  
**Deadline for indlæg er den 19. januar 2014.**

