

Nr. 4 — September 2014

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Anders og Frederik kæmper mod hinanden ved handicappen.

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, 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
Ordinær generalforsamling	6
Standerstrygning	6
Kan du li' vand, maskiner og kaffe?	7
Vinterudvalget ønsker forslag til klubaftræk	8
Aften rotur	8
Gæster	9
DKF O-løb	10
Sommertur til Tjörn	14
Kajakture til svensk sø, 1. weekend i oktober	15
Mølleåens Blå Bånd	16
Vinterræs 2014/2015	17
Søen rundt på 7 dage	18
Svømmehal	23
Kajakpolo	23
Børn og Ungdom	24
Internationale stævner	26
Stafetten	28
Kanojak Trim	30
Aktivitetsplan	31

Hjørnet

Det har været rigtig sommer, lang varm og solrig, præcis som man husker det altid var i de gode gamle dage ”i mormors kolonihavehus” eller hvor man nu var.

Der har været tid til kajak-sommer-skole, træningslejre og konkurrencer. Desværre har kun få benyttet tilbuddene bl.a. til Dalsland. Vi vil jo alle gerne nå så meget, planlægger minutløst og må indse at hvis ikke kajakken og det sociale fællesskab i klubben prioriteres, så er listen over andre spændende tilbud lang.

Alle er glade for at kajak-mulighederne i klubben er mangesidede, og vi vil fortsat gøre vores yderste for at lave et godt ”katalog” over spændende muligheder for kajakoplevelser i klubregi – så kom glad når der er noget som frister, vi er meget åbne for deltagere, og for nye tiltag hvis andre ideer findes. Heldigvis har der trods varmen været god gang i bådene, og især onsdage har lokket mange til handicap og grill, og børnene kan ikke undvære den traditionelle Lagan tur.

Til vores Wall of Fame har vi efterhånden rigtig mange flotte resultater, hvor især de super dedikerede landsholdsroere tager mange sejre. Der blev afholdt Sprint EM i Paris, hvor Anders deltog og vandt Bronze sammen med U18-K4 holdet. Ved Maraton NM i Silkeborg var Christian med sin makker i K2 så hurtig at det også gav Bronze. I Kristiansand afholdtes Sprint NM, og der var begge de Danske U18-K4 både i super form så Anders fik 3xGuld (500m, 1000m, 2500m) med sit K4hold, og Frederik fik Sølv (500m) med sin K4båd og Bronze (1000m) i K4. I Kristiansand fik Anders også Sølv i K2 på 1000m, og Matias fik Sølv sammen med U16-K4 båden i 200m og 500m samt Bronze i K2 500m. Ved Amagerstrandpark løbet var Matias med sin K2makker næst-hurtigst på K2 siden, og 5.hurtigst af alle – flot resultat af et par U16folk.

Der er i skrivende stund stadig store efterårskajak arrangementer som skal afvikles, så jeg håber at det bliver et godt Kanojak-Trim løb med mange deltagere fra egne rækker. I September måned holdes der Tour de Gudenå kajakløb fra Silkeborg til Randers, og sæsonen afsluttes traditionelt med Mølleåens blå bånd som kun har krav om godt humør ellers kan alle frigivne deltage (gerne med festligt pyntet båd).

I oktober holder vi standerstrygning og udsætning af vinterbroen d. 25. Ugen efter efterårsferien er lig med starten af vintertræningssæson i svømmehal og gymnastiksal, men orienteringsløb og vinterræs har første konkurrence allerede i henholdsvis første og anden søndag i oktober. Havkajakkerne holder også efterårstur i oktober (første weekend), så der er masser af aktiviteter at glæde sig til.

Her hvor aftenmørket kommer krybende tidligere og tidligere, er det ekstra vigtigt at få lavet gode weekend rutiner, hvis kajakken skal holdes støvfri . Om du og din romakker mødes fredag 15:30 eller søndag ved solopgang, er op til jer – men al erfaring siger at aftaler er det som skal til, hvis ro-rutinen skal holdes ved lige.

Der hænger vejledning til saunaen, så turen kan afsluttes med tilpas varme i knoglerne.

Vi ses på vandet / Pia



Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 22. november 2014 kl 15:00

Dagsorden er:

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent
5. Valg til klubbens tillidsposter:

Kandidatliste følger senere

Den bliver slået op i klubben og på www.kkes.dk

6. Eventuelt

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen fremsendes skriftligt (eller via email) til formanden, og skal være denne i hænde seneste 10 dage før generalforsamlingens afholdelse.

NB: Der afholdes Julefrokost direkte efter Generalforsamlingen, traditionen tro med sammenskuds mad.

Nærmere besked på www.kkes.dk

Standerstrygning d. 25. oktober 2014

Numelin og crew sørger som vanligt for udskiftning af sommer/vinter-bro lørdag morgen (TAK!!), så det er nu at vinterbroen skal indvies – ellers har du ingen chance for at følge med i vinterens evindelige diskussioner i saunaen om udformning af gelænder og korrekt isætningsvinkel :O)

Standerstrygningen holdes fra kl 16, hvor pokaler skal uddeles og måske har Uwe (endnu) flere både der skal døbes.

Vi har også forhåbning om at Trygfonden vil sponsorere nye veste, og i så fald bliver der indviet den dag.

Der organiseres festlig middag bagefter, så afsæt aftenen til kajak-hygge.

Tilmelding følger på forum og på tavlen.

Kan du li' vand, maskiner og kaffe

- så er det lige DIG vi søger!

Sommerbroen skal tages på land og vinterbroen skal i søen

Pælene og brosektionerne skal op, ankerne skal sikres for vinteren.

Vi har en kranbil til at løfte brosektionerne og en højtryksspuler til at gøre brosektionerne rene.

Og bagefter søsætter vi den korte vinterbro inden vi er klar til morgenkaffe og brød.

Vi glæder os til at se dig

Hvornår: Lørdag den 25. oktober kl. 8 til ca. kl. 11

Hyre: Kaffe, morgenbrød med tilbehør

Praktisk: Arbejdstøj, regntøj og gummistøvler

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



Vinterudvalget ønsker forslag til klubaftner

Vi vil meget gerne tilbyde jer en række hyggelige aftener i vores klubhus i den kommende vinter.

Tanken er klubaftener med "noget kajakrelevant" indhold. Det kunne være film, besøg på DMI eller måske et kursus i finere madlavning på en Trangia. Og bagefter kajaksnak, kaffe, te og kage.

Har du ideer, forslag til en klubaften eller to, hører vi meget gerne fra dig.

VH

Henrik N, mob/sms 4050 8515, e-mail den3060@gmail.com

Aften rotur

Søen i mørke er en helt anden oplevelse end i dagslys, så kom og ro med på en aften tur fredag den 26. september.

Alle fremmødte får udleveret et knæklys, som de skal sætte på vesten af sikkerhedshensyn. Samtidigt er de mange knæklys et smuk syn på vandet.

Vi mødes kl. 19.30 omklædt og med kajak parat.

Bagefter byder klubben på varm kakao med flødeskum inden i klubhuset.

Vil du med, så skriv dig på den ophængte seddel på opslagstavlen.

Hilsen *Lisette*



Gæster

En tirsdag her i sommerferien havde kajakklubben gæstebesøg af 13 unge mennesker plus lidt voksne. De unge var på feriekoloni tilknyttet Granbohus, som giver dem mulighed for at få ferie oplevelser i fællesskab med jævnaldrene og hvor alle har det til fælles at de har Aspergers. Så en uge hvor ingen skiller sig ud fra mængden, men hygger sig samme under trygge rammer. Da jeg er mor til et af de unge mennesker, havde jeg for længe siden fået den idé, at det kunne være en sjov udfordring for dem at prøve polokajakker, fordi de er nemme at håndtere og fordi de giver mulighed for fysisk bevægelse under leg. Lige det med det fysiske er ellers ikke altid populært, da deres motorik og sansebearbejdelse er anderledes og hos mange sætter en begrænsning for udfoldelser. De vælger det trygge og forudsigelige, og det er oftest kun at gøre det de kender i forvejen.

Jeg skrev til bestyrelsen om lov til at arrangere sådan en dag samt benytte klubbens udstyr. Fik et positiv svar tilbage, herligt at møde opbakning, tak for det. Skulle så finde en medinstruktør, og tænkte at Peter der er polokajak freak ville være perfekt, hvis han ellers kunne og gad. Igen positiv svar tilbage, og jeg blev bare så glad over, at andre gider gøre noget frivilligt for de her unge mennesker som de ikke engang kender.

På dagen skulle de unge ro polokajakker over til Tevandsbugten, hygge med forskellige pololege der, lave frokost hen over bål, og så retur til klubben igen. Klubbens sjældent brugte kano kom også på vandet, så alle de unge kunne ro frem, undtagen en der slet ikke ønskede at prøve.

Herligt vejr på dagen, sol og lidt nordvind – ikke optimal vindretning – men ok små bølger. Det var så her, at jeg alligevel kom til at være lidt vel bølgeoptimist, for der gik ikke mange sekunder vupsi, så lå der et par stykke i vandet. Ingen fare og ingen panik, for vi var lige ved bådebroen, men fik lige et flash back til torsdags begynderholdets allerførste tur på vandet under samme vejrforhold og med samme resultat. Næsten alle faldt i, med få undtagelser. Så der blev tømt kajaker og tømt igen og igen, der blev kæmpet i det der for nogle sikkert var store bølger, kontant afregning ved langsomme reflekser, så lå de i vandet igen. Heldigvis er vandet nu super lækkert varmt, men bedst af alt så tog de det med ro og havde tillid til os.

Men lege på vandet blev det ikke rigtig til, bare det at holde sig oven vande var alt rigeligt. Efter frokosten var vi spændte på, hvor mange som ville ro med tilbage eller om de ville gå tilbage fra Tevandsbugten. Der skulle ikke være tvang, da det skulle være en god dag for dem, men yes de ville gerne ro tilbage. Et par stykke kom hurtigt og i fin stil tørre tilbage, nogle måtte have en del hjælp, men tilbage kom vi. Overhørte lige en bemærkning ude på vandet mellem 2 af drengene, han ratede turen 3,5 ud af 10 mulige. Nu tænker du måske, at det er dårligt ratet. Det er det ikke, det er en kæmpe succes, ikke at havne på nul, som ofte er udgangspunktet for alt nyt. Og de fik prøvet noget nyt. ☺

Lisette

DKF O-løb 2014/2015



Så er det snart tid til o-løb. Hvis formen ikke er til løb, så er ”småløb” eller gang også muligt.

DKF O-løb arrangerer orienteringsløb igen i år, det er 1. søndag i hver måned i vinterhalvåret. I alt 6 gange fra oktober til marts. Løbene er godt besøgt – så kom bare nærmere.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Deltagelse forventes at være uændret 30 kr pr løb dog 60 kr for par.

Træningsløb:

Du har mulighed for at prøve ”de faste o-løbs poster” i de lokale skove bl. a. Gribskov, Præstevang. Hvis du hellere vil på skattejagt, er det også muligt. Nærmere informationer se

http://www.hillerod.dk/da/ForBorgere/Kultur_idraet_oplevelser/Ud_i_det_fri/Friluftsliv/



Tilmelding til DKF O-løb:

For at kunne deltage i DFK o-løb skal du tilmeldes ca 2 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for

- at koordinerer alle tilmeldingerne fra KKES
- at udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
- at modtage betaling for løbet
- at betale samlet til arrangørerne for tilmeldte løbere

Foreløbige løbs datoer og skove:



Dato	Skov
Søndag, 05.10.2014	Bistrup Hegn
Søndag, 02.11.2014	Boserup Skov
Søndag, 07.12.2014	Charlottenlund Skov
Søndag, 11.01.2015	Kongelunden
Søndag, 01.02.2015	Ravnsholtskolen
Søndag, 01.03.2015	Danstrup Hegn

Alle løb starter kl.10.00. Det betyder, at 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.

Reglerne:

Der er nogle små ændringer i reglerne. Der er følgende klasseinddeling:

Herrer	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
Damer	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
Drenge	Individuelt . Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter
Piger	Individuelt . Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter
Old boys	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste løbere fra samme klub. Skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter
Old ladies	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste løbere fra samme klub. Skal være fyldt 40 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter
Parløb	To eller tre løbere kan løbe på ét startkort. Der er ingen regler i forhold til kønsfordeling og alder på holdet. Det er de samme 2 eller 3 personer, der er hold hele sæsonen. Hvis der er forfald fra en af løberne på holdet, og der er betalt startafgift for alle, skal den/de resterende på holdet løbe alene, altså ikke ny partner
Ungdoms-parløb	Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter

Drenge eller piger kan, hvis de i et af de første løb finder ud af, at de er suveræne, bede om at blive flyttet op i herre- henholdsvis dameklassen. Herefter tæller kun placeringer i den nye klasse, ligesom tilbageflytning til den "gamle" klasse ikke er mulig før næste sæson.



Løbs længder i fugleflugt er:

- Lang: (Klasse: herrer) 8-9 km med ca. 15 - 18 poster.
- Mellem 1 (Klasse old-boys) 6 – 6,5 km med ca. 10 – 14 poster.
- Mellem 2 (Klasser: damer, drenge, piger, ungdomsparløb og old-ladies) 6 – 6,5 km med ca. 10 - 13 poster.
- Mellem 3 (Klasse parløb) 6 – 6,5 km med ca. 10 – 13 poster.

Kort:

Der løbes efter Dansk Orienteringsforbunds kort i målestoksforholdene **1:10.000** eller **1:15.000**.

Posterne:

Posterne består af rød/hvide (orange/hvide) skærmposer med påskriften DKF, samt en mærkeseddel med et nummer, der identificerer posten. Ved hver post findes der også en kontroltang. Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontroltang. Posterne ligger på et fast punkt på kortet. Posten findes så vidt muligt i centrum af cirklen (6 mm i diameter). På kortet findes postdefinitionen med det kontrolnummer, som sidder på posten.

Kontrol:

Hver løber får sammen med kortet udleveret et kontrolkort, som skal klippes ved hver post. Posterne skal opsøges i den rigtige nummerorden, og kontrolkortet skal klippes i rækkefølge. Ved dobbelttang klippes i to rubrikker, og alle klip forskydes derpå en rubrik mod et højere nummer. Alle kontrolkort bliver efter løbet kontrolleret, og opstår der tvivl med et kontrolkort, får løberen ingen point.

"De 11 bud"

- 1) Løbere må ikke passere indhegninger, nyplantede områder, dyrkede områder (marker), løbe over isen på søer eller på nogen måde skade skoven. Det er ikke tilladt at færdes i vildtflommer, der er et område i skoven hvor vildtet kan gemme sig.
- 2) Det er forbudt at benytte kompas.
- 3) Hver løber har max. **3 timer** til at gennemføre banen. Det vil sige, at løberen skal være tilbage senest 3 timer efter sin starttid. Overskrides de 3 timer, vil der blive iværksat eftersøgning.
- 4) En erfaren løber har mulighed for at tage en ny løber med i en sæson til oplæring. Dette skal foregå i "lærerens" klasse. Begge løbere får et startkort. Den nye løber er udenfor konkurrence.
- 5) Ingen klub må sende en fuldstændigt uerfaren alene i skoven.

- 6) Opvarmning må kun finde sted inden for 100 m. fra startstedet og ikke i skoven
- 7) O-løb vil under ekstreme vejrforhold blive aflyst af udvalget.
- 8) Hunde må ikke medtages i skoven ved O-løb.
- 9) Alle løbere skal melde sig ved målet - også selv om de ikke har gennemført.
- 10) Brug af obscøne ord/vendinger, samt dårlige undskyldninger efter en tur i skoven er tilladeligt..... ja, næsten et "must".
- 11) Det er ikke tilladt at bruge pigsko indendørs



Yderligere detaljer se <http://www.dkfolob.dk/>

I forbindelse med det sidste løb er der en hyggelig og uhøjtideligt fælles frokost spisning og præmie overrækkelse.
Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2 uger før løbet. Du skal angive løbs klasse.

Yderligere regler og resultater kan ses på KKES' hjemmeside.

Har du lyst til at være tidstager på løbsdagen så kontakt Dot.

o-løbs hilsner fra *Ninna*



Esrum HAV

sommertur til Tjörn, 5.-9. juni 2014

I år gik klubbens sommertur til øen Tjörn i Sverige, og 11 glade kajakroere var med.

Vejrudsigten var blandet med både regn og sol, stille og blæsende dage, og det skulle vise sig at holde stik. De første dage var typisk, skandinavisk bygevejr, hvor de solide rojakker kom i brug, og hvor den stod på madlavning i teltene i silende regn. De sidste dage blev til gengæld strålende med solskin, isspiseri og bål.

Turen udgik fra et lille sted i nærheden af Marstrand og gik nordvest om Tjörn og retur igen, primært indenskærs, men også med en lille afstikker udenskærs, hvor vi havde hele Kattegat som horisont – dejligt!

Roture i den fineste skærgård med små beboede øer, små bare skær og et fint dyre- og fugleliv over alt.



Som altid var dagsprogrammet opdelt i afmålte roturer med pause omtrent hver anden time. Pausepladserne var meget forskellige, men der var så mange fine steder med blomster og græstotter i klippesprækkerne, at det var en fryd. Hele tiden kunne vi kigge os omkring og sige: Hvor ER det altså et dejligt område! Og så kunne vi høre Ninna sukke: Ja, men det regner bare altid omkring

Tjörn...

Med til at gøre turen helt særlig dejlig var, at vi var i fiskevand, og både Bjarne og Kasper fangede aftensmad. Kasper kunne nyde en stor hornfisk, og Bjarne delte rundhåndet ud af de dejligste makreller, som han havde fået på krogen. Tak for den, Bjarne – simpelthen skønt ☺.

Lørdag aften ville vi gerne have bål på stranden i det fine vejr. For at sikre os brænde nok, samlede vi drivtømmer på dagens tur til og fra



Mølløsund. Bålmesterinden, Ninna, kunne konstatere, at aftenens bål var sikret, så hun var i sit es. Både Jakob og Ninna havde medbragt ingredienser til snobrød, og med Ninnas kanelsukker, blev det en dejlig spise. For dem, der ikke havde fået sødt nok, var der skumfiduser til ristning – mums! Og vi kunne konstatere, at Jakob er blevet bedre til at styre skumfidusristningen 😊.

Med mange gode minder glæder vi os nu til efterårsturen, som skal gå til en svensk sø. Mon vi skal afprøve den kreative ide med cocktailparty og bål?

Marianne og Marianne



Kajakture til svensk sø, 1. weekend i oktober

Traditionen tro vil vi tage på tur med havkajak til en svensk sø den første weekend i oktober.

Planen er at prøve at kombinere smukke efterårsfarver, morgen tåge, bål og hygge med noget dejligt roning.

Det er en tur som alle der kan ro en 25-30 km om dagen kan være med på. Hvis du har lyst til at være med, men ikke har havkajak eller alt inden for telt, og campinggrej, så spørg lige i god tid - der er mange i klubben der har så meget liggende at de kunne udstyre en ekspedition selv (jeg har dog solgt mine 3 overskydende havkajakker i år).

Jeg regner med at turen i år kommer til at gå til Immeln. Den er rigtig flot og mere øde end de fleste andre, også lidt mindre.

Alle er velkomne til at komme med forslag til små sideudflugter vi kan gøre undervejs - der vil nok også kunne findes tid til at hive en snøre i vandet sidst på lørdagen.

Jeg regner med at køre fra klubben fredag den 3 oktober kl. 16, og at vi overnatter ved det shelter der er i den sydlige ende af søen om aftenen.

Tilmelding til Kasper (61707153 eller på email kasper.osterbye@gmail.com) senest 28. september.

Vi skal sikkert have gang i både trailer og en række biler, så meld gerne ind om du kan køre.

Kasper

MBB

Som afslutning på kajakløbssæsonen afholder Lyngby Kanoklub som altid deres traditionelle løb Mølleåens Blå Bånd lørdag d. 27. september.

Vi har mange gange kunnet stille rigtig mange roere fra Esrum, mon ikke vi kan det igen...

Og husk at der en kajak på højkant til den klub som har flest deltagere der gennemfører. Sidste år blev vi faktisk nr. 3 med 33 der gennemførte (stadig et stykke op til Nybro-Furås 53 gennemførte).

Der er en 8 km og 14 km. distance (begge med start ved Furesøbadet) mens U10, U12 og U14 samt nybegyndere ror 3 km. (start i Frederiksdal).

Det er et rigtig sjovt løb med højt humør (forhåbentlig ikke høje bølger på Furesøen.. ☺)

Hold øje med opslagstavlen og weben fra starten af september for yderligere info og tilmelding ellers se yderligere på lyngby-kanoklub.dk



Vinterræs 2014/2015

Vinterræs er en fin lille turnering, der finder sted hver måned fra oktober til marts. Det er et breddeløb så alle kan være med.

Det foregår i Amager Strandpark, hvor man har rimelig læ. Man kan vælge mellem 8 km (2 runder) eller 12 km (3 runder).

Det er en god mulighed for at komme ud og se noget nyt rovand her om vinteren og holde sig i gang hen over vinteren.

Det er kajakklubben Neptun der arrangerer og i deres klubhus er der omklædnings- og bedefaciliteter og efter løbet salg af drikkevarer, sandwich, kage m.m.

Se mere på Neptuns web : <http://www.kajakklubbenneptun.dk/>

- 1.løb : 12.okt. 2014
- 2.løb : 9. nov. 2014
- 3.løb : 14.dec. 2014
- 4.løb : 11. jan. 2015
- 5. løb : 8. feb. 2015
- 6. løb : 8. mar.2015

Vi ses i Strandparken !

Jakob Dan



Søen rundt på syv dage

- en begejstret begynders beretning

Tekst: Mikkel Jungersen

Fotos: Uffe Ildvedsen og Mikkel Jungersen

Søndag morgen. Jeg vågner med en smule ømhed i kroppen og et bredt smil om munden. Begge dele skyldes gårsdagens kajakaktiviteter. Sikken en dag. Vi lavede entringsøvelser, svømmede 600 meter i søen og roede det bedste vi havde lært. Den gule bold blev kastet på vandet til det programlagte kajakpolo, men bolden blæste bort i sivene og polokampen forvandlede sig til bølgesurf med halve og hele eskimo rul. Rock 'n roll!

Nu er det så blevet søndag og jeg er fri. Som fuglen. Frigivet til kajak. Jeg må selv. Det er svært at modstå fristelsen, men jeg venter med at stikke ud til vinden er løjet af om aftenen. Søen ligger blikstille hen. Det gør kajakklubben også. Ikke et øje. Ikke en båd på vandet. Bare mig og alle kajakkerne. Jeg snupper en Bull ned fra hylden og ror sydpå. Stikker snuden ind i Den Døde Vig. Nær indgangen til Dødemands-bugten, på venstre side lidt før det smalleste sted, kan jeg skimte stensætningen under vandet fra Christian den fjerdes tid. Nogle mener at vide, at det er trædesten fra en bro ud til Næbbet. Andre holder på, at det er resterne efter et slags dige man kunne lukke af når brasenerne gik på leg, og således fange fiskene i vigens vand. Ligemeget hvad det er får historiens vingesus uglet mit ellers så velfriserede hår.

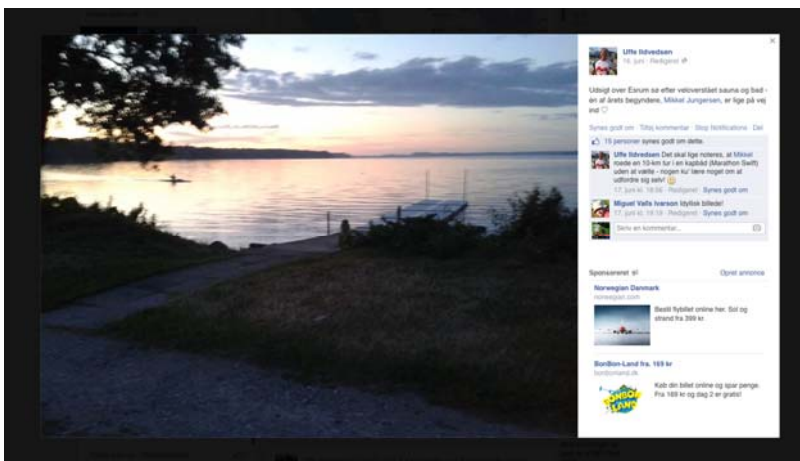
Jeg krydser over ved reservatet med den imponerende skarvkoloni og vender spidsen nordpå. Et par ålekrager, som skarven kaldes i folkemunde, trækker hjemad. Rørsangeren slår lange sammenhængende triller i rørene og hvinænderne svømmer rundt med ællinger på stribe efter sig. Hvinanden er en sjælden fugl i Danmark men meget udbredt på Esrum Sø. Vil man opleve denne elegante og redekasserugende lille dykand er det her.

Jeg ror og ror efter bedste evne. Jeg føler jeg stryger af sted, danser hen over overfladen, skærer mig gennem vandet. Solen kaster sine sidste stråler over mod iskiosken, da jeg runder den. Smiler til solen og er ved at miste balancen. Et klap med bladet på overfladen og jeg genvinder den. - Flot klap-pet Mikkel, hører jeg Jimmy, min instruktør, råbe bag mig, og vender mig om. Men det er indbildning. Jeg er helt alene. Fri som fuglen. Ingen instruktør der fortæller mig, hvad jeg skal gøre. Ikke noget med - nu skal I kæntre kajakken og svømme lidt rundt i det kolde vand, mens jeg sidder tør i min kajak og kigger på. Næ, bare mig og søen og kajakken.

Prinsen Bro kommer imod mig og her vender jeg om, selvom jeg har lyst til mere. Men jeg er jo også kun halvvejs. Stryger hjemad igen. Fiskene slår i overfladen nær Den Døde Vig, og en knopsvane hvæser, da jeg kommer for tæt på dens eventyrligt grimme ælling. Det sidste stykke hjemad får den lidt ekstra gas, og pludselig er jeg tilbage ved broen. Uret viser 1:06:47 og GPS'-

en 9.74 km. Ikke nogen rekordtid eller langdistance, men en skøn tid på vandet og en flot tur på søen. Og de ni komma et eller andet kilometer runder jeg stolt op til ti, da jeg skriver kajakken ud igen. Mine første kilometer for mig selv! Jeg er ikke smadret, så ifølge min hjælpeinstruktør Marianne K, kan jeg snildt ro det dobbelte. Og med min gode vilje er søen rundt inden for rækkevidde. Det må blive næste weekend. Hvis vejret vil og jeg kan finde tiden.

Mandag må jeg på søen igen. Kan ikke lade være efter gårsdagens ballet på overfladen. Så jeg trækker #31 - en Swift Marathon Racing - ud af skuret om aftenen. Det er jo nu, mens vandet er varmt, at jeg skal udfordre og flytte grænser. Så er dansen slut. Gårsdagens ballerina forvandles til en fulderik der har svært ved at holde balancen. Jeg klapper og ror derudad og lidt efter lidt går det bedre. Jeg møder Uffe lidt nord for Dronningens Bøge. Jeg er frygter for hvilke edder og formaninger om strakte og højtloftede arme der nu vil sejle mig i møde, men han siger ingenting. Ikke før end vi er tæt på hinanden. - Nå, det er dig Mikkell, udbryder Uffe og fortsætter, - og du er ude i en kapkajak! Jeg aner en smule anderkendelse i valget af fartøj, hvilket nok kompenserer for min ringe stil. Jeg når femkilometerstenen inden jeg vender om. Tilfreds og tørskoet tilbage kan jeg krydse mine ti første kilometer i en kapkajak af. Hurra! Tiden er værre end igår grundet fokus på balance men hva', oplevelsen er mindst ligeså herlig. Om aftenen kan jeg se mig selv på et foto på Uffes Facebook profil i smuk silhuet på søen. Med fotoet følger teksten: "Udsigt over Esum sø efter veloverstået sauna og bad - én af årets begyndere, Mikkell Jungersen, er lige på vej ind". Og i kommentarfeltet tilføjer Uffe senere: "Det skal lige noteres, at Mikkell roede en 10-km tur i en kapbåd (Marathon Swift) uden at vælte - nogen ku' lære noget om at udfordre sig selv!" Jeg vokser en halv meter og må ligge med fødderne ud over sengekanten den nat.???

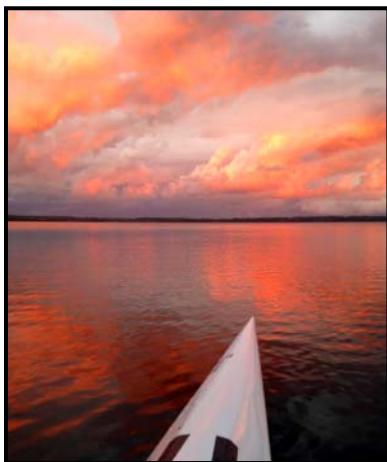


Endnu en smuk aftenstund ved Esum Sø. Screen dump fra Uffes Facebook profil

Tirsdag er fuldstændig blokket i min kalender. Ingen tid til svinkeærinder på Esrum Sø. Til alt held er et af dagens programpunkter en kanotur på Mølleåen med en veninde. Min Discovery 164 kano ligger stabilt som en flodpram på vandet i forhold til en Swift Marathon Racing. – Det kan umuligt gå galt, tænker jeg, og lader svømmevestene ligge i bilen. To timer senere vælter min veninde i vandet. Plask! Hovedet under og det hele. Hun skulle lige tjekke noget og rejser sig op, og i et kort sekund kan jeg da godt se, at hendes bagdel er kommet for langt ud over rælingen. Den står ikke til at redde. Heldigvis tager hun det hele med et godt grin og jeg stemmer i. Hahaha...

Jeg må også bekende, at Kano & Kajak Butikken ligger så tæt Mølleåen, at jeg inden kanoturen nåede at shoppe en masse dejligt kajakgrej; vest, anorak, sprayskirt, neoprenshorts og lidt småting. Orv, hvor jeg glæder mig til at afprøve det...

Onsdag er tid for restitution. For overkroppen. Jeg løber en tur op til Sølyst i nordenden af søen og retur til Nødebo. Jimmy har jo lært os, at restitution er vigtig og, at det er godt at kombinere roning med lidt løb så bene også bliver trænet. Og tænk sig, jeg formår at kombinere restitution med 16 kilometer løb! Om aftenen tager jeg mine børn i hånden og går ned til bådebroen for at være tilskuere til aftenens handicap-roning. Der er masser af aktivitet ved klubben og på vandet. En efter en sendes røerne af sted i en kamp mod uret og hinanden. Min genbo Heino ror med. Uffe er der. Mine hjælpeinstruktører Marianne B og Marianne K deltager i toerkajak. Vi hepper og nyder synet af habile roere der ror ræs. Det skal jeg da prøve at være med til. Ikke så meget fuglekiggeri. Mere fokus på teknikken og pulsen. Ja da.



Torsdag siler regnen stille ned. Perfekt. Så skal den nye anorak og sprayskirtet afprøves. Valget falder igen på en Marathon Swift, men denne gang skifter jeg racing-sædet ud med et tursæde. Det gør det meget lettere. Jeg danser igen, dog med fejltrin. En regndans iført nyt dansetøj og skørt. Jeg runder Graver Hjørnet og kan se Sølyst som en hvid prik i horisonten. Skyerne tyndes, regnen stopper og jeg sætter kursen mod Kongens Bøge, men jeg har svært ved at stoppe. Lidt efter glider femkilometerstenen forbi og nu kan jeg tælle vinduerne i Sølyst. En isfugl stryger hastigt forbi. Jeg får kun et glimt af den, men dens isblå

Solen sætter ild til himlen og søens spejl gør synet af skyer i flammer dobbelt så betagende. Med Trym ved Sandporten.

fjerdragt og orange bryst er ikke til at tage fejl af. Altid en fornøjelse at se denne farverige lille fisker. Solen står lavt og sætter ild til himlen. Skyerne flammer i orangerøde nuancer og overfladen spejler sceneriet. Sikken et syn. Kajakken vender ikke sig selv, så jeg fortsætter kursen nordover. Nu har vinduerne fået sprodser og huset står skarpt aftegnet. Sandportens lave vand glider under kølen inden jeg vender ved Sølyst.

På vej hjemover sender jeg alle vores dejlige instruktører en varm tanke og en stor tak. De har brugt deres tid og evner på at indføre os begyndere i at ro kajak - trygt og sikkert og godt. Tusind tak! Sikken en masse oplevelser I kommer til at give os. Retur til Nødebo og 14,13 km på 1:38:04. Jeg er ikke smadret, har blot mod på mere. Meget mere. Lørdag må jeg søen rundt!

Fredag. En omgang styrketræning og derefter står den på fredagsslik og disneysjov i familiens skød. Opfyldning af depoterne, afslapning og mental opladning til morgendagens snurretop – søen rundt. Mere bliver det ikke til den dag...

Lørdag ringer vækkeuret tidligt. For tidligt synes jeg, så jeg trykker snooze og vender mig om. Zzzz. Tredje gang overgiver jeg mig, og ved seks tiden er jeg ved klubben. Der er allerede ved at komme lidt vind ude over søen. Alligevel trækker jeg selvsamme Marathon Swift ud af skuret. – Med det tursæde går det glat, tænker jeg og skyder sydover. Ned til reservatet og snuden nordpå. Vinden får bølgerne til at bygge op. Ud for Fredensborg Havn, hvor der er lidt dybde på, boltrer bølgerne sig, og jeg bliver udfordret i kajakken. Fiskeørnen fra Grib Skov trækker ud over havnen uden fisk i fangeterne. Sidste lørdag så vi den fiske nede ved Den Døde Vig, mens vi lavede ind- og udstigningsøvelser. Måske den har fiskekort til om lørdagen? I Danmark yngler der fire par fiskeørn. Tre par i Jylland og et par på Sjælland i Vandmosen inde i Grib Skov. Og på Esrum Sø har man god mulighed for at se fuglen stå og muse over vandet inden den styrtdykker mod overfladen i forsøget på at fange fisk. Fascinerende.

Ved Prinsen Bro rejser bølgerne sig igen og jeg vakler i kajakken. Blæsten er taget til og jeg drømmer mig tilbage til en Bull. Jeg er bestemt ikke et stil-mæssigt studie værd, som jeg bakser mig videre nordpå. Fra Løjtnanten til Kobæk Pynten kommer bølgerne skråt bagfra. En stor flok knopsvaner ligger og gynger på hjørnet ind til Kobæk Vig. Runder hjørnet. Utroligt som lidt vind-læ ændrer situationen. Sydsiden af Kobæk Vig er en herlig tur i let rygvind. Nordsiden et mareridt i skrå bølger og modvind. Jeg overvejer situationen, men bliver enig med mig selv om at kæmpe videre. Jeg vurderer, at der ikke er nogen særlig sikkerhedsrisiko; Når man oplever store bølger på Esrum er de som regel pålandsbølger, så en kæntring vil kunne svømmes i land i medstrøm. Vandet er varmt så kuldechok får jeg ikke, og jeg er endnu ikke kæntrret. Jeg fortsætter ufortrødent. Jeg når Ejerhoved og har igen et let stykke med rygvind inden jeg helt oppe i det nordøstlige hjørne møder dagens sidste udfordringer. Krabbe bølgerne, hvoraf de største nu knækker i hvidt skum, kræver al min koncentration. Men vinden er drejet lidt mere i vest og

Eskehoved giver en smule læ helt oppe i nordenden.

Her, i læ for vinden, ligger snesevis af blishøns og fiser den af, lige indtil jeg kommer plaskende og får dem alle til at løbe hen over vandspejlet så vandet piskes op. Flot ser det ud. Rundt om pynten blæser det igen, men bølgerne har ikke bygget op på samme måde så tæt på vestsiden. Jeg hilser Sølyst velkommen og føler mig næsten hjemme nu. Svalerne suser rundt over vandspejlet og fanger insekter, både bysvalerne med den hvide overgump og landsvalerne med den lange tvedelte hale. Helt i læ ved den vestlige bred ligger jeg til land, spiser en banan, strækker skellet ud og hviler røven. Ah.

Ved Kildepynten kommer to svaleklirer farende langs bredden. Med deres mørke fjerdragt og hvide overgump ligner de to forvoksede bysvaler i lav flugt. - Plyit – vitt – vitt, kalder de til hinanden. Svalekliren er en karakterfugl for Grib Skov. Det er nu ikke meget jeg har set til dem, så jeg fryder mig over synet af de to fugle, samt den herlige læ der gør, at jeg kan nyde dem i ro og mag. Resten af turen er en dans på roser og da jeg stiger op af kajakken ved klubben er det med en lettelse over at have gennemført snurretoppen og over, at min røv ikke skal sidde på det sæde mere resten af dagen. 22,56 km og 'søen rundt' bliver noteret. Tiden vil jeg nøjes med at nævne til et sted mellem to og tre timer... og mellem linierne står der langt tættere på tre end på to... Jeg når hjem lige i tide til at spise morgenmad med familien. Du milde en start på dagen.

Søndag morgen. Jeg vågner med en smule ømhed i kroppen og et bredt smil om munden. Begge dele skyldes gårsdagens kajakaktiviteter. Sikken en uge!

Mikkel



Kajak selfie fra min anden tur søen rundt, hvor jeg skar mere end tre kvarter af min første tid på snurretoppen. Hvis den tendens fortsætter vil jeg kunne ro søen rundt på under 10 minutter inden standerstrygning!

Svømmehal

Fra søndag den 26. oktober er det igen muligt at komme i svømmehallen og få pudset svømmetagene, grønlændervendingerne eller redningsøvelserne af.

Vi har hallen fra kl 19:30 til 21:30 (vi skal være ude kl 22:00).

Første gang eller hvis du har brug for kajakker eller andet grej fra containeren, så kom i god tid (senest 19:10), så vi kan udlevere adgangskort og tage tingene ind inden vi skifter til badetøj.

Konceptet er som det plejer: vi hjælper hinanden til at blive bedre..

Hvis du har brug for at nogen står i vandet ved siden af mens du øver, så kom tidligt, så hjælperne har tid til selv at træne bagefter.

Husk at du også kan hjælpe en anden uanset om du synes at den anden allerede kan mere end dig—indimellem har alle behov for føle at der er en der holder øje eller står i vandet ved siden af, når der skal trænes noget nyt.

Vi ses i vandet.

Marianne K



Kajakpolo

Poloholdet træner fra den 26. september i Hillerød svømmehal kl. 19:45 i lige uger.

Vi søger stadig nye spillere, så hvis du har lyst eller kender nogen, der har brug for at røre en bold så skriv til polo.kkes@gmail.com.

Børn og ungdom

Det har været en rigtig god sommer med masser af børn og unge på vandet. Hanne, Kirsten og Bo har lavet et godt stykke arbejde med dette års børnebegyndere, så de er blevet rigtig gode og kommer flittigt til træning.

Vores Sommer skole var som altid velbesøgt og holdet i år var nok lidt over norm. Flere af sommerskolebørnene har indmeldt sig i klubben og komme til børnetræning.

Frederik J, Anders og Matias stod for træningssamlingen med kap2 medens der var sommerskole. Det er dejligt at de har lyst til det og kap2'erne syntes det er lidt fedt at ro med de store, men det er også lidt hårdt, for der bliver ikke givet ved døren.

Hanne har desværre valgt at stoppe som børnetræner. Hun har været med i rigtig mange år og været en stor hjælp for børneholdet - Det skal hun have en stor tak for.

Vi kunne derfor godt bruge en eller to voksne hjælpere på Kap3, til at være med tirsdag og/eller torsdag. Advarsell! Det sjovt, berigende og kan være vanedannende.



Børne/ungdomsprogram vinter 2014-15

Uge program til og med uge 41:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/bemærkning
Mandag	1645 - 1845	Kaptræning	Kap2
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	Niveau opdelt
Onsdag		Handikap	Slut 24. sep
Torsdag	1700 - 1900	Kaptræning	Niveau opdelt
Lørdag	1000 - 1200	Kaptræning	Kap2

Uge Program fra uge 43:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkel træning	22. okt	24. mar.
Torsdag	1645 - 1815	Styrketræning	23. okt	29. mar
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	25. okt	27. mar.
Lørdag	1000 - 1200	Kap2 træning	31. okt	

Cirkeltræning er i gymnastiksalen på Nødebo Skole. Alle på børne/ ungdomsholdet kan deltage.

Styrketræning er primært for Kap2 holdet, men hvis der er andre som gerne vil være med, så snak med Uwe eller Peter.

Husk løbesko til alle træninger, ude som inde.

Tilmelding til O-løb er senest 14 dage før løbet, til Uwe.

Andre aktiviteter:

- 12. - 14. sep. TdG
- Lør 27. sep Mølleåens Blå Bånd
- Tors 2. okt. Natroning
- Standerstrygningsløb kl. 13:00 - Standerstrygning kl. 16:00
- Søn 05. okt O-løb Bistrup Hegn (Peter)
- Fre 31. okt - lør 01. nov: Overnatning pigegruppen (Astrid & Frida)
- søn 02. nov O-løb - Boserup Skov
- Fre 05. - lør 06. dec Svømmehal - overnatning/træning
- Søn 07. dec O-løb - Charlottenlund
- Fre 2. jan: Børnebegynderstart.
- ?? jan: DM Ergometer - Rødovre C.
- Søn 11. jan O-løb - Kongelunden
- Søn 01. feb O-løb - Ravnholt
- Søn 01. feb O-løb - Danstrup
- Fre 13. - lør 14. mar : Overnatning/træningsweekend

Internationale stævner

De unge roere i Klubben har virkelig hævet niveauet og er blevet Landsholdsudtaget til Ungdoms VM, EM og NM.

Resultatet er en EM Bronze og 10 NM medaljer til de fire roere som også træner på Talent Center Hovedstaden.

EM i Paris

Fredag den 27. juni vandt Anders Lundberg fra Kajakklubben Esrum Sø Bronze ved ungdoms EM i Paris i K4 på 1.000 m. Anders roede sammen med Tommas Nielsen (Vallensbæk), Mads Brandt Pedersen (Silkeborg) og Frederik Vilandt Rasmussen (Kajakklubben 361). De fire kajakroere havde kvalificeret sig direkte til finalen med en anden plads i deres indledende heat, hvor de havde lagt sig i spidsen fra start, men måtte se sig slået på de sidste meter af de stærke Russere. Finalen blev da også vundet af Russerne (2:58.264) med Hviderusland på en anden plads (2:59.416) og Danmark (3:00.816) på en flot tredje plads.

VM i Szeged i Ungarn

Det var en stor oplevelse at komme til Szeged i Ungarn. Et ro stadion hvor der kommer 100.000 tilskuere til et Senior VM.

Morten Graversen havde erstattet Tommas Nielsen for at gøre båden lidt hurtigere i starten, men det var altså ikke nok til at opnå A-finale primært fordi lande som: Spanien, Australien, Ungarn, Bulgarien, Storbritannien, Italien og Rumænien deltog ved VM med stærke både, der ikke havde deltaget ved EM. Herre U18 K4'eren kvalificerede sig til semifinalen via en 3. plads i deres indledende heat, og de kvalificerede sig videre til B-finalen via en 5. plads i deres semifinale. I B-finalen blev Morten Graversen, Mads Brandt Pedersen, Anders Lundberg og Frederik V. Rasmussen nr. 2. Niveauet til VM var markant højere end ved EM. De 5 første både fra EM 3 uger tidligere kunne kun blive nr.: 2, 8, 11, 13 og 15 ved VM.

Bronze til Christian Olsen ved NM i Marathon

I weekenden 5. - 6. juli deltog Christian i de åbne Nordiske Mesterskaber i Marathon i Silkeborg. Lørdag roede Christian K1 (U16: 17,5 km med fire overbæring). I et stærkt besat felt kom han ind på en flot 8. plads. Søndag roede Christian K2 sammen med Kristian Brandstrup Nybro-Furå. De to fik Bronze efter den stærke danske båd med Rasmus Alsbæk/Rasmus Brandenhoff Lind og en norsk på anden pladsen.

Nordiske Ungdoms Mesterskaber i Sprint.

I weekenden den 1. til 3. august blev der afviklet Nordiske mesterskaber i Kristiansand. Der var udtaget fire roere fra Esrum Sø, Anders Lundberg (U18) som var med for tredje gang, Frederik Jensen (U18), Matias Bundgaard – Nielsen (U16) og Christian Olsen (U16) som alle var med for første

gang. Det er super flot at vores unge roere at de har kunnet kvalificerer sig til at komme med, men de har arbejdet hårdt, så det er helt fortjent.

Vores roere leverede da også en rigtig fin indsats og hentede ikke mindre end ni medaljer hjem til klubben.

I U18 fik Anders tre Guld medaljer en i K4 500 m, en i K4 1.000 m og en i K2 5.000 m desuden blev det til en Sølv i K2 1.000 m. Frederik Jensen gjorde det også godt i den anden danske K4 og fik Sølv på 500 m og Bronze på 1.000 m.

I U16 fik Matias Sølv i K4 200 m, Sølv i K4 500 m og Bronze i K2 500 m. Christian var som første års U16 udtaget til at ro K2 2.500 m. Han en 8. plads i et stærkt besat løb.

Til NM må hver nation stille med to både til hvert løb i 200, 500 og 1.000 m og i de lange løb 2.500 m (U16) og 5.000 m (U18 og U21) må man stille med fem både. Der er kun Finaler, så det er bare med at være klar. De danske roere klarede sig suverænt godt. Der var i alt 57 Nordiske Mestre som skulle findes og Danmark tog 42 Guld, 34 Sølv og 14 Bronze.



Stafetten

Jeg hedder Katja Richardt.

2014 er et specielt år for mig, da jeg den 15/5 havde "sølvbryllup" med kajakklubben.

Min kajakkarriere startede egentlig nogle år før jeg blev meldt ind, nemlig i 1987. Jeg skulle op i fransk til studentereksamen, det var desværre et fag, jeg havde nedprioriteret i 3 år så motivationen var ikke stor, da vi sad i læsegruppen. Jeg kunne jo ikke nå 3 års pensum på en uge.

Heldigvis var der 2 fyre i gruppen der var startet med at ro kajak. Det var for fristende at tage med dem ned til søen. Dengang lå vores fine klub i forbindelse med roklubben i Sørup havn. Det var bare et lille skur, med nogle få kajakker og ingen omklædning. Jeg klarede ca. 25 meter uden at vælte.

Tiden gik dog fint og fransk blev glemt nogle timer. Jeg blev student, og utrolig nok bestod jeg også fransk.

Jeg rejste et år til Færøerne. Det var et år hvor jeg levede godt og vægten var alt for høj da jeg kom hjem. Jeg måtte finde en sportsgren. Det var ikke nemt for jeg var meget magelig..... Jeg tænkte tilbage på den hyggelige fransk læsegruppe... en sportsgren hvor man sidder ned og bare bruger armene lidt måtte være helt perfekt. Jeg mødte op til instruktion og må indrømme at det er nok noget af det bedste, jeg kunne have fundet på.

Det første års tid var jeg meget aktiv. Vi var en gruppe på 10-15 unge. Vi havde mange sjove ture blandt andre pinsen morgen kl. 4 op til Kongens bølge for at se pinesolen danse..... søen rundt om eftermiddagen og så grill med fest om aftenen. Præcis på min 2 års medlemsskabs dag 15/5-91 (der må være noget med den dato) fik jeg mine første børn, Jeppe og Oliver. Tobias blev født i 1993, Mads i 1998 og Marie i 2001. I den årrække var jeg mere eller mindre aktiv kajakroer. Det er en super god sport, når man skal i form og strammes lidt op efter en graviditet.

I denne sammenhæng er det jo også kutyme, at man fortæller om den bedste og den værste ro oplevelse, man har haft. Det er ikke nemt for de gode oplevelser er der rigtig mange af... Den største sejr personligt, var nok da jeg gennemførte Tour de Gudenå 120 km i en tur i 2004. Det var en god fornemmelse at komme over målstregen. I 2007 roede jeg Tour de Gudenå med Jakob Wieghorst. Det var det år hvor stormen rasede, halvdelen af alle roerne væltede og løbet blev neutraliseret halvvejs. Vi vandt en sølvmedalje, som pynter på væggen i vores skur.

Den værste oplevelse har nok have været på Weseren. Jeg roede med Jacob Gulstad og vi blev "fanget" af medstrømmen og en kabelfærg. Det betød at Jacob, kajak og jeg var ved at blive mast mellem bolværk og færg, vi fik dog hevet os væk inden skaden skete, men sjovt var det ikke.

Det er dog klart en tur man bør prøve. Det er 139 km på en dag, i en flod med meget medstrøm og smuk natur.

I år, mit jubilæums år, er der sat nye mål: *Søen rundt 50 gange* Hmm måske en lidt stor mundfuld. I skrivende stund står der 36 på mit ro kort. Det er dog en udfordring, jeg varmt kan anbefale, da det er den bedste bølgetræning, man kan få. Hvor er vi dog privilegerede at have så smuk en sø og natur til rådighed.

Jeg er meget glad for vores klub, og jeg håber forsat at der bliver ved med at være den gode ånd, hvor der er plads til alle. Vi ses på vandet.

Katja Richardt.

Jeg giver stafetten videre til Lisette Sjøstrand



Foto fra 1989

Glimt fra Kanojak Trim 2014



Tusind tak til vores Kanojak Trim sponsorer:

- Butik Malik
- Dansprint
- Kano & Kajak Butikken
- Kano- og Kajakværkstedet
- Spejdersport

www.butikmalik.dk
www.dansprint.com
www.kajak.dk
www.kanobyg.dk
www.spejdersport.dk

Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag 19:00-20:00 (18.30-19.30 de sidste 2 gange)	Handicap (sidste gang den 24/9)
Torsdag 17.00-19:00	Kajakpolo
Fredag 19.45- (lige uger)	Kajakpolo i svømmehal (fra 26/9)
Søn. 19.30-21.30	Svømmehal (fra 26/10)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

September	
Ons. 3. kl 20	Grill
Lør. 6—Søn. 7	DM Maraton
Lør. 13.	Tour de Gudenå
Ons. 24. kl 19:30	Grill
Lør. 27.	Mølleåens Blå Bånd

Oktober	
Fre. 3-Søn. 5.	Havkajakstur
Søn. 5.	O-løb
Søn. 12.	Vinterræs
Lør. 25. kl 8.00-14.00	Brooptagning
Lør. 25. kl 16.00	Standerstrygning

November	
Søn. 2.	O-løb
Søn. 9.	Vinterræs
Lør. 22. kl 15.00	Generalforsamling
Lør. 22 efter gen.fors.	Julefrokost

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2014
Deadline for indlæg er den 23. november 2014.

