



KANOJAK



*Den 8. marts blev der afholdt førstehjælpskursus i klubben.
Her er Kasper og Jakob Dan i gang med at få liv i en dukke.*

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, introkursuskes@gmail.com

Bestyrelsesmedlem, Bådudvalgsformand

Uwe Lundberg, Skovgården 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, Skovgården 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
Kom godt igang	5
Handicap og grill	6
Guldbryllup	7
DKF O-løb	8
Arbejdsdag	9
Forårsrengøring af Esrum Sø	9
Havkajakture	10
Filmaften	11
EPP2 Havkajak kursus	12
Svømmehalskort	12
Sommertur til Dalsland	13
Børne/Ungdomsholdet	14
Børne/ungdoms-program 2014	15
Stafetten	16
Udendørs kajakpolo	18
Aktivitetsplan	19

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 290 eksemplarer

Hjørnet

Solen har fået magt, jævndøgn er passeret og dagene er lyse i dejlig mange timer, så det er i høj grad tid til at komme ud og nyde søen.

Den milde vinter har været godt for ro statistikken og isbjørn konkurrencen har haft mange aktive deltagere som vinteren igennem ofte har været en frisk tur til sandporten og retur – vinderen præmieres ved standerhejs, men status lige i skrivende stund tyder meget på at vores super-børnetræner vinder.

Foråret er tiden hvor vi siger velkommen til mange nye spændende medlemmer, men der skal også lyde et stort velkommen igen-igen til de trofaste medlemmer vi heldigvis også har.

Du skal ikke have været medlem hos kkes i mange år, før du kender vores årshjul. April er tid for sommerbroen at blive sat ud, for standerhejs og de første forårs konkurrencer.

Ca 1.maj starter der flere hold begyndere både børn og voksne, de første uger er begynderne afhængig af ultra stabile både, hvorfor begynderholdene har førsteet til disse både på de aftener hvor undervisningen foregår.

Første onsdag i maj starter handikappen, og vil i resten af sommeren lægge beslag på onsdag aften for en stor del af vores gamle og nye konkurrencer. Turneringen er hver båds kamp for kontinuerlig forbedring gennem sæsonen, og hvis du lykkedes med at forbedre dig mere end den rutinerede master og det yngste K2-mandskab, har du en chance for at vinde på samlet point når sæsonen slutter i september.

Det er rigtig hyggeligt at deltage i disse onsdage, også selvom du ikke vil være med i handikappen men foretrækker at bruge tiden på en lidt længere men meget mere rolig tur, som et ekstra plus slutter aftenerne med enten kage eller grill.

Kkes har i et par år arrangeret en Paddle Battle Cup konkurrence for børn&unge der kan introducere dem til sprint konkurrencer, i år har vi fastlagt datoen til 15 juni.

I foråret afholder vi også traditionelt en fælles arbejdsdag for kajak-, sejl-, vinterbader- og stavgænger klubberne, hvor vedligeholdelse og udbedringer laves i samarbejde, så vi kan fastholde hus og udenoms facilitet i god stand.

Planlægningen af sommerture er allerede i fuld gang, og selvom det kan lyde som lukkede selskaber hvor kravene til færdigheder er høje, så er fakta at der er stor åbenhed og fleksibilitet. Deltagelse i disse ture er ofte åbningen ind til de mange røverhistorier og møde med kajak-nørderi på utrolig mange planer, så det kan kun anbefales at åbne døren og investere tid, da renterne betales i sociale relationer med fantastiske mennesker.

Jeg havde en god oplevelse her i weekenden – vi lykkedes med at overraske

et stort givende menneske med en velfortjent æres tildeling, med opbakning og stående ovation fra hele den danske kajak verden.

Egentlig drejer det sig kun om et stykke papir og nogle blomster, men den betydning det har at blive værdsat og at få det italesat er vi nok ikke særlig gode til i dagens Danmark. Den slags giver klump i halsen og tåre i øjenkrogen.

Jeg vil gerne blive bedre til at vise hvor meget jég påskønner det når andre yder en uselvisk indsats, og måske kan vi lære at både give og modtage ros uden at det bliver pinligt, hvis vi øver os.

Men nu skal vi se at komme ud på vandet – vi ses.

/Pia

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.



Handicap og grill

Om lidt er det sommer og dermed går KKES' ugentlige 'Handicap'-konkurrence i gang.

Handicap-turneringen starter onsdag den 7. maj og løber hver onsdag sommeren igennem frem til den 24. september.

Den 7. maj kl. 18.00 starter vi med lodtrækning om klubbåde og udlevering af startnumre.

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

Første gang (dvs 7. maj) starter Jytte uret kl. 19.00—de efterfølgende gange vil starttidspunktet fremgå af startlisten, der hænges på opslagstavlen og kan findes på www.kkes.dk.

Husk at komme i god tid hvis du vil deltage i handicappen, så du kan få et nummer (hvis du ikke har været med før) og blive registreret inden løbet går i gang.

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

Hver 3. gang vil der være fælles grill-aften. Første grill-aften er den 21. maj.



Guldbryllup



Den 28. marts 2014 kunne klubbens æresmedlemmer Jytte og Poul fejre deres guldbryllup.
Stort tillykke herfra.

DKF-Oløb



Så er det slut for endnu en o-løbs sæson.

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

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

- Herrer nr 2
- Old boys nr 3
- Damer nr 7

Det er tydeligt at se, at der er kommet forstærkning fra ungdomsløberne! Så i alle klasser klarede vi os meget bedre end sidste år. Yderligere resultater kan ses på www.nfkk.dk/dkfoloeb.

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

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

Dato	Skov
Søndag, 5. okt.	Bistrup Hegn
Søndag, 2. nov.	Boserup Hegn
Søndag, 7. dec.	Charlottenlund
Søndag, 11. jan. 2015	Kongelunden
Søndag, 1. feb. 2015	Ravnsholt
Søndag, 1. marts 2015	Danstrup

Nærmere information kommer i klubbladet til eftersommeren.

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

Hvis du har lyst til at deltage i den næste sæson, skal du kontakte vores holdleder Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2½ uge før løbet.

Husk der er mulighed for at træne efter de faste poster i skovene. Til alle jer løbere vil jeg sige "tak for denne sæson", og vi ses igen til næste sæson.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

ArbejdsDAG

den 24 maj 2014

I år holder vi kun arbejdsDAG og ikke –weekend!

Det vil dog være som tidligere år, at skulle du være forhindret på dagen, så kan du arbejde videre ud fra to-do-listen på et tidspunkt der bedre passer dig.

Vi håber selvfølgelig på stor opbakning på dagen, så vi i fællesskab kan udrette så meget som muligt.



Arbejdsdagen er et samarbejde mellem kajak-, sejl-, vinterbader- og stavgænger-klubberne.

Vi starter kl 9:30, der serveres frokost og vi slutter dagen ca kl 16.

Du bestemmer selv hvor lang tid du vil bruge og hvornår du møder.

Vi har som sædvanligt et væld af forskellige ting, der trænger til noget opmærksomhed fra arbejdsomme folk.

Medbring gerne værktøj af forskellig art – vi vil nødigt gå ned på udstyret.

Det plejer at være rigtig hyggeligt, og en god mulighed for at få snakket også med ham du altid overhaler inden te-vandsbugten og hende du kun ser på km-statistikken.

Mvh Bestyrelsen

Forårsrengøring af Esrum Sø

Affaldsindsamlingsdag søndag den 27. april

Vi kunne forene det sjove med det nyttige hvis vi, i samlet flok, ror søen rundt og samler al det affald ind som ligger i søkanten. Det kan blive ganske fornøjeligt...

Affaldsindsamlingen er initieret af Danmarks Naturfredningsforening. Sidste år var ca. 25.000 danskere ude og samle affald om søndagen. Læs mere på www.dn.dk

Bestyrelsen har godkendt klubbens deltagelse og søger nu en "ankermann". Er DU den glade kajakroer som vil arrangere en tur søen rundt og være kontaktperson?

Ring/sms til Henrik 4050 8515 og hør nærmere.

Havkajakture

Havkajakroning kan være mange ting.

En af disse er at pakke telt, sovepose, varmt tøj og god mad, og så tage på tur. Bål om aftenen, skrøner og hyggeligt lejr samvær. Brok over at turlederen gjorde turen lidt for lang, at bølgerne var for store, at det blæste helt vildt meget og alt det andet man bygger sine skrøner på.

Traditionen tro har vi planlagt at tage på tur i påsken, start torsdag morgen og hjemme igen sent lørdag eftermiddag. Den anden tur ligger lidt senere, i år benytter vi os af både grundlovsdag og pinsen, altså fra 5 til 9 juni - så du må bede om fri fra arbejde den 6/6.

Påske turen vil, som vi plejer, være i vores nærområde, typisk plejer vi at tage på Isefjorden eller Roskilde fjord, men jeg kan ikke udelukke Stevns. Det bliver først besluttet ret sent når vi kender vejrudsigten.

Hvad vi ved nu er at vi mødes i klubben og pakker kajaker på traileren kl. 8:30, og kører så snart vi har pakket.

Jeg satser på at vi er hjemme igen senest lørdag kl. 17:30 i klubben.

Vandet er endnu ikke rigtigt varmt, og vi vil kunne komme lidt langt fra land ind i mellem, så våd- eller tørdragt er påkrævet.

Påske turen er ikke for begyndere i havkajak, vi går ud fra at dem der deltager kan redde sig selv og hjælpe med at redde andre, hvis det er påkrævet. Tilmelding til Kasper (Kasper.Osterbye@gmail.com) senest den 9. april—giv også gerne besked om om du kan lægge bil til og evt trække trailer.

Juni turen kommer til at gå til den vest-svenske skærgård nord for Göteborg. Det præcise isætningssted er ikke besluttet.

Hvis du ikke har været med på tur før er dette en god tur at starte på, vandet er varmt, der er mange erfarne med, og forholdene plejer at være mere til en is end varm cacao. Hvis du ikke selv har havkajak kan du enten prøve klubbens, eller ofte kan man låne en af os andre der ikke skal med, eller som har mere end en.

Tilmelding til Kasper (Kasper.Osterbye@gmail.com) senest den 28. maj.

Begge ture kommer til at have dagsetapper på 25-35 km. Vi ror dem over hele dagen, typisk med start kl. 9, og med både formiddags, frokost og eftermiddagspause.

Turlederen står ikke for mad og forplejning. Det er op til hver enkelt om man vil have havregryn 3 gange om dagen, eller om der skal laves frisk fanget fisk (eller nød-havregryn), eller om der skal grilles et stykke argentinsk okse.

Du skal være velkommen til at spørge om alt det praktiske - der er mange af os der sikkert slet ikke kan stoppes igen hvis du spørger om råd.

Kasper



'Tintin' raketten i Isefjorden (officielt kaldt Hønehals fyr)

Filmaften

Vi har mulighed for at vise filmen *Salty Sideburns* af Thor Jensen. Den handler om Thor og Kay som i havkajakker ror fra København langs den sydsvenske kyst over Østersøen til Bornholm. Det er der blevet en smuk, sjov og ikke mindst intens kajak film ud af. Scener og stemninger får den tid de skal have mens historien ruller i takt med Østersøens bølger.

Filmen er både til underholdning og inspiration. *Salty Sideburns* havde premiere på Danish Adventure Film Festival i efteråret.

Bestyrelsen har godkendt arrangementet, pris for leje af film og foredrag Ring/sms til *Henrik 4050 8515* hvis du vil invitere til, og være vært for en film-aftenen i KKES.

EPP2 Havkajak kursus

Hvis der er nogen, der kunne tænke sig et EPP2 Havkajak kursus, regner jeg også med at holde et kursus i år.

Kurset vil løbe over ca 16 timer, enten på hele weekenddage eller på hverdagsaftener (to hele weekenddage eller 5-6 aftener eller en kombination).

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

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

Hvis du vil have EPP-bevis på kurset (og har bestået), så koster det 150 kr, ellers er det gratis.

Marianne K



Senere på kurset kommer vi til hvordan man vender rigtigt i en kajak :-)

Svømmehalskort

Svømmehals-sæsonen er forbi for denne gang og vi skal derfor have samlet adgangskortene ind igen.

Hvis du har et adgangskort, så aflever det til Marianne B eller Marianne K snarest muligt. Du kan også aflevere det i kuverten på opslagstavlen i klubben.

Det er vigtigt at vi får kortene igen, da vi ellers risikerer at skulle betale for de manglende kort.

M & M

Sommertur til Dalsland

Som nævnt i sidste nr. af klubbladet arrangeres der klubtur til Dalsland i Sverige i uge 32 (første uge i august) til sommer.

Vi har besluttet at vi skal bo på Vammerviken Camping tæt ved Gustavsfors, en yderst hyggelig og enkel campingplads, der kajakmæssigt ligger perfekt i næsten alt slags vejr. Udover teltpladser findes også et antal hytter. Se priser mm på Vammervikenscamping.se

Hvis du allerede nu ved at du gerne vil med kan du maile til :
Gittedalsborg@hotmail.com eller Jakobdan@yahoo.dk så kan vi reservere nogle teltpladser på campingpladsen.

Men vigtigt : Kom til infomøde om turen onsdag d. 14. Maj 2014 efter handi-cappen d.v.s. ca ved 20-tiden

Hilsen

Gitte Dalsborg og Jakob Dan



Børne/ungdomsholdet

På børne- og ungdomsholdet har vi arbejdet med at blive ATK certificeret. ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept) er DKF's seneste satsning på at målrette træningen til børn og unge, så den passer til deres alder.

Der er fem af børneholdets trænere som har deltaget i DKF's ATK-trænerkursus og vi er nu klar til at søge om at blive ATK certificeret. På sigt vil vi søge om at blive en del af Hillerød Elite.

Vores begyndere er ved at være klar til at starte på vandet. Vi har i år 14 begyndere i aldersgruppen 10 til 14 år som alle har været i gennem makkerredning, bjærgning af kajak og svømmeprøve i svømmehallen. Sidst i april skal de så endelig ud at ro på søen, de er så klar, så det bliver rigtig godt.

I den anden ende har vi Christian, Matias, Frederik og Anders som i påsken er med TCH (Talent Center Hovedstaden) 14 dage i Italien på træningslejr. Det bliver sikkert rigtig sjovt og meget hårdt, med minimum tre træningspas om dagen.

Det bliver rigtig spændende at se hvordan de klarer sig til Nordiske Meisterskaber og om der måske også kommer en med til EM i Frankrig.



Billede fra åben Landsholdssamling i Silkeborg den 1. - 2. marts. Hvor Astrid, Christian, Matias, Frederik og Anders deltog

Program 2014

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/bemærkning
Mandag	1700 - 1845	Begynderkursus - Børn	Hanne - 28/4 til 25/5
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

- **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.
- **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

Af **Peter Berendt Duch**

Kære Matias - at få stafetten af dig er en ære og et godt bevis på at I, der træner målrettet, også har en god kontakt og forståelse for os der blot hygger os og støtter op om sporten.

Kære KKEsére – det er netop den klub ånd, der giver mig lyst til at lægge frivilligt arbejde oveni egen træning.

Min indsats er nu begrænset af tidsmangel, men jeg er fuld af beundring for alle vores trænere, der stiller op både sommer og vinter.

Min egen kajakhistorie er ikke så omfattende, men udspringer af en glæde ved alt, der har med vand at gøre.

Jeg har sejlet, roet, svømmet og dykket så længe jeg kan huske og mener stadig at enhver lejlighed til vandkontakt er livets mening.

Som Matias nævner i sidste nummer er jeg far til "lille Frederik"

Og det er skønt at se at glæden ved vand er gået videre.

Frederik og jeg startede egentligt med nogle havkajakker og havde skønne oplevelser langs vores lokale kyster og rundt om Fyn. En fuldmånetur på Esrum sø er også noget vi kan anbefale alle.

Vi savnede dog udfordring og en lokal klub og tog derfor chancen og mødte op til en træning på børneholdet midt på sommeren i 2012.

Der mødte vi første gang chefræner Uwe, som var frisk på at lade Frederik og mig ro med. Fra første dag, følte vi os meget velkommen i klubben og derefter har alle aktiviteterne i klubben været en stor del af hverdagen hos os.

Jeg har selv fulgt det obligatoriske frigivelseskursus sidste forår og igen oplevet, hvordan garvede medlemmer trofast stiller op så alle, uanset alder og forudsætninger, kan føle sig trygge. Det giver automatisk en rigtig god stemning og start på klublivet.

De mange stævner som vi og andre klubber afholder er også sjove at deltage i, selvom man ikke er i superform – billedet her er fra det første stævne i foråret 2013 ned af Tryggevejlede Å og ud i Køge bugt. Jeg valgte min havkajak, da vandet var meget koldt. Nu er jeg ikke meget for at se en turkajak, gå forbi, så jeg trak som en besat og kom ind i en god tid, men med ondt i ryggen længe efter!

Esrum sø rundt, sidste år var også en udfordring jeg husker – hold da op hvor det blæste og sikke en søgang! – jeg blev vist vasket en gang eller to, men i dejligt varmet vand.



Til Mølleåens blå bånd, som ligger i september, skulle jeg så absolut skrue mig ned i en smallere båd og fik straffen 2 gange inden slusen - det var koldt og gav lyst og kræfter til at spurte det sidste laaange stykke.

At deltage i Tur de Gudenåen, er et af mine store ønsker, der ikke blev opfyldt i sidste sæson, da der skulle bruges frivillige til at hjælpe alle de unge igennem strabadserne.

Det var nu nok en meget god forberedelse inden egen deltagelse.

Det der har glædet og imponeret mig mest i KKES, er det utrolige engagement som trænerteamet for Kap 1 og 2 holdet udviser – sikke en indsats, det kan bare ikke gøres bedre. Resultaterne, ses da også tydeligt til stævnerne landet rundt og flere roere er nu på landsholdet eller på vej dertil.

På udstyrssiden er klubben lidt bagud og jeg vil meget gerne opfordre til at vi indleder en indsamling til en god følgebåd.

Hvis vi selv står med en god del af midlerne, er det nok lettere at få kommunen, en fond eller virksomhed til at støtte med resten.

Jeg er frisk på at sponsorere den ene ponton – er der andre der kan bi-



drage lidt, eller meget så giv mig lige et ring på 2011 5575

Stafetten skal jo gå videre, og jeg syntes det kunne være spændende at hører fra en af mine holdkammerater på mandagsholdet – Bente Wollesen.

Jeg er imponeret af, at du fik lyst til at prøve kræfter med sådan en smal cigar – er du måske en vandhund selvom du ikke har haft det inde på livet før ?

God sommer til alle

Peter Duch

Kajakpolo

Når svømmehalssæsonen er overstået og vandet i søen har fået en passende temperatur rykker kajakpolotræningen udendørs.

Fra maj måned vil der være polotræning hver tirsdag fra kl. 17.



Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag 19:00-20:00	Handicap (1. gang den 7. maj)
Tirsdag 17.00-	Kajakpolo (1. gang 6. maj)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

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 10	Kajakreparationsdag
Søn. 6. Kl. 19:30-21	Svømme- og makkerrednings-aften
Tor. 17-Lør. 19.	Havkajakstur
Søn. 27.	Trykkevælde Å Trim

Maj	
Ons. 7. kl 18	Lodtrækning om klubbåde til handicap
Søn. 11. kl 10-12	Kom godt i gang roning
Søn. 11. kl. 12	Brunch (tilmelding til Pia)
Ons. 14. kl 20	Info-møde om Dalsland tur
Lør. 17-Søn. 18	Maribo Regatta
Ons. 21. kl 20	Grill

Juni	
Tor. 5-Man. 9.	Havkajakstur
Ons. 11. kl 20	Grill
Lør. 21.	Sorø Maraton
Lør. 28.	Klubtur

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2014
Deadline for indlæg er den 25. maj 2014.

