

Nr. 3 — Juni 2014

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Voksen begynder hold (mandag aften)

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, Skovgårdet 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, Skovgårdet 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
Privat udstyr	5
Voksen begyndere	6
Ny kajak ind	7
Gammel kajak ud	7
Sommerens kajakløb	8
TdG 13. september 2014	10
Kanojak Trim	11
Børneholdet	12
Grosse Brandenburg Kanuregatta	13
Maribo Regatta	14
Stafetten	16
Aktivitetsplan	19

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 265 eksemplarer

Hjørnet

En fantastisk sommer er allerede godt i gang og bådene bliver så flittigt brugt at det er en fornøjelse.

Over 200 har allerede tilskrevet km på deres rokort, men er du ikke kommet igang endnu så er det med at udnytte de lyse morgener (mon ikke du fortjener at flex'e, så du kan nå en tur inden kontoret kalder – det passer lige med at morgentrafikken er overstået ☺).

Der er også stadig fin plads til flere ved både handicap og hyggetur onsdag aften, og den søndag eftermiddag hvor græsset er slået råber da vist også på en tur på søen.

Søen rundt er for mig og andre stadig en udfordring der skal planlægges, så hvis nogen vil med på en hyggerundtur d. 28.juni, kan man se nærmere på kkes.dk/forum. De hårde nysere er for længst i gang med kampen om søen rundt flest gange i sæsonen, og pt står dysten især mellem Poul og Katja, men flere kan nå at true dem.

Vi har 4 voksen-begynderhold og 1 børnehold igang dette forår, og en vigtig ting at lære er naturligvis sikker færdsel på vandet samt det at give og få makkerhjælp.

Jeg vil gerne opfordre alle "gamle" roere til at få genopfrisket deres redningsøvelser denne sommer.

Forbundet har med kano-kajak.org/ulykkesdatabase gjort et stort tiltag til at vi kan lære af hinanden i hele landet, når noget har været nær-ved at gå galt. Jeg håber at I også vil være åbne og melde ind direkte til basen eller til bestyrelsen når I oplever hændelser som andre kan drage lære af.

Der er ved at være tradition for 2 store maraton arrangementer, dels ved Dalsland og dels TdG. Lige gyldigt om du har lyst til at deltage i Dalsland konkurrencen eller ej, har du i år mulighed for at opleve området, hvis du deltager i klubturen i ugen op til konkurrencen.

TdG er relanceret i nyt intensivt design hvor man ror med-strøms på én dag fra Silkeborg til Randers.

Der har d. 24 maj været afholdt arbejdsdag, hvor vi ikke var tilstrækkelig folk til at nå helt gennem to-do listen, så vi håber at nogle er friske til at hjælpe med at støvsuge spindelvæv af lofterne og fortsætte med at luge græs og ukrudt langs huset og mellem fliserne, selvom det ikke er fælles arbejdsdag.

Vores konkurrence-aktive fortjener igen at komme på Wall of Fame.

Fra Ergometer DM fik Matias Guld på 200m i U16, Frederik J fik sølv på 200m i U18 og Anders fik sølv på 1000m U18.

I Brandenburg blev det til sølv til Matias på 5000m og sølv til Anders + Tommas N (Vallensbæk) på 1000m.

Ved Maribo regatta fik Anders guld i K1 500m samt guld i K2 med Tommas i

både 500 og 1000m, det blev også til Guld til Matias i K4 på 200m samt 500m hvor han roede med folk fra Silkeborg, Vejle og Pagaj, Matias+Jonas (Sundby) fik Sølv i K2 på 200 og 500m og Matias fik bronze i K1 1000m. Flotte resultater der vidner om stabilt højt niveau.

Pia



Privat udstyr

Har du privat udstyr i bådskuret, d.v.s. pagaj, redningsvest og cockpitovertræk, så HUSK at det skal være tydeligt mærket med navn.

Udstyr uden navn vil blive fjernet i begyndelsen af august.



Voksen begyndere

Der er fuld gang i voksen begynderholdene: I år har vi valgt at lave fire hold med lidt færre deltagere på hvert hold.

Den 14. juni har vi afslutning og svømmeprøve med alle holdene.



Hold 1: Mandag formiddags holdet på vej under Kongens Bro



Hold 2: Mandag aften's holdet på vej på søen for første gang

Ny kajak ind

Vi har fået en ny spændende kajak.

Det er en Zedtech Crusader, den er stabil og så er den også hurtig på vandet.

Den har nr. 134, hedder Tranen og ligger i skur 6.

Prøv den og få en god oplevelse.

...og en gammel kajak ud

I starten af maj donerede klubben en af vores K2 Duet (Squash) til vores venskabsklub Gilleleje Ro og Kajak Klub, som en lille hjælp til reetablering af deres kajakflåde, som blev ødelagt under stormen sidste år.

Charlotte og Lars fra Grk afhentede kajakken og var meget glade og taknemlige.



Sommerens kajakløb

Just hjemvendt fra et rigtig godt kajakløb i Randers på en solbeskinnet Gudenå kan der her nævnes nogle af de kajakløb du har mulighed for at deltage i henover sommeren og efteråret.

Sorø Maraton 21. juni

21 km. (3 x søen rundt), U14 14 km. og Trim 7 km.

Sidste frist for fælles klubtilmelding 13.6. i klubben på opslagstavlen eller mail Jakobdan@yahoo.dk Husk at angive distance, bådtype og klasse.

Se mere på soroekajakklub.dk

Amager Strandpark Rundt 26. juli

20 km. (4 x rundt om strandøen) med to 150 m. lange overbæringer på stranden. Trim er 10 km. med 1 overbæring. U16 og U18 kan sagtens være med. Det er i år 10. gang at løbet bliver afholdt, så mon ikke der bliver gjort lidt ud af det.

Sidste frist for fælles klubtilmelding 19.7. i klubben på opslagstavle eller mail jakobdan@yahoo.dk Husk at angive distance, bådtype og klasse.

Se mere på

amagerstrand-



Jakob Wieghorst på Øresund ved tidligere Amager Strandpark Rundt

Dalsland Kanot Maraton 9. august

55 km. langt løb, der går igennem den smukkeste natur, store skove, høje klipper og over de klareste rene søer. Der er 3 overbæringer med mulighed for drikke og spisepause.

Et løb for absolut alle, såvel motionister som elite !

Løbet ligger i umiddelbar forlængelse af klubbens tur til det samme område....(se forrige nr. af Kanojak).

Du skal selv melde dig til inde på deres hjemmeside : vastsverige.com

Kronborgløb 16. august

36 km. og 18 km. distance på nordkysten fra Helsingør og vestpå mod Hornbæk. 40 km. for dem der deltager i DM i Ocean Race (havkajak og surfski), hvor man startede sidste år i Tisvildeleje. Der er ikke meldt noget ud endnu om hvad der sker i år.

Ved kraftig vind på nordkysten bliver løbet flyttet til Øresundskysten.

Sidste frist for fælles klubtilmelding 1. august i klubben på opslagstavlen eller mail jakobdan@yahoo.dk Husk at angive distance, bådtype og klasse.

Kanojaktrim 23. august

Vores eget kajakløb på søen, se mere info andetsteds i bladet.

Men kom nu og støt op om vores eget arrangement enten ved at deltage i løbet eller som frivillig i en af de mange arbejdsopgaver i forbindelse med løbet.

Husk dette er en fantastisk god mulighed for vores mange nye frigivede roere til at være med til et klubarrangement, vi har faktisk lavet en kort distance på 12 km. som passer godt til nybegyndere !

KOM NU MED ☺



Så er starten gået på Kanojaktrim

Husk at melde dig til hvis du vil være sikker på at få årets Kanojak t-shirt enten på opslagstavle eller mail jakobdan@yahoo.dk senest 16. august.

Husk at klubben betaler alle tilmeldingsgebyrer op til 500 kr. Hvis du selv lægger ud skal du selv henvende dig til vores kasserer Kasper Østerbye for at få refundet pengene. Ved fællestilmelding skal du ikke bekymre dig om betalingen.

Der er selvfølgelig masser af andre løb som det bare er at deltage i ! Så grib kalenderen og få nogen løb skrevet ind !!

TdG 13. september 2014

Hjælp til med genoplivningen af Danmarks store klassiske Maraton kajakløb og tilmeld dig til en fantastisk klubtur i det midtjyske.

En festlig kajakdag

Ingen krav om pauser, men mulighed for frivilligt stop undervejs

En overbæring "højre om" Tangeværket, dvs uden stejle trapper i alt ~50m

Deltagerpris på 500,- betales af KKES, så det er kun transport, kost og overnatning du selv skal spendere.

U12-16 starter i Ans og ror til Randers ~43 km

Alle andre har kæmpe fællesstart i Silkeborg kl 10 lørdag og ror til Randers ~70km

Mulighed for at dele den lange tur i tomands-hold: Silkeborg-Tange og Tange-Randers, under ét startnummer.

Hvor mange fra KKES kan ro turen under 6 timer, eller under 5?

Forhåndstilmelding inden 30. juni til alle der ønsker overnatning fredag-lørdag, så vi har tid til at finde et passende sted.

Afgang fra Nødebo fredag kl 18 (eller lørdag kl 06 hvis du ikke vil overnatte).

Hjemkomst sent lørdag aften.

For hver 3 deltagere skal I identificere en chauffør!



Gudenåen tidlig om morgenen ved Tangeværket

Kanojak Trim på Esrum Sø

Lørdag d. 23. august 2014



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 børnerøere, lagt på den side af søen med mest læ.

Startgebyr **kr. 200,-** incl. T-shirt og forplejning (sandwich, vand, kaffe/te)
(ved tilmelding på selve dagen koster det kr. 25,- ekstra)

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.

Husk nummerholder på båden.

Løbet egner sig både til **kap- og turkajakker**, og er også meget velegnet til **havkajakker**.



Omkklædning og bad kan foretages i klubben og vores sauna vil også være åben.

Der kan købes kaffe, the, vand, kage og sandwich i klubben.



Mundtlig instruktion kl. 10:15 ved klubhuset, Krostien 11, Nødebo.
Tidtagningen starter kl. 11:00. Starten går fra Kajakklubben Esrum Sø.
Tidtagningen stopper kl. 15:00.
Præmieudlodning ca. kl. 15:15.

Betaling kan ske på konto 5064 1005207 Husk klubnavn og navn på deltager!!!
Eftertilmeldinger og betaling kan ske på stævnedagen fra kl. 9:00.



www.kkes.dk/kanojaktrim

*Tilmelding sendes senest
d. 16. august 2014 til:*

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B,
Esbønderup, 3230 Græsted

Mail: loeb@kkes.dk

På gensyn

Kajakklubben Esrum Sø

Børneholdet

Hanne og Kirsten er i fuld gang med at lære vores 14 nye på børneholdet at ro kajak. I år er det en gruppe på 9 piger og 5 drenge i alderen 9 til 14 år. Den 27. maj sammenlægger vi begynderne med Kap3 og griller med hele børneholdet.



Begynder børn på vej på vandet

I juni måned har vi flere ting på programmet. Vi starter med Bagsværd Regatta den 7. - 8. juni hvor alle Kap1 og Kap2 deltager, men også kap3 roere er velkomne til at prøve kræfter med sprint distancerne.

Den 15. juni er der Paddle Battle Cup i klubben. Her håber vi på at alle Kap3 deltager, det er et begynderstævne hvor alle kan deltage. De sidste to år har der været næsten 100 roere fra sjællandske klubber. Det bliver med garanti sjovt og man møder en masse andre roere.

Lørdag den 21. juni kommer Hellerup Kajakklub på træningsweekend i Nødebo og vi regner med at lave noget sammen med dem om lørdagen.

23. Grosse Brandenburg Kanuregatta

Den 2. - 4. maj deltog Matias, Anders og Frederik J. i Brandenburg Regatta i Tyskland. Det var et kæmpe stævne med over 1.000 deltagere. Der var over 100 deltagere fra Danmark, som gerne ville være med til at kæmpe om international hæder og en plads på landsholdet.

Danskerne klarede sig generelt godt og det blev til mange medaljer til de danske roere. I nogle løb var der kun danskere på skamlen.

De tre Esrum roere klarede sig godt. Matias fik en sølvmedalje i et noget kaotisk 5.000 m løb, hvor det kneb lidt med at tælle omgangene. Senere kom han på en 4. plads i K4 sammen med Rasmus Alsbæk (Maribo), Jonas Hall-Andersen (Sundby) og Emil Skovgård (Silkeborg).



Matias og Jonas i vores blå Vajda

Anders var blevet sat i en K2 sammen med Tommas Nielsen (Vallensbæk) og på deres første tur vandt de deres indledende heat på 1.000 m og gik direkte videre til Finalen, hvor de blev toer og vandt Sølv medens de to Silkeborg roere Morten Graversen og Mads Brandt Petersen tog sig af Guldet og en tredje dansk båd med Frederik V. Rasmussen (361) og Stas Magdyd snuppede Bronze. I K1 1.000 m blev Anders nr. 4 efter tre danske roere og i K1

5.000 m fik han en 7. plads.

Det var et godt stævne og det er sundt at roerne kommer ud at ro mod nogle de ikke kender, så de må give sig fuldt ud for at være sikker på at komme videre, men det er en noget lang tur at skulle ud på.



Maribo Regatta

I weekenden 17. 18. maj var vi til årets første danske regatta. Da det var en konfirmations weekend, blev det en lille flok på 6 børn og et par forældre som tog afsted.

Vi havde det flotteste vejr med næsten fladt vand og masser af sol. Søndag eftermiddag kom der lidt regn, men vi havde været forudseende og pakket telte og grej i biler og på trailer.

Nicco (U14) og Astrid (U16) roede nogle flotte løb, men der er hård konkurrence i alle aldersklasser, så det rakte ikke til finalepladser.



Nicco på vej over målstregen

De fire drenge som også træner på Talent Center Hovedstaden (TCH) i Bagsværd er ved at høste udbyttet af deres 14 dages træningslejr med TCH i Sabaudia (Italien).

Christian (U16) kom i tre finaler. Han blev nr. 9 i K1 500, Nr. 8 i K1 2.500 m. I K2 roede han sammen med Joakim Karer (Vallensbæk). De blev nr. 7 på 200 og 500 m og nr. 5 på 2.500 m.

Matias (U16.) blev nr. 4 på 500 m, nr. 3 på 1.000 m og nr. 5 på 2.500 m.

I K2 roede han sammen med Jonas Hall-Andersen (Sundby) og blev nr. 2 i 200, 500 og 2.500 m. Desuden vandt den K4 som Matias var med i både 200 og 500 m.

Frederik Jensen (U18) havde en virkelig god weekend og med tre flotte placeringer i K1 hvor han blev nr. 6 på 200 m, nr. 7 på 1.000 m og nr. 8 på 5.000 m.

Nu skal han bare ro ligeså godt i Bagsværd Regattaen om tre uger.



Frederik efter et godt 5.000 m løb

Anders (U18) lavede også nogle flotte løb. I K1 blev han nr. 4 på 500 m, nr. 5 på 1.000 m og nr. 4 på 5.000 m. I K2 roede han sammen med sin nye landsholdsmakker Tommas Nielsen (Vallensbæk) og de vandt 500 m og 1.000 m i suveræn stil.

Maribo Marathon.

Leif Andersen (Nicco's far) syntes lige at han måtte deltage i Maribo Marathon lørdag aften. Han roede de ca. 20 km, med tre overbæringer, på 1t 45m og blev nr. 3 i Herre Master 45+.

Næste gang er det så Bagsværd Regatta den 7. -8. juni. Sæt kryds i kalenderen og kom ind og se en masse flotte løb.

Stafetten

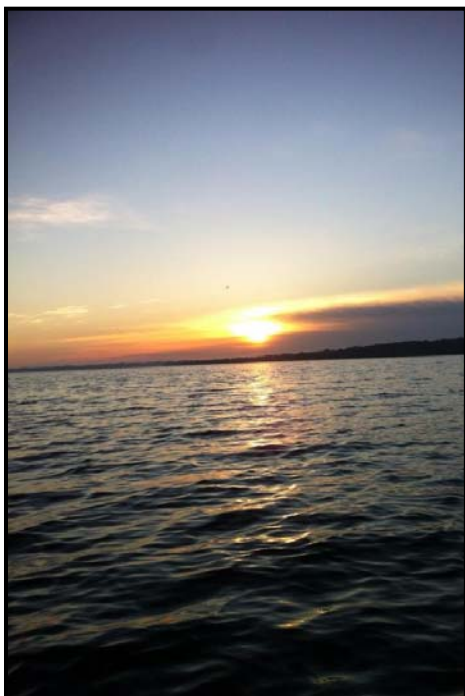
Af **Bente Marie Wollesen**

Det er i skrivende stund søndag den 18. maj 2014, i morges ringede mit vækkeur kl. 04:15 og jeg stod op med forventningens glæde.

Mia, en af mine gode rofæller og jeg havde aftalt at mødes i KKEs kl. 05:00, for at opleve solopgangen og denne gang blev vi belønnet. Det var et malerisk syn. På turen op langs kysten, var scenografien sat med en præcision som indgik den i en film af Lars von Trier.

Senere indtog vi vores medbragte morgenmad på bådebroen ved Fændrikshus. Det blev endnu en stjernestund, på linje med de fuldmåneopstillinger jeg oplevede i eftersommeren, hvor søen var blank og landskabet spejlede sig i en total stilhed, et syn der leder tankerne hen på et papirklip.

For øvrigt kan jeg varmt anbefale et besøg på traktørstedet Fændrikshus, hvor muligheden for at nyde en forfriskning byder sig samt udsigten over søen.



Kære Peter, tak for Stafetten. Vi er holdkammerater fra mandagsholdet 2013, hvor Uwe var kaptajn, Mette, Nils og Jørgen Christian hjælpeinstruktører. Alle lune og super gode, det var ikke kedeligt at være i hinandens selskab.

Efter vores frigivelse blev vi spredt, i år har jeg med glæde genset flere, vi er nogle fra holdet, som syntes det kunne være sjovt om vi kunne tage en tur sammen. Mia og jeg vil gerne være tovholder, bare meld jer.

Ligeledes er der muligheden at ro med Uwe & Co på onsdag formiddage kl. 9. Jeg vil opfordre til, at når de nye hold bliver frigivet i juni måned i år, at der bliver lavet et arrangement for de seneste års nytilkomne roere, så der kan blive basis for at danne rofællesskaber.

Vores hold havde en mangfoldighed,

vi var en broget flok både alders- og "kvalifikationsmæssigt", med hensyn til det sidste, var jeg et aldeles ubeskrevet blad. Jeg havde godt nok roet som ung en sommerferie, men det i kano på Gudenåen og jeg forstod hurtigt, at der er himmelvid forskel på en kano og en kajak.

Du spørger ind til min kajakhistorie, hvad der gav mig lyst til at prøve kræfter med sådan en smal cigar – og om jeg er vandhund selvom jeg ikke har haft det inde på livet før?

For at tage det sidste først, så er jeg i modsætning til dig og mange andre i KKES ikke vokset op med vandet, derfor frekventerede jeg sidste forår Hille-rød Svømmehal flittigt, så det kunne blive muligt for mig, at udleve min drøm om at komme på kajak kursus. Så meget større er min glæde nu, hvor det er lykkedes. Og som du nok husker fra vores kursus, var jeg ikke bleg for at gå i vandet om end det ikke altid var frivilligt.

Der er navnlig to episoder som står lysende klare for mig. De udspillede sig henholdsvis den første og den sidste træningsgang.

Den første formiddag vi skulle på vandet, havde vi aftenen forinden været i svømmehallen, der gik alt glat selv makkerredningen. Nu stod vi på badebroen, det var forholdsvis køligt og der havde været is på søen ugen før. Da jeg var kommet ned i kajakken, var jeg i min koncentration drevet væk fra broen og måtte række ud efter pagajen på badebroen – vupt! så stod jeg i vand til livet. Heldigvis havde jeg fulgt instruksen om uld i flere lag, så det var op på broen, dryppe af, ned og af sted.

Den anden episode opstod under vores afslutning, hvor planen var, at vi skulle have været søen rundt. Pga. urolige vindforhold måtte vi efter frokosten tage samme vej tilbage. Lige inden hvilet var jeg i vandet første gang, hvor jeg fik bjerget kajakken i land. Under frokosten fik jeg omsorgsfuld supervision af klubbens garvede medlemmer. Ikke desto mindre mistede jeg straks jeg kom på vandet "søgrebet". Jeg havde NUL balance. Jeg endte med at sakke agterud - ØV! Efterfølgende var jeg hhv. kortvarig oppe i kajakken, derefter atter i vandet, efterfulgt af tømning af kajak og makkerredning, dette forløb gentog sig et utal af gange, incl. et kajakskitte over en strækning på 1 km.

Jeg er Uwe dybt taknemlig for, at han bistod mig, jeg følte mig helt tryk. Da jeg endelig genvandt balancen, foregik resten af turen hjem i et stræk. Denne oplevelse gjorde, at jeg virkelig fik blod på tanden, respekt for elementerne og indsigt i de udfordringer jeg har på mit niveau og som jeg ser frem til at udforske i de kommende år.

Min beslutning om at melde mig til roning, var en kombination af, at jeg satte mig selv en udfordring samt at jeg ønskede at kombinere fysisk aktivitet med det at være i naturen. Jeg er opvokset på landet og har i de seneste mange år boet og levet midt i naturen, hvor jeg i stor udstrækning har haft mulighed for at forme den, det er essentielt for mig at være tæt på naturens kredsløb. Da jeg flyttede til byen, var det oplagt for mig, at erstatte mit tidligere forhold til naturen med ophold på Esrumssø.

Jeg har siden til min store glæde oplevet, at ved at sidde i kajakken, er jeg kommet endnu tættere på naturen. Så at sige, på en måde i ét med elemen-

terne, der er en mere direkte forbindelse, med himlen over og vandet under. Det giver mig udover motion en ro, mulighed for opladning og en samhørighed med universet, som kan have en metafysisk dimension.

Desforuden oplever jeg, at KKES er en fantastisk forening at være medlem af, her er et socialengagement på tværs af alle niveauer, en åbenhed og imødekommenhed som betyder meget, ikke mindst når man kommer som ny. Som det fremgår, er jeg blevet bidt af roning og jeg omtaler gerne klubben, det er således lykkedes at skaffe et par medlemmer i år og jeg kender flere, der gerne vil starte i 2015.

Jeg vil desuden benytte lejligheden til at sende en særlig hilsen til Nils, der er hjælpetræner. Du har været mig en støtte i min tid som begynder. Du er desværre midlertidig sat ud af spillet, jeg ved du knokler for at komme på banen igen, derfor fortjener du al den støtte og opmuntring som er mulig. Du er savnet af mange i klubben og vi glæder os til at gense dig.

Stafetten skal gå videre, jeg har hørt at Katja Richardt har 25 års jubilæum i år, derfor er det oplagt at overbringe Stafetten til dig. Jeg tænker, du må have mange oplevelser og højdepunkter at øse af. Det vil jeg se frem til at læse om.

PS. Jeg har senest været i klubben på arbejdsdagen den 24. juni og hvor er der blevet flot efter at en tornado af flittige hænder har været overalt. Malerpenserne er også blev svunget, da jeg så cykelstativet, trak jeg på smilebåndet, det er opfindsomt og har garanteret ikke været kedeligt at male.

Sommerlige kajakhilsener til alle
Bente



Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag 19:00-20:00	Handicap
Torsdag 17.00-19:00	Kajakpolo
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	
Juni	
Tor. 5-Man. 9.	Havkajakturnering
Ons. 11. kl 20	Grill
Lør. 21.	Sorø Maraton
Lør. 28.	Klubtur—se forum på www.kkes.dk når vi nærmer os
Juli	
Ons. 2. kl 20	Grill
Ons. 23. kl 20	Grill
Lør. 26.	Amager Strandpark rundt
August	
Lør. 2.—Søn. 10	Dalsland klubtur
Lør. 9.	Dalsland Kanot Maraton
Ons 13. Kl. 20	Grill
Lør. 16.	Kronborgløb
Lør. 23.	Kanojak Trim
Fre. 22– Søn. 24.	DM Havkajak Teknik & Rul
September	
Ons. 3. kl 20	Grill
Lør. 6—Søn. 7	DM Maraton
Lør. 13.	Tour de Gudenaå
Ons. 24. kl 19:30	Grill
Lør. 27.	Mølleåens Blå Bånd

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2014
Deadline for indlæg er den 17. august 2014.

