

Nr. 1 — Februar 2014

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Når det bliver for koldt eller iset udenfor kan man jo kaste sig over ergometerroning.

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, 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, 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@gmail.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
Standerhejsning	6
Kom godt igang	6
Årets aktiviteter	7
Private kajakker	8
Brobyggere søges	8
Førstehjælpskursus	9
Kan du stadig makker-redde mig?	9
DKF O-løb	10
MTB O-løb	10
Kajakpolo	11
Esrum Hav	11
Trykkevælde å Trim løb	12
Sommertur til Dalsland	13
DM titel til ungdomsroer fra KKES	14
Børne/ungdoms-program 2014	15
Stafetten	17
Aktivitetsplan	19

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 255 eksemplarer

Hjørnet

Godt Nytår og velkommen til 2014 – endnu et dejligt kajakår venter med masser af fantastiske oplevelser.

Foreløbig er forhåbningerne om en stort set isfri vinter blevet opfyldt, men vi ved jo at intet er sikkert før vi kommer til standerhejsningen i april.

Til gengæld lægger det blæsende vejr en lille dæmper på lysten til at befinde sig i en kajak, så rostatistikken er endnu ikke prangende.

Det kan selvfølgelig ikke siges ofte nok at vi også på vandet skal opføre os efter forholdene og vægte sikkerhed øverst. En lille gruppe kajakroere fra Krogen fik sig en kold forskrækkelse i december, og kan nok skrive under på at det rette sikkerhedsudstyr er ekstra vigtigt på denne årstid. De blev overrasket af vind bølger og i deres område jo også stærk strøm, men klarede heldigvis at komme i land inden det blev fatalt.

På den anden side kan vinterdage jo også være utrolig smukke med klart og stille vejr, hvor man med det rette udstyr kan få en flot og sikker tur tæt langs kysten, f.eks. op og rundt isbjørneskiltet ved Sandporten.

Det lysner jo heldigvis, så hold øje med vejrudsigten og snup dig en opfreskende tur.



Kold sø i slutningen af januar.

Vores aktive unge medlemmer har jo henlagt en del af træningen til motionsrummet, og fik mulighed for at vise evnerne udi ergometer konkurrencer til DM i Rødovre. Det var spændende og tætte kampe hvor KKES igen fik vist at vi kan måle os med landets bedste. Alle deltagere klarede deres konkurrencer flot, og det er herligt at se hvordan bekendtskaber på tværs af klubberne også trives, selvom hver især jo har en værste konkurrent som de gerne vil komme foran.

Særligt skal vores medaljetagere fremhæves: Sølv til Frederik i 200m U18, sølv til Anders i 1000m U18 og DM-Guld til Matias i 200m U16.

Det er på denne tid at vores nye medlemmer begynder at strømme til. De nye børn er allerede startet i svømmehallen med svømmefærdighedstest og de første forsigtige øvelser i at sidde i kajak. Det forlyder at det igen bliver et superhold, som hurtigt skal få ællingefærdigheder på vandet når de bliver sluppet ud på søen i slutningen af april.

For de nye voksne planlægger Jane 4 hold til opstart i maj.

Sidste år bad vi nye ansøgere om at beskrive deres motivation og relation til klubben, fordi vi gerne vil prioritere instruktørtiden på de folk som allerede har kendskab til kajak eller KKES, i håbet om at disse har størst sandsynlighed for at holde ved sporten.

Det var en stor succes og vi anlægger samme strategi i år. Husk derfor den nabo eller din svigermor, som du har lokket til at starte, på at henvise til dig som aktivt medlem. Hvis du er virkelig optaget af at få dine venner med i klubben, har du jo også muligheden for at melde dig som hjælpeinstruktør på et af holdene.

Der har allerede været afholdt planlægningsaften, hvor de konkurrencer som klubben forventer at organisere deltagelse i er skrevet i kalenderen.

Her er de to kajakevents som KKES arrangerer naturligvis også med, så det ligger nu klart at Kanojak Trim (søen rundt) skal noteres d. 23 august og at vi igen afholder Paddle Battle Cup, i år d.15 juni.

Dertil kommer havkajak ture som traditionen tro holdes i påske og pinse dage.

I de senere år har en del medlemmer deltaget i det store Dalsland kanotmaraton, i 2014 ligger løbet d.9 august, og som noget nyt planlægges der en hel sommertur til området hvor der er fantastisk fine kajak muligheder for enhver smag. Lyder det som en dejlig måde at bruge en del af din sommer, så sæt kryds i uge 32.

Standerhejsningen og udsætning af sommerbro har vi i første weekend i april. Indtil da kan du sagtens nå at være med i svømmehallen om søndagen, og vinterens sidste orienteringsløb har også plads til dig som gerne vil i gang med endnu et aktivt år udendørs.

☺ Solskinsansigt til alle jer som er med til at gøre kajakklubben et uovertræffeligt sted at være.

/Pia

Standerhejsning

lørdag d. 5 april 2014

Snart bliver det tid til standerhejsning, og i år startes sæsonen tidligt i april i det fromme håb at foråret allerede viser sig fra sin bedste side der.

Fællesrotur starter kl 14.

Efterlysning af en-to bål ansvarlige som kan sprinte i forvejen til kongens bøge og tænde op.

Medbring trangia-/bål-gryde så vi kan varme kakao, og medbring krus til alle.

Standerhejsningstale osv kl 1700

Tilmelding til Middag: pia.gulstad@gmail.com , pris ca 100,-/pers



Kom godt i gang med kajaksæson 2014

Søndag d 11 maj kl 10-12 er der bestilt godt rovejr, og du inviteres hermed med til at komme godt i gang med sæsonen ved en tryk og rolig fælles kajaktur på søen.

Vil du have brunch bagefter, så må du tilmelde dig hos pia.gulstad@gmail.com, men selve roturen kræver ikke tilmelding.

Årets aktiviteter

Den 8. januar var der planlægningsmøde i klubben, hvor klubaktiviteterne for det kommende år kom i kalenderen.

Kalenderen hænger i klubben, så tag et kig på den, og find ud af hvad du kunne tænke dig at deltage i,

Følg også med i bladet og på hjemmesiden, det er ikke alle aktiviteter man kender til i januar måned.

Kajakklubben Esrum Sø						2014
Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	
On 1 • Nylånsdag	Le 1	Le 1 •	Ti 1	To 1	So 1	
To 2	So 2 O-løb	So 2 O-løb	On 2	Fr 2	Me 2 23	
Fr 3	Ma 3	6 Ma 3	10 To 3	Le 3	Ti 3	
Le 4	Ti 4	Ti 4	Fr 4	So 4	On 4 Handicap	
So 5	On 5	On 5	La 5 •	Ma 5	19 To 5 • Bedyllingsmøde	
Ma 6	2 To 6 •	To 6	So 6	Ti 6	Fr 6	
Ti 7	Fr 7	Fr 7	Ma 7 •	15 On 7 • Handicap	La 7 •	
On 8 •	Le 8 •	Le 8 •	Ti 8	To 8	9 Ti 8 •	
To 9	So 9 Vintermø	So 9 Vintermø	On 9	Fr 9	Ma 9 2. juledag 24	
Fr 10	Ma 10	7 Ma 10	11 To 10	La 10	Ti 10	
Le 11 DM Ergometer	Ti 11	Ti 11	Fr 11 11-13 Træningssejler	So 11 "Kom i gang" arr.	On 11 Handicap + grill	
So 12 Vintermø	On 12	On 12	Le 12 Køb 2	Ma 12	20 To 12	
Ma 13	3 To 13	To 13	So 13 Palesøndag, Børnemødt	Ti 13	Fr 13 •	
Ti 14	Fr 14	Fr 14 14-15 Overnatning	Ma 14	16 On 14 • Handicap	La 14	
On 15	Le 15 •	Le 15 for børnehøster	Ti 15 •	To 15	So 15 Paskelille Cue Esrum Sø	
To 16 •	So 16	So 16 •	On 16	Fr 16 Bødding	Ma 16	
Fr 17	Ma 17	8 Ma 17	12 To 17	La 17 17-18 Marbo	Ti 17	
Le 18	Ti 18	Ti 18	Fr 18 17-19 Høvsøster	So 18 17-18 Regatta	On 18 Handicap	
So 19	On 19	On 19 Bedyllingsmøde	La 19 17-19 Høvsøster	Ma 19	21 To 19 •	
Ma 20	4 To 20	To 20	So 20 Palesøndag	Ti 20	Fr 20 •	
Ti 21	Fr 21	Fr 21	Ma 21 2. juledag	17 On 21 • Handicap + grill	La 21	
On 22	Le 22 •	Le 22	Ti 22 •	To 22	So 22 •	
To 23	So 23	So 23	On 23	Fr 23	Ma 23 26	
Fr 24 •	Ma 24 •	9 Ma 24 •	13 To 24	La 24	Ti 24	
Le 25	Ti 25	Ti 25	Fr 25	So 25	On 25 Handicap	
So 26	On 26	On 26	La 26 Børnebegravelse	Ma 26	22 To 26	
Ma 27	5 To 27	To 27	So 27 Trykvejle Å	Ti 27	Fr 27 •	
Ti 28	Fr 28	Fr 28	Ma 28	10 On 28 • Handicap	La 28 Klubtur	
On 29 Bedyllingsmøde	Le 29	Le 29	Ti 29 •	To 29 Ki. Himmelfærd	So 29	
To 30 •	So 30 •	• Sommerfest starter	On 30 Bedyllingsmøde	Fr 30	Ma 30 Sommerfest 27	
Fr 31	Ma 31	Ma 31	14	La 31		

Kajakklubben Esrum Sø						2014
Juli	August	September	Oktober	November	December	
Ti 1 Sommerfest	Fr 1	Ma 1	36 On 1 •	Le 1	Ma 1 49	
On 2 Sommerfest Handicap + grill	Le 2 Dødsland Klubtur	Ti 2 •	So 2 Naturløb for børnehøster	So 2 O-løb	Ti 2	
To 3 Sommerfest	So 3 Dødsland Klubtur	On 3 Handicap + grill	Fr 3 3-5 Høvsøster	Ma 3	45 On 3	
Fr 4 Sommerfest	Ma 4 4 Dødsland Klubtur	To 4	Le 4	Ti 4	To 4	
Le 5 •	Ti 5 Dødsland Klubtur	Fr 5	So 5 O-løb	On 5	Fr 5	
So 6	On 6 Handicap, Dødsland Klubtur	Le 6 DM Maraton Høvsøster	Ma 6	41 To 6 •	La 6 •	
Ma 7	26 To 7 Dødsland Klubtur	So 7 DM Maraton Høvsøster	Ti 7	Fr 7	So 7 O-løb	
Ti 8	Fr 8 Dødsland Karol Maraton	Ma 8	37 On 8 •	La 8	Ma 8 50	
On 9 Handicap	Le 9 Dødsland Karol Maraton	Ti 9 •	To 9	So 9 Vintermø	Ti 9	
To 10	So 10 • Dødsland Karol Maraton	On 10 Handicap	Fr 10	Ma 10	46 On 10	
Fr 11	Ma 11	Fr 11	Le 11	Ti 11	To 11	
La 12 •	Ti 12	33 Fr 12 Tour de Gudstø	So 12 Vintermø	On 12	Fr 12	
So 13	On 13 Handicap + grill	Le 13 Tour de Gudstø	Ma 13	42 To 13	La 13 Lucia-tur	
Ma 14	29 To 14	So 14 Tour de Gudstø	Ti 14	Fr 14 •	So 14 • Vintermø	
Ti 15	Fr 15 15-16 Løgen-tur Børn	Ma 15	38 On 15 •	La 15	Ma 15 51	
On 16 Handicap	Le 16 Krønborgbad	Ti 16 •	To 16	So 16	Ti 16	
To 17	Fr 17 •	On 17 Handicap	Fr 17	Ma 17	47 On 17	
Fr 18	Ma 18	34 To 18	Le 18	Ti 18	To 18	
La 19 •	Ti 19	Fr 19	So 19	On 19	Fr 19	
So 20	On 20 Handicap	Le 20	Ma 20	43 To 20	La 20	
Ma 21	30 To 21	So 21	Ti 21	Fr 21	So 21	
Ti 22	Fr 22 22-24 DM Sprint Bøgevær	Ma 22	39 On 22	La 22 •	Ma 22 •	
On 23 Handicap + grill	Le 23 Kajak-tur Fim Esrum Sø	Ti 23	To 23 •	So 23	To 23	
To 24	So 24 24-26 DM Sprint Bøgevær	On 24 •	Fr 24	Ma 24	48 To 24	
Fr 25	Ma 25 •	35 To 25	La 25 •	Ti 25	To 25 Juledag	
Le 26 Amager Strandpark Rundt	Ti 26	Fr 26	So 26 Sommerfest slut	On 26	Fr 26 2. juledag	
So 27 •	On 27 Handicap	Le 27 Mathildes Bå Bånd	Ma 27	44 To 27	La 27	
Ma 28	31 To 28	So 28	Ti 28	Fr 28	So 28 •	
Ti 29	Fr 29	Ma 29	40 On 29	La 29 •	Ma 29	
On 30 Handicap	Le 30 Klubmesterskab	Ti 30	To 30	So 30	Ti 30	
To 31	So 31	Fr 31	•	On 31 Nyårsaften	On 31 Nyårsaften	

Private kajaker

Der er mange som gerne vil have plads til deres egen kajak i bådskuret. Bådejere med private kajaker, 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.

Brobyggere søges

Lørdag den 5. april skal vinterbroen på land og bagefter skal sommerbroen søsættes.

Vi har en kranbil til at løfte alt det tunge, men vi har alligevel brug for nogle brobyggere, så vi kan få broen samlet og i vandet.

Hvornår: Lørdag 5. april kl 8 til ca. 11

Praktisk: Arbejdstøj, regntøj og gummistøvler

Hyre: Kaffe, morgenbrød m.v.

Henvendelse: Henrik Numelin, mob/sms 4050 8515, e-mail den3060@gmail.com



Førstehjælpkursus

Der bliver afholdt et 6 timers førstehjælpkursus i klubben lørdag den 8. marts kl. 09:00 til 16:00.

Kurset er gratis og der er plads til 16 deltagere. Der skal være mindst 12 tilmeldte til kurset.

Deltagerne må gerne medbringe tæpper, håndklæder eller lign. til at ligge på, da der er øvelser på gulv.

Tilmelding senest 24. februar til Uwe på mail uwe.lundberg@gmail.com

Kan du stadig makker-redde mig?

Jeg tror og håber at I alle vil være i stand til at redde bl.a. mig hvis situationen pludselig opstår, men hånden på hjertet så er der nok nogle som er lidt rustne i disciplinen.

Vi har dog mulighed for at træne færdighederne i det lune svømmehalsvand søndag aften.

Skriv til Marianne: mabjoern@Hotmail.com hvis det passer dig bedst en søndag i februar eller marts, så kan I aftale hvilke træningskajakker der skal bringes med derind.

Derudover planlægger vi en decideret svømme og makkerrednings aften hvor der tages flere turkajakker frem i svømmehallen:

Søndag d. 6 April 2014 kl 19:30-21

Kom ud af busken og med i bassinet, så du bliver forårsklar til den nye ro-sæson!

/Pia



DKF-Oløb



Kom og prøv o-løb i skoven. Du kan løbe alene eller finde en at løbe med. Hvis foramen 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.

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
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 senest 2 uger før løbet. De personer, der er på Dots mail-liste, får typisk en reminder om tilmeldingsfrist.

Yderligere informationer samt resultater kan ses på 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 forgå 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 frostvej og regn, kommer MTB-O altid ud.

Læs mere på dette link. www.orientering.dk/fif/loeb/vinterserienmtbo

O-løbs hilsner fra *Ninna*

Kajakpolo

Vi er en fast kerne af spillere, der holder poloholdet i live.
Vi håber 2014 er året, hvor vi skal gøre os gældende turneringerne klubberne imellem.

Men vi mangler stadig spillere.
Vi træner hver anden fredag i lige uger i Hillerød svømmehal 19:45-22:00.
Alle fra 15 år er velkomne.

Hvis du har lyst eller kender nogen, der har lyst, så kom og vær med.

Peter Brix
polo.kkes@gmail.dk

Esrum Hav

På planlægningsmødet kom Esrum Havs 'faste' ture i kalenderen.
Det er:

- Påsketur (17.-19. april 2014)
- Pinsetur (5.-9. juni 2014)
- Efterårstur (3.-5. oktober 2014)

Det ligger endnu ikke fast hvor turene går hen—men Kasper (kasper.osterbye@gmail.com) er tovholder på alle turene i år.
Når vi ved mere om tid og sted vil turene blive annonceret på hjemmesiden.



Tryggevælde å Trim løb

Køge Kano og Kajak Klub arrangerer dette trimløb som finder sted søndag d. 27. april 2014.

Starten går ved Tingbroen, Ammedrup nord for Hårlev og der roes 11 km. nordpå til slusen lige inden man kommer ud i Køge Bugt. Man kan alt efter vind, vejr og kondition vælge at stoppe her ellers kan man tage de sidste 3 km. på Køge Bugt med, til mål ved Søndre Mole i Køge.



Løbet er en god start på sæsonen, hvad enten det er for en hyggetur eller som opvarmning til flere af sæsonens løb og vores handicap. Ambitionerne er meget forskellige.

Det rolige vand på åen gør løbet til et godt sted for kap- og turbåde, men der er også mange der nyder turen i havkajak.

På dagen for løbet vil det blive besluttet om det blæser for meget til at gennemføre de sidste 3 km. på bugten.

Løbet er gratis men sidste år var der en begrænsning på deltagerantallet, så der vil nok være tilmelding igen i 2014-versionen (der er ikke offentliggjort noget endnu på Køges hjemmeside). Ved klubhuset i Køge er der efter løbet salg af kaffe og kage. Transport tilbage til bilerne ved startstedet arrangeres. Tilmeld dig på opslag nede i klubhuset eller på loeb@kkes.dk. Men se mere på hjemmesiden når tiden nærmer sig. Der vil højst sandsynligt også blive arrangeret samkørsel derned.

Vel mødt til årets første løb!
Jakob Dan

Sommertur til Dalsland

Her i den kolde tid er det tid til at planlægge næste sæsons ture, så her er en mulighed for at tage med på sommerklubtur til det smukke Dalsland i Sydvestsverige. Her er enestående muligheder for roning i såvel klap, tur og – havkajakker.



Konceptet er en fast plads, f.eks. en campingplads, hvor vi bor hele ugen. Her er muligheder for at lave såvel dagsture som flerdagsture. Området er fantastisk, en sand labyrint af små og store søer og elve. Tidspunktet er ugen før Dalsland Kanotmaraton, så dem der ønsker kan deltage i dette.



Uve ved DKM i 2009

Der tænkes at tage af sted lørdag d. 2.8.2014 og hjem igen søndag 10.8.2014. Så reserver ugen!

Der kommer mere info i næste nummer af bladet og på webben når vi har fundet overnatningssted.

Hilsen *Gitte* og *Jakob Dan*

DM titel til ungdomsroer fra Kajakklubben Esrum Sø

Til weekendens DM i Ergometer roning deltog 7 ungdomsroere fra Kajakklubben Esrum Sø. Stævnet blev afholdt i Rødovre Centrum. Der blev roet på 2 distancer i hver aldersklasse og de 8 bedste tider i det indledende heat gik videre til A-Finalen. I U16D var der så mange deltagere at der også var en B-Finale.

Astrid Jensen U16 og Frederik Duch U14 Skulle ro 200 m og 500 m. De roede begge nogle fine løb, men kom ikke med i finalerne.

I U16 drenge var der fem indledende heats og virkelig hård konkurrence om finalepladserne. Esrums to deltagere lavede nogle top præstationer Christian Olsen som er første års U16 og Matias B-N kom i begge i en A-finale på 1.000 m hvor de blev henholdsvis nr. 7 og nr. 5. På 200 m kom Christian i B-finalen og fik en 4 plads.

Matias kom i A-finalen og efter en hård kamp, slog han Emil Skovgård fra Silkeborg og blev Danmarksmester - Stort tillykke til Matias.

I U18 havde vi tre deltagere Asbjørn Faltum, Anders Lundberg og Frederik Jensen. De skulle også ro 200 m og 1.000 m. De lavede alle nogle gode præstationer i de indledende heat og Anders og Frederik gik videre til A-finalerne i på begge distancer.

I A- finalerne blev det til en flot andenplads og dermed en sølvmedalje til Frederik på 200 m, medens Anders fik en syvende plads. På 1.000 m byttede de to så rolle og Anders blev sølvmedalje vinder og Frederik fik syvende pladsen. Flot roet af de to unge.



Børne/ungdomsprogram 2014

Uge program, vinter:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning	22. okt	25. mar.
Torsdag	1645 - 1815	Kap2 Styrketræning	24. okt	27. mar
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	25. okt	28. mar.
Lørdag	1000 - 1200	Kap2 træning	26. okt	29. mar.

Andre aktiviteter:

- 10. jan: Børnebegynderstart.
- 11. jan: DM Ergometer - Rødovre C.
- 12. jan O-løb - Kongelunden
- 02. feb O-løb - Vestskoven
- 02. mar O-løb - Rudeskov
- Fre 28. feb - 1945 - 2115 Svømning - Hillerød Svømmehal - Svømning med tøj og Svømmeprøve
- 14. - 15. mar : Overnatning/træningsweekend
- 5. apr Standerhejsning
- 11. - 13. apr. Træningssamling for Kap2
- Tirs 22. apr Kap3 Starter sommerhalvårs program
- Lør 26. apr 1400 - 1630 - Intro dag for begynderbørn og deres forældre.
- Uge 14: 31. marts Start på Sommer Træning. Kap2

Uge program, sommer:

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/bemærkning
Mandag	1700 - 1845	Begynderkursus - Børn	Hanne - maj mdr.
Mandag	1645 - 1845	Kaptræning	Kap2
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	Niveau opdelt
Onsdag		Handikap	Start 7. maj
Torsdag	1700 - 1900	Kaptræning	Niveau opdelt
Lørdag	1000 - 1200	Kaptræning	Kap2

Andre aktiviteter (fortsat):

- Søn 27. apr. Tryggevælde Å
- Man 28 apr - 1700 - 1845 - Begyndertræning (første)
- Lør 17 - søn 18. maj - Bagsværd Regatta (og Maraton)
- Man 26. maj - 1700 - 1845 Begyndertræning (femte - Sidste)
- Tirs 27. maj - 1700 - 2030 Sammenlægning af hold og fælles grill efter roning
- 7. - 8. jun Bagsværd Regatta
- Søn 15. jun Paddle Battle Cup Esrum (Begynderstævne)
- 21. - 22. jun 24-timer Hvidovre
- Uge 27 Sommerskole/træningssamling
- Uge 32 Klub sommertur til Dalsland (Vammerviken ?)
- 15. - 17. aug Lagan
- 22. - 24. aug. DM Sprint (Bagsværd Sø)
- 23. aug. Esrum Sø Kanojak Trim
- Lør 30. aug. Klubmesterskab
- 6. - 7. sep. DM Maraton (Hvidovre)
- 12. - 14. sep. TdG
- Lør 27. sep Mølleåens Blå Bånd
- Tors 2. okt. Natroning



Stafetten

Matias Bundgaard-Nielsen

Hvad kajak er og betyder for mig? Jeg kan jo nærmest ikke huske andet eller forstille mig et liv uden kajak. Lige siden jeg har været 8 år har kajak været en del af mit liv.

Jeg startede jo som alle andre i svømmehallen om vinteren. Det var min mor, der i foråret 2006 havde taget begynderkurset, som besluttede at jeg skulle gå til kajak, da jeg ikke ville gå til fodbold eller anden sport. Jeg var som alle andre børn i 8-9 års alderen, mest af alt ærgerlig over at jeg havde endnu en dag i ugen, hvor jeg ikke kunne lege med mine venner.

Min første sæson fik dog heller ikke den bedste start da jeg allerede i maj måned brækkede min arm, og derfor ikke fik roet mere end 100km. Det stoppede mig dog ikke fra at komme tilbage i kajakken, og til næste sæson tropede jeg op igen.



Min indstilling til kajak blev ændret fra mindre god til rigtig god, da jeg i 2010 kom på en 6. plads til DM. Der begyndte jeg at få lidt blod på tanden. Det var også der omkring at jeg så småt begyndte at lære Anders at kende, og så blev det for alvor sjovt.

Sommeren efter i år 2011 kan jeg huske en dag efter træning, hvor Uwe kom og snakkede med Anders og jeg (som sædvanligt havde vi været ude og slås på sejlbroen) om et eller andet Kraftcenter. Anders var, efter hans præstationer til DM, blevet inviteret til Kraftcenter København (KCK), og var blevet bedt om at tage nogle andre roere med fra Esrum.

Det blev Stefan, Frida, Anders og mig.

Efter et par besøg med træninger og tests, blev Anders og jeg spurgt om vi havde lyst til at blive optaget på KCK.

Jeg kan tydeligt huske en dag hvor vi snakkede med Uwe om vi havde lyst til at bruge så lang tid på kajak. Anders og jeg var begge lidt skeptiske til det der med at træne 8-9 gange om ugen, men vi sagde ikke noget. Vi sad bare og kiggede på hinanden og håbede at den anden ville give udtryk for at han ikke havde lyst. Men det skete ikke.

Heldigvis for det. Jeg har ikke fortrudt det en eneste gang.

Anders og jeg blev optaget på KCK og tog med til den obligatoriske træningslejr til Portugal, hvilket stadig bringer gode minder op. Efter vi kom hjem fra træningslejren, var det der hvor Frederik (min anden træningsmakker) for alvor kom ind i billedet. Han begyndte så småt at træne med og der gik ikke lang tid før han var en del af Esrum crewet.

Året fortsatte super fedt. Til Bagsværd regatta, fik jeg min første medalje til et af de større stævner. Det var på 2500m og var en tredje plads.

I år 2013 fortsatte jeg stadig den gode og hårde træning sammen med Frederik og Anders. Denne gang var Frederik også med på træningslejr til Portugal. Til trods for at der stadig ikke var isfrit da vi kom hjem fra træningslejr (det blev der først et par dage efter) så klarede vi os fint til det første stævne på året: Copenhagen Spring Regatta.

Jeg blev faktisk udtaget til Brutto landsholdet og var med på en træningsweekend.

Det var desværre bare så ærgerligt at jeg til det rigtige udtagelsesstævne: Bagsværd Regatta, blev syg et par dage forinden, og det gjorde at jeg nok lige manglede de sidste par kræfter i mine løb. Det gjorde så, at da udtagelserne et par dage efter kom, så var jeg ikke på.

Det lykkedes mig dog stadig at hente en bronze medalje hjem i K2. Det var sammen med Jonas Hall fra Sundby, som jeg har mødt på KCK. Det var dog også kun med nød og næppe at vi slog fjerde pladsen med ikke mindre end 5 tusindedele. Det var også sammen med Jonas at jeg til



DM i kortbane på 2500m kom på en tredje plads, efter et nervepirrende løb, hvor den reelle tredjeplads faldt i vandet 200m før mål.

Min seneste præstation var da jeg til Ergometer DM for ikke særlig lang tid siden blev Danmarksmester på 200m.

Jeg tror at hvis at jeg ikke havde haft Frederik og Anders at træne med, så ville det stævne overhovedet ikke havde set ud på den samme måde.

Det sammenhold vi har, gør bare at man, selv i de kolde vinter måneder, gider stå op og tage ned i svømmehallen for at svømme, eller tage ud at ro i frost grader. Det er for fedt det vi har og jeg håber vi alle vil klare os godt i det kommende år.

Jeg har valgt at sende stafetten videre til Peter Duch, der siden "lille Frederik" er kommet på børneholdet, har deltaget aktivt i alle stævner.

Matias

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndag 19:30-21:30	Svømmehal
Fredag i lige uger kl. 19:45-22:00	Kajakpolo
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Februar	
Søn. 2	O-løb
Søn. 9.	Vinterræs

Marts	
Søn. 2	O-løb
Lør. 8. Kl 9-16	Førstehjælpskursus
Søn. 9.	Vinterræs

April	
Lør. 5. Kl 8-11	Sommerbroen ud
Lør. 5. Kl. 14	Standerhejsning—fællesroning
Lør. 5. Kl. 17	Standerhejsning—tale, middag mv.
Søn. 6. Kl. 19:30-21	Svømme- og makkerrednings-aften
Søn. 8.	Vinterræs
Tor. 17-Lør. 19.	Havkajaktur
Søn. 27.	Trykkevælde Å Trim

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i april 2014
Deadline for indlæg er den 23. marts 2014.

