

Nr. 5 — December 2014

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Kajakdåb ved standerstrygningen

TILLIDSPØSTER 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, Medlemsadministration

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

Jacob Munch Thomas, Gl. Holmegårdsvej 65, 1. tv., 3400 Hillerød, 26 13 31 98, 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
Lucia Kajaktur	4
Referat fra Ordinær generalforsamling	5
Formandens beretning	7
DKF O-løb	11
Hvorfor ikke ro surfski	12
Planlægningsaften	14
Esrup Hav billeder og turplanlægning	14
Børn og Ungdom	15
Stævner	16
Stafetten	21
Kajakpolo	22
Aktivitetsplan	23

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

Bestyrelsen takker for genvalg og for gode input under General forsamlingen.

Glædelig julemåned og ro forsigtigt her i den kolde tid.

/ Pia



Lucia kajaktur

Lucia roning lørdag den 13. december 2014

Vær med til at starte en ny tradition i KKES op uanset din alder og ro erfaring.

Kl. 14.30 sikkerhed og udlevering af knæklys. Vest påkrævet

Kl. 15 klar på vandet, vi ror til Kongens eller Dronningens Bøge

Kl. 16.30 ca. er vi tilbage ved KKES

Kl. 17 skøn hjemmelavet gløgg og hjembragte æbleskiver som klubben byder på

Kl. 17.30 Vi kårer årets flotteste pyntede Lucia kajak med en lille før jul gave

Vi hjælpes med at få ryddet op bagefter

Tilmelding på sms til Henrik Numelin, mobil 40508515 eller Lisette, mobil: 52450854

Tilmeldingsfristen er den 10/12

Lucia info: Den hellige Lucia er skytshelgeninde for Syrakus, "hovedstaden" på Sicilien. Navnet Lucia sættes i forbindelse med "lux" latin for lys.

Referat fra Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 22 november 2014 kl 15:00

Til stede: Bestyrelse + kasserer + 22 medlemmer

1. Valg af dirigent

Kasper valgt ☺

Kasper konstaterer at indkaldelser etc er korrekt så GF er beslutningsdygtig.

2. Formanden aflægger beretning

Pias beretning vedlægges referat

Kommentarer:

Poul: Prikke til folk på forhånd i stedet for at vente på at nogen melder sig.

Knud: Foreslår liste hvor man kan melde sig på hvis man gerne ville stille sig til rådighed omkring fester etc.

Christian: Man kan bruge koncept med tjanser. Hvis man deltager i noget forpligter man sig også til at hjælpe med noget i samme forbindelse.

Jane/Kasper: Kan vi finde en der vil stå for at hverve (=frivilligkoordinator?) (altså sørge for at der er nok og ikke for mange)

Marianne: Fx handicap grill virker som en uoverskuelig opgave. Ghita foreslår at man er flere der slår sig sammen. Poul siger at det ikke behøver at være så fint. Stemning for hold ☺

Jacob: Bruge udvalg

Christian: Hvis bestyrelsen gør det for os så bliver vi forkælede og opdager ikke hvad der mangler hjælp til.

Konklusion: Claus konstaterer at vi skal have fat i en eller flere koordinatore.

Fx handicap, middage (stander hejs/stryg) osv

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Kasper gennemgår regnskab. Det er lykkedes at bruge af egenkapitalen ☺

Godkendes

4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår i år en kontingentforhøjelse til:

Voksen: kr. 1.100,- (fra kr. 1.000,-)

Børn (og studerende): kr. 700,- (fra kr. 600,-)

Familie: kr. 2.400,- (fra kr. 2.200,-)

Gæster: kr. 700,- (fra kr. 650,-)

Forslaget vedtages

5. Valg til klubbens tillidsposter:

Genopstiller:

Lene Klausen - Genopstiller (2 år)

Jane Steenberg - Genopstiller (2 år)

Jakob Dan Jensen - Genopstiller (2 år)

Uwe Lundberg - Genopstiller (2 år)

Suppleant Miguel Valls Ivarson - Genopstiller (1 år)
Ingen andre opstiller og alle vælges

Revisor Marianne Bjørn - Genopstiller (2 år) – vælges igen
Revisorsuppleant: Christian Madsen stiller op og vælges
Fællesudvalg - Claus Bo Jensen – Genopstiller – vælges igen

Bestyrelsen annoncerer at Kasper Østerbye har valgt at trække sig som kasserer. Posten overtages pr. dags dato af Jacob Munch Thomas. Samtidig overgår medlemsadministrationen til Jane.

6. Eventuelt

Uwe: Der starter gymnastik på Nødebo skole – torsdag 18:45 til 20:00
Henrik: Lucia roning 13/12 kl 14:30 (ny tradition) i vandet kl 15. Nisse, julegodter etc. Præmie til bedste jule/Lucia udklædning og/eller pynt på kajakken.

Nils: Status på tag? Claus følger op med kommune

Marianne: Kan skiftet for omklædningsrum gælde for hele dagen? Svaret er ja – det er det allerede

Forslag om at der tilføjes "forsikring" på Pia under kontakter på hjemmesiden



Og derefter var der julefrokost

Formandens beretning

ved GF november 2014

Er man blevet gammel, når det synes som ganske kort tid siden at vi sidst sad her? og når jeg så kikker rundt, er det faktisk utroligt at mine herlige klubkammerater kan vedblive at være smukkere, klogere, stærkere og mere vindende år for år.

Måske skal vi bruge det foryngende som reklame til at trække nye medlemmer til. Vores klub er virkelig en dame i sin bedste alder, hvor de nye generationer sætter større og større aftryk, men hvor det stadig er vores gamle kendinge og fine rutiner som gør klubben til det trygge gode sted at komme, selv en regnfuld småblæsende kold dag.

Vi er jo begunstiget med den fantastiske Esrum Sø, som er stor nok til at alle andre end Katja, Poul og Kristian, synes at vi er ude i en laaang-tur hvis hele søen skal besigtiges. Samtidig kan søen give både bølgeudfordringer og skov-læ til hyggeture og landsholdstræning. Når søen så er ren nok til at Nils og Jane kan være ude og vende bunden i vejret året rundt, så har vi faktisk ikke meget at klage over.

Det er klart at nogen stadig mener det hjælper at brokke sig over onsdagsbølger, men al erfaring viser at den slags bølger konsekvent lægger sig minutterne efter 19:45, og absolut ikke før, lige meget hvor meget brok og pive-ri der udgydes. Så lad os tage ved lære af altid-glade-Flora: Tag udfordringerne med et smil og en sang, og måske et koldt dyp efter.

Jeg har nogle opfølgninger fra sidste års GF. Der snakkede vi nemlig om at få etablere mere lys på vejen om til omklædningen. Michael og Henrik S var mædend for at skabe lys over land, til glæde for især alle vinteraktive.

Der er naturligvis konstant vedligeholdelse på et så stort domicil som vores, så det er til virkelig stor glæde for alle, når vi har nogen som orker at skifte en lys-sensor / pærer eller dør-batteri. For en forening som vores fungerer kun godt når mange har lyst til at gøre en lille smule for fællesskabet.

Når vi skal forklare til andre hvad der gør en forening speciel og funktionsdygtig, så er det som jeg vægter, kombinationen af rummelighed og så glæden ved at gøre noget for andre. I en meget kommerciel virkelighed kan det synes mærkeligt, men jeg synes faktisk i ramme alvor, at det som giver mig energi er at opleve hvordan min hjælp er til stor glæde for andre.

Heldigvis er vi mange her som yder.

Sidste år lovede bestyrelsen at skaffe nye redningsveste, og Lene fik lokket Trygfonden til at hjælpe os med den post, så deltagere i årets standerstrygning kunne bevidne at vi fik overdraget nye fine farverige veste. Et samtalepunkt igennem 1½ år har været en ny K4, og Uwe har efter mange krum-spring fået fingre i en smuk smal kapK4, der har fået plads øverst i privatbådskuret. Den gamle træ-K4 skal repareres, og vil til foråret midlertidig blive flyttet på loftet i det lange bådskur. Forhåbentlig finder vi nogen der tør kaste sig ud i at ordne dens skade på skroget.

Sidste år havde vi jo en kedelig forsikringsskade som vi ikke fik dækket, og nu kan vi endelig forsikre alle om at der er etableret tilstrækkelig forsikring hvis ulykken skulle ske igen.

I den forbindelse har vi gennemgået bådparken, og revurderet den samlede værdi – som har rykket sig noget efter de sidste års opgradering af materiellet. Derfor vil vi i budgettet se betydelig øget udgift til forsikring, men til gengæld skulle vi så være dækket ind hvis uforudsete hændelser sker.

Specielt vores aktive landsholdsroere og deres forældre tilbringer jo en del tid med transport til og fra Bagsværd sø og diverse konkurrence steder, så både de og alle os som ”blot” skal på klubtur med kajaker til andet ro-vand, kan nu vide sig sikre på at ulykker er dækket.

Klubtur er dog kodeordet, hvis ikke ens egen husstandsforsikring skal stå for skud.

Klubture har der været masser af i 2014. Jakob Dan har organiseret at mange medlemmer er tilmeldt konkurrencer fra Tryggevælde til Dalsland og fra koldt vinterræs til Strand-parken på Amager i sommerhede.

Det har resulteret i flotte placeringer og i mange medaljer og KKES-roere på sejrsskamler i hele landet – har vi nogen som vil vedligeholde en ’wall of fame’ med løbsresultater, så er jeg taknemmelig, da antallet af medaljer overstiger mit overblik.

Derudover har jeg ikke tal på hvor mange gange jeg har set spændende ture annonceret af folk som Miguel, Kasper, Gorm og Bjarne. Det lyder altid super hyggeligt når de på forum reklamerer for en smuttur til Møn, skærgården eller nordkysten, og jeg håber at ikke alle er så magelige og dovne som mig, men faktisk lader sig lokke med ud på oplevelser og eventyr.

I år fik vi også en pænt stor delegation af sted til Tour de Gudenå – i nyt design, og det nye koncept kan anbefales! Så hold jer ikke tilbage, når vi i september 2015 igen skal til det midt jyske, og når andre løb og ture annonceres, for vi har plads til mange flere deltagere, både til havkajakture og til konkurrencer.

Vi har i tidligere år været bedre til også at organisere ture for tur-både, men tilstrømningen har ikke været super i år. Måske kan nogle havkajak-light ture på én dag i roligt farvand lokke flere med også i stabile turbåde, og åbne øjnene for de muligheder vi har til at se andet vand.

Jo flere aktive roere vi har, jo glattere er jeg – så er det sådan set ligegyldigt hvilke fartøj man benytter, bare oplevelsen er god. Og der er altså masser af gode oplevelser hvis man investerer lidt tid.

Trænergruppen for børne-/ungdomsroerne synes jeg fortjener stor ros for deres vedholdenhed, energi og overskud. Det seneste år har især Kirsten, Peter og Uwe (igen) taget en virkelig stor del af trækket med at holde de mange træningsdage åbne, med at planlægge god styrkende og sjov træning og ikke mindst med at se mod nye horisonter og udvikle nye koncepter for træning. For få år siden havde vi et lille børnehold som var afsted enkelte gange årligt til PBC. Nu er vores børne- og ungdomsroere med som de

uundværlige kræfter på ungdomslandshold og på kraftcenteret, ligesom vores roere er ivrige medaljetagere i alle klasser.

I andre dele af foreningen kan vi have problemer med at få frivillige til at stille op til 3 timers arbejde med broen 2 gange årligt, men ungdomstrænerne møder trofast op 4-5 gange hver uge i årevis. Det er virkelig en stor og for klubben uundværlig indsats som I laver, og fra andre klubber, fra kraftcenter og fra forbundet møder jeg stor respekt om jeres arbejde.

Vi har gennem de sidste år arbejdet på at få flere gennem de officielle EPP instruktør uddannelser, så "fødekæden" også på det punkt kan holdes ved lige. Det herlige ved at være instruktør er jo når man virkelig kan se at de udøvende rykker sig, og med de mange nye børn og voksne vi har gennem instruktionsforløb, og med de flotte præstationer som opnås, kan vi virkelig klappe hinanden på skuldrene og sige at det virker – samtidig er det jo enormt vigtigt at vi har det sjovt samtidig.

Fastholdelse og udbygning af frivillige "korpset" i klubben er naturligvis ofte til diskussion i bestyrelsen, og vi vil faktisk gerne have GF's input til nye måder at tiltrække frivillige. Klubben er begunstiget med en meget aktiv bestyrelse, hvor fx Jakob organiserer løbs tilmeldinger, Henrik er koordinator for bla de halvårslige broskift og hvor Miguel har sørget for bådreparationer.

Måske er vi bedre stillet med mere formelle udvalg som er ansvarlige for dele af det frivillige arbejdet, eller måske skal kontingentet med tiden sættes så meget op at vi kan ansætte personer til at varetage arbejdet.

Jeg mener at så meget som muligt skal laves med frivillige kræfter, men har stor forståelse for at nogle opgaver er så omfattende at de enten kræver en virkelig stor gruppe mennesker for at blive løst, eller at vi betaler nogle en smule for at ordne tilbagevendende sager.

De ting som vi i øjeblikket betaler os fra er rengøring og græsslåning (sammen med fællesudvalget), men dertil kommer fremover dele af bådvedligeholdet – da det erfaringsmæssigt trækker virkelig store ressourcer, som vi ikke kan blive ved med at forvente lagt som frivilligt arbejde. Samtidig vil vi gerne have struktureret det arbejde som allerede laves som fx annoncering af ture, foredrag, festorganisering, vintergymnastik, ergometertræning, O-løbstræning, teknikkurser i hav eller kap osv.

Bestyrelsen vil, at vi også fremover kan tilbyde spændende oplevelser til nye og gamle medlemmer i klubben, men vi kan også se at det ikke er nok med de tiltag som bestyrelsens medlemmer orker at organisere. Derfor vil vi gerne have input og gode ideer hvis nogen brænder inde med løsninger vi kan få gavn af.

Her i de mørke måneder blomstrer arrangementer som ikke er så vand afhængige traditionelt op, og Orienteringsløb er et af de tiltag hvor der faktisk er flere deltagere end vi har til de fleste kajakkonkurrencer om sommeren. Mange andre klubber misunder os, vores mulighed for at bruge svømmehallen søndage i vintermånederne (nb lukket fra den 10. december), og her står det jo alle medlemmer frit for at komme og træne såvel svømning som en-tring med det nye overtræk og makkerhjælp, og så naturligvis vores efterhånd-

den hæderkronede rullestue hvor grønlandsrullelsens teknik kan forfinas. Vi har dog ogs a stadig masser af ro-aktive, der under hensyntagen til vejrlig og vandtemperatur, f ar trænet fx søndage kl 10, deltager i vinterr s eller tager en hyggetur op til sandporten og sætter kryds for gennemført "isbjørn" (husk at slippe en sten på Pouls –kommende- ). Specielle arrangementer som Lucia-tur, Nytt rsroning og roning i forbindelse med Brunch annonceres på hjemmesiden.

Og det bringer mig til ogs a at sende en stor tak til Munk'sene som er vores ansigt både ind og ud ad, når de jo nærmest er på i døgndrift for at holde rokortssystemet, hjemmesiden og bladet i luften. Det g r min opgave fantastisk meget nemmere, at jeg ved at hele den side (som jeg ikke fatter meget af) altid fungerer og er i gode hænder.

Til sidst vil jeg på bestyrelsens vegne sige tak til alle jer som er mødt op og som gider bruge tid på at diskutere denne herlige forening med os. Vi i bestyrelsen har det så godt, at der igen er villighed til genvalg på alle poster, men tager gerne imod ris og ros samt input af enhver art.

Ved standerstrygningen fik klubben nye sv mmeveste fra Tryk Fonden



DKF-Oløb



Kom og prøv o-løb i skoven, så er du helt sikker på at få masser af frisk luft. Du kan løbe alene eller finde en at løbe med. Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også en mulighed.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer.
Bemærk at **skoven 11. januar er ændret!**

Traditionen tro er der en gennemgående konkurrence for alle 6 løb. Resultatet for holdkonkurrencen (hvor de 3 hurtigste løbere for klubben tæller) er efter de første 2 løb følgende:

- Herrer nr 2
- Gamle drenge nr 3
- Damer nr 6
- Par løb: Ingen deltagere fra Esrum

Klassen "Ungdoms Par" er ikke med i holdkonkurrencen. Men vi har 2 hold i klassen, som deltager i den individuelle konkurrence.

Det er tydeligt at se, at ungdomsløberne er kommet godt med og præger konkurrencen! Så i alle klasser klarede vi os godt lige som sidste år. Yderligere resultater kan ses på www.dkfolob.dk/.

Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 07.12.2014	Charlottenlund Skov
Søndag, 11.01.2015	Amager Fælled
Søndag, 01.02.2015	Ravnholt skov
Søndag, 01.03.2015	Danstrup Hegn

Alle løb starter kl.10.00. Dvs den første løber starter kl 10 og med 1 minuts mellemrum bliver løberne sendt af sted. Typisk vil den sidste løber starte omkring kl 11.

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2 uger før løbet. De personer, der er på Dots mail-liste, får typisk en reminder om tilmeldingsfrist. Du skal angive din løbs klasse.

Reglerne er beskrevet i sidste nr af klubbladet og yderligere informationer samt resultater kan ses på www.dkfolob.dk.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Hvorfor ikke ro surf ski

I det følgende indlæg vil jeg forsøge at få en masse aktive kajakroere gjort opmærksomme på de muligheder, det medfører, at ro i en surf ski, i forhåbning om at kunne få nogle flere danske roere til at blive aktive i denne klasse, som jeg selv synes er den absolut mest spændende kajak at drive konkurrence i.

Surf skien kan historisk føres over 100 år tilbage, hvor et brødrepar i Australien til ren fornøjelse konstruerede en båd, der kan videreføres til vores dages surf ski. Rigtig udbredt blev surf skien først i slutningen af 1960'erne, hvor livreddere i særligt Australien, Syd Afrika og USA udviklede en kajak, der kunne ro gennem høj brænding og samtidig medføre en forulykket svømmer på bagdækket. Hurtigt blev disse kajaker en del af de konkurrencer, der traditionelt er blevet afholdt inden for livredderfaget.

Herfra var der ikke langt til, at man begyndte at konstruere ski, der udelukkende havde til formål at kunne ro hurtigt over lange stræk på åben sø – Ocean Skien som vi kender den i dag.

Kendetegnet for en ocean ski i forhold til en traditionel kajak er, at man ikke sidder i et cockpit men oven på selve kajakken i et formstøbt sæde, der er en integreret del af kajakken. Kajakken er en lang lukket ponton fyldt med luft og således synkefri. De hurtigste ski er i dag ikke meget over 40 cm i bredden og typisk mellem 5,5m og 6,5m lange. Der laves dog også ski, der stadigvæk har hurtige bølgeegenskaber men for at være mere stabile er helt op til en halv meter brede.

Der er skrevet lange videnskabelige afhandlinger om kajakformer, længder, breder og fart. Det synes dog nu alment anerkendt, at de hurtigste ski på fladt vand stort set opnår samme fart som en olympisk K1. Selv kan jeg ikke registrere forskelle på mine præstationer i de to bådtyper på fladt vand med den tilføjelse, at en K1'er for mig accelererer noget hurtigere. Hvis først der kommer bølger på vandet, findes der ikke noget hurtigere roet fartøj end en surf ski.

Mange af de surf ski løb, der i dag bliver afholdt, arrangeres således, at løbet over det meste af strækningen foregår i medsø. Her vil det i Danmark ikke være vanskeligt at finde forhold, hvor man jævnligt over længere stræk kan holde 14-15km/t. Vender man sig mod de dygtigste i klassen, er det ikke usædvanligt at se hastigheder over 25km/t. Selv har jeg det i sådanne situationer på samme måde, som da jeg som dreng de første gange kørte ned ad bakke i sæbekassebil, eller de første gange sejlet på min optimist blev fyldt af vind, og jeg bevægede mig uden selv at skulle gøre noget. Det er stadigvæk hovedårsagen til at jeg foretrækker surf ski roning frem for andre kajaker.

De skarpeste surf ski har i dag en primær stabilitet, der er dårligere end på en turbåd men bedre end på de skarpeste kap-kajaker. Dette opvejes dog hurtigt af, at surf skien allerede ved bølger på bare en halv meters højde er lettere at håndtere end begge de andre kajaker. Dette skyldes ikke mindst, at surf skien er udstyret med et meget stort ror – ofte 7 -10 tommer dybt. Det

er derfor muligt altid at holde en ønsket kurs - også i fuld fart ned ad bølgerne, hvilket jeg oplever som en stor vanskelighed ved de andre kajaker. Derudover er surf skien bygget med tilpas opdrift i spids og bagende, til at den ikke som de andre kajaker dykker og derved bliver vanskelig at styre. De fleste surf ski er således konstrueret til at kunne ros sikkert i bølger, der gerne må blive 1½ til 2 meter høje.

Surf skien er ligeledes konstrueret, så det er muligt – også i høj sø – hurtigt at kunne komme tilbage i kajakken igen efter en kæntring – her taler vi sekunder og ikke minutter -, noget jeg personligt ikke kunne tænke mig at skulle rode med - selv i en turbåd, hvis bølgerne blot viste lidt tænder. Surf skien kan heller ikke tage vand ind, da den jo er en lukket ponton. Den smule vand, der kan ligge i siddebrønden, løber meget hurtigt ud af en bailer, der altid er installeret i midten. Sikkerhedsmæssigt er det derfor også min personlige erfaring, at hvis man ønsker at ro konkurrence eller blot motionsroning, er surfskien sammen med nogle af de hurtige havracere, der jo kan rulles, noget af det sikreste at ro i på havet i dag. Langt sikrere end en almindelig turkajak.

Kort sagt kan jeg, hvis man ønsker at ro i trænings eller konkurrence øjemed, ikke se mange ulemper ved at ro surf ski på fladt vand. I bølger er surf skien for mig at se den suverænt bedste, hurtigste og sikreste kajak, så længe man ikke ror ture, hvor man gerne vil medbringe bagage. Her er havkajakken i sine mange former naturligvis mere anvendelig og samtidig særdeles sikker, så længe roeren har de nødvendige evner.

Surf skien har i dag sin største opbakning i Syd Afrika og Australien, hvor også de bedste roere kommer fra. Både Frankrig, Portugal og Spanien har dog også rigtig gode roere og afholder store konkurrencer. I Sverige har sporten også rigtig fået fat, og der kan man lokke verdens bedste til stævnerne, så mon ikke også klassen snart vil finde solidt fodfæste i Danmark. Ved sidste DM var klassen væsentlig større end turbådsklassen. Hvilket jo bør være naturligt bådens mange fordele taget i betragtning. Kom ud at prøv.

De bedste rohilsener fra *Bjørn*



Planlægningsaften

Planlægningsaften afholdes 7. januar 2015 kl 19 i klubhuset

Kom og hør hvad der skal ske i 2015

Hvornår vi selv afholder Kanojak-Trim og Paddlebattle-Cup

Skal vi afsted til Gudenåen?

Bliver der også nogle havkajakture til næste år?

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

Esrum Hav billeder og turplanlægning

Vi arrangerer en billed- og turplanlægning for **Esrumhav** søndag 28. dec 2014 kl 14.00 i klubben.

Planen er flg.:

- kl 14 vi starter med en fælles rotur (hvis der ikke er låg på Esrum Sø) eller gåtur i det forhåbentlige dejlige solskinsvejr
- ca kl 16.30 kaffe/te, tænder vi for grillen, hjælpes ad med at tilberede lidt mad, fortæller gode historier,
- ca kl 18 nyder vi det friske klare vejr, mens vi griller vores medbragte grillmad
- ca kl 20 planlægger vi næste år kajakture: "Havkajaktur uden hav og kajak", "påske", "Karlskrona", "Svensk sø",
- ca kl ? ser vi kajakbilleder

Medbring:

- aktivitets tøj
- mad du ønsker at grille ... til eget forbrug
- drikke vin, øl, ... til eget forbrug
- max 40 af dine bedste kajakbilleder på en USB

Bjarne og Ninna sørger for salat og grillen.

Det vil være super, hvis der er nogle, der har lyst til at sørge for kage/snacks til eftermiddag, brød/dessert til aftensmaden.

Arrangementet afvikles på sammenskudsbasis til kostpris.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com senest 21. dec.

Vi udsender en mail til alle tilmeldte omkring d. 22. dec om antal deltagere mm.

Du er naturligvis velkommen, selvom du endnu ikke har deltaget på en Esrumhav tur.

Høj sø fra *Bjarne og Ninna*

Børne- /ungdomsholdet:

Cirkeltræning. Børneholdet har et stykke tid trænet på Skovskolen, hvor Bo havde skaffet os hal tid. Vi træner igen på Nødebo Skole kl. 1645 - 1815 . Vi er ca. 20 - 25 som kommer til cirkeltræningen i skolens gymnastiksal. Har du ikke været der endnu, så er der stadig plads. Alle fra børne- og ungdomsholdet kan deltage i tirsdagstræning. Vi starter træningen med opvarmning og har derefter cirkeltræning i 30 min og slutter af med lidt boldspil.

Styrketræning. Kap2 holdet har styrketræning og løb hver torsdag kl. 1645 - 1815 i klubben. Lørdag formiddag er de ude at ro hvis vejret er til det ellers.

TalentCenter Hovedstaden. Anders L, Frederik Jensen, Matias B-N og Christian O træner fortsat på Kraftcentret i Bagsværd. Nicco Andersen og Karoline Bergendorff er inviteret med til træning om lørdagen som TCH Bobler.

Svømmehal. Fredag i ulige uger er vi i Hillerød Svømmehal fra 1945 - 2130. Konceptet er som tidligere år, svømning - kajakøvelser - leg. Vi har igen i år trukket på Marianne, Marianne, Mette og Jane, som har instrueret i hvordan man ruller i en kajak.

Første søndag i måneden er der **O-løb**. Børn og ungdom skal tilmelde sig til Uwe senest 14 dage før.



Ugeprogram

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

Pause:

- Ingen svømning i Uge 51 og uge 7
- Ingen Cirkeltræning i uge 52, 1 og uge 7

Andre aktiviteter:

09. jan: Børnebegynderstart i svømmehallen kl. 1945 - 2130

18. jan: DM Ergometer - Rødovre C.

13. - 14. mar: Overnatning/træningsweekend

Stævner

DM i Sprint i Bagsværd

DM Guld til Esrum kajakroere

Ved DM i Sprint blev det til fire gange Guld til Kajakroerne fra Esrum Sø.

I U16 blev Matias Bundgaard-Nielsen Danmarks mester i K2 (to-mands kajak) på 2.500 sammen med Jonas Hall Andersen (Sundby) og i K4 (fire-mands kajak) på 500 m. Matias fik derudover DM Sølv i K1 2.500 m og K2 200 m. Christian Olsen fik Bronze i K2 2.500 m.

I U18 fik Frederik Jensen og Anders Lundberg Guld i K4 1.000 m sammen med Frederik Rasmussen (361) og Tommas Nillsen (Vallensbæk) Anders fik også Guld i K2 500 m og Bronze i K2 1.000 m og K1 1.000 m.

Der var i alt 13 ungdomsroere fra kajakklubben Esrum Sø med til dette års DM især i U14 var klubben godt repræsenteret, med 8 roere. De klarede sig rigtig godt og det blev til flere finale pladser og personlige rekorder til de unge roere.

Resultatet ved årets DM er Kajakklubben Esrum Sø's hidtil bedste.

DM Maraton i Hvidovre

Det var dejligt nemt at komme til DM i maraton i år.

Turen gik til Hvidovre og HvK havde lavet et super godt arrangement. Så det er lidt ærgerligt at så få fra Esrum deltog.

Fra børne/ungdom deltog Nicco, Frederik Duch, Mads B-N og Anders. På voksensiden deltog Jakob Dan, Knud og Uwe.

Lørdag havde vi fire starter i K1. Frederik og Mads var med i U14 løbet, hvor de placerede sig midt i feltet. Christian Olsen blev nr. 4 i U16 og Anders blev nr. 2 efter en suveræn roende Mads Brandt Pedersen fra Silkeborg

Søndag var dagen hvor 7 Esrum roere var på vandet med stor alders spredning.

I U18 K2 roede Anders Lundberg sammen med Tommas Nielsen - Vallensbæk og fik DM Sølv.

Anders blev efter løbet udtaget til VM i Maraton i Canoe Marathon Worlds 2014 Oklahoma City.

I U16 K2 fik Christian Olsen Bronze sammen med hans makker Joakim Karer fra Vallensbæk.

I Herre Senior K2 roede Fam. Andersen Leif og Nicco (U14) de 31 km på 2:58 - Sejt.

I +65 fik Knud "Den seje" Kjeldgaard Sølv.

I +60 Deltog Uwe Lundberg og roede sit hidtil bedste DM (eneste) og blev nr. fire af fire.

I +45 roede Jakob Dan Jensen et godt løb og blev nr. 7, løbet blev vundet af en af klubbens "hang arounds" Jens Lyk - Flot løb af ham.



Nicco og Leif ved en overbæring ved DM Maraton



Jens Lyk på skamlen ved DM Maraton

Klubmesterskab

Børn/ungdom

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

Dysten gik på 2000 m K1, 200 m K1 og K2 samt hade disciplinen 50 m håndpadling.

Klubmester blev den roer som klarede sig bedst i alle fire løb i sin årgang. I K2 løbet bliver holdene sammensat ud fra tiderne i 2000 m, så den hurtigste ror sammen med den langsomste osv.

Efter en brav dyst blev følgende klubmestre i 2014:

U12 Piger Katrine Brockmann

U14 Piger Signe Leer Bernstein

U14 Dreng Nicco Andersen

U16 Piger Astrid Jensen

U16 Dreng Matias Bundgaard-Nielsen

Voksne

I år havde vi også et Senior KM.

Ruten var 5 km med overbæring og vi havde opdelt gruppen i tre.

I Super ligaen vandt Anders Lundberg

I 1. Div. Vandt Kim Melgaard

I 2. Div. Vandt Michael Nørrelund

Olympic Hope

Matias Bundgaard-Nielsen var udtaget til at deltage i Olympic Hope i Racice i Tjekkiet. Det er dejligt at en af vores unge roere får mulighed for at deltage i så stort et internationalt stævne.

Matias var udtaget til at ro K1 500 m og K2 200 m og 1.000 m. Han roede som altid K2 sammen med Jonas Hall Andersen. Det blev til tre Semifinale pladser med en 6. plads i K1 500 m, en 5. plads i K2 1.000 m og en 8. plads i K2 200 m.

Det er da nogle flotte resultater. At det så små regnede lidt i Racice er en anden sag.



Matias og Jonas til Olympic Hope i Racice i Tjekkiet.



Olympic Hope i Racice - Stævnepladsen

VM i Maraton i Oklahoma USA

Anders Lundberg blev efter sin 2. plads i K1 og i K2 ved DM i Maraton i Hvidovre, udtaget til at ro K1 og K2 til Junior VM i Oklahoma i USA.

Anders roede nogle virkelig flotte løb i Oklahoma.

På førstedagen stod der K1 på programmet og Anders fik en flot fjerde plads. K1 løbet blev vundet af Mads Brandt Pedersen fra Silkeborg, som Anders ror K2 med på anden dagen.

K2 løbet blev en meget spændende affære hvor den danske kajak med Anders og Mads kæmpede med to ungarer om tredje pladsen, men måtte se sig slået på målstregen med 2 hundrededele af et sek.

Det blev til mange gode placeringer til de danske roere, som viser at Danmark har et højt niveau på maraton distancen. Især Silkeborg, som stillede med 7 ud de 9 som var udtaget til Junior og Senior VM.

Roning i december

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



Stafetten

Tak Katja for stafetten, ved den ikke var helt let at afsætte.

Til dem der ikke kender mig, jeg hedder Lisette, er gift med Miguel og mor til 2 drenge.

I mange år har jeg være hjælpe instruktør på begynderhold, hvilket jeg elsker. Det er så fedt at se den udvikling de nye roere gennemgår på relativ kort tid.

Jeg går knap så højt op i optimal roeteknik som andre instruktører gør, for mig handler det først og fremmest om glæden ved at ro, at de skal føle sig trygge og have en legende tilgang til det.

Tror at det er dejligt for de nye, at vi er så mange forskellige til at undervise, for så kan de tage det de kan bruge fra hver især af os.

I år har jeg holdt redningsøvelse dag for "gamle" medlemmer for første gang, det var super hyggeligt og det gav mig energi at se hvordan alle var så positive og kastede sig ud i vandet, og blev reddet behørigt op af deres klubkammerater, så det tror jeg vi gør om igen til næste år.

Klubture har jeg ikke haft så meget gang i dette år, kun en aftentur, men på falderebet så er der for første gang, så vidt jeg ved, en Luciatur på vandet. Håber vi bliver mange, selv om vejret sikkert er koldt. Så må gløggen give varmen bagefter.



*Foto taget af Gorm på Immeln, fra vores havkajakture dette efterår.
Lisette er nr. 3 fra venstre.*

Sidste år fik jeg roet en del mere end i år, især i 2' er kajak med Mette i al slags vejr, for da vi havde meldt os til et løb, så måtte vi jo ligesom træne uanset vejret.

Helt præcist var det Kanotmaraton på Dalsland, mener det var 76 km inklusiv roturen hen til start fra campingpladsen. Det var sjovt, nok især bagefter, for den sidste times tid på vandet, midt på søen, begyndte det at styrtregne for så at tordne og lyne. Lynet slog brat ned i de høje grantræer langs vandet, vi var så trætte og jeg var også nedkølet til sidst, men ikke mere end at jeg/vi *lige* måtte forsøge at overhale kajakken foran os da vi nåede frem til målfeltet, så kom konkurrencegenet op i mig.

Også ved overbæringerne, mente jeg bestemt vi kunne spise og lave overbæring samtidigt; jeg tror Mette var godt træt af mig.

Den gode idé om at deltage opstod til klubbens julefrokost året før, så pas på!

Stafetten gives videre til Birgitte Højgaard, en ud af flere seje mandagsroere, der både kan ro og snakke derudaf.

Knus fra Lisette

Kajakpolo

Vi træner fredag i Hillerød svømmehal kl. 19:45 i lige uger.
Vi mangler stadig flere spillere, så kom og vær med.

Kontakt polo.kkes@gmail.com

Peter

Aktivitetsplan

<i>Hver uge</i>	
Fredag 19.45- (lige uger)	Kajakpolo i svømmehal (ikke 11/12-1/1)
Søn. 19.30-21.30	Svømmehal (ikke 11/12-1/1)
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

<i>December</i>	
Tor 4. kl 18.45-20.15	Cirkeltræning. Nødebo Skole
Søn 7.	O-løb
Tor 11. kl 18.45-20.15	Cirkeltræning. Nødebo Skole
Lør 13. kl 14.30	Lucia roning
Søn 14.	Vinterræs
Tor 18. kl 18.45-20.15	Cirkeltræning. Nødebo Skole
Søn 28. 14.00	Esrup Hav. Billedvisning og turplanlægning
Ons 31.	Nytårsroning

<i>Januar</i>	
Ons 7. kl 19.00	Planlægningsaften
Søn 11.	O-løb
Søn 11.	Vinterræs

<i>Februar</i>	
Søn 1.	O-løb
Søn. 8.	Vinterræs

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i februar 2015
Deadline for indlæg er den 18. januar 2015.

