

Nr. 1 — Februar 2015

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Gorm igang med et rul i svømmehallen*

## 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, Medlemsadministration

Jane Steenberg, Æblekrogen 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 39 69 99 40, introkursuskkes@gmail.com

#### Bestyrelsesmedlem, Bådudvalgsformand

Uwe Lundberg, Skovgærdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, uwe.lundberg@gmail.com

#### Suppleant, Bådreparationer

Miguel Valls Ivarson, Frederiksværksgade 64B, 3400 Hillerød, 28 69 96 84, migueloglissette@gmail.com

### Øvrige poster

#### Kasserer, Økonomiudvalg

Jacob Munch Thomas, Gl. Holmegårdsvej 65, 1. tv., 3400 Hillerød, 26 13 31 98, kasserer@kkes.dk

#### Børneleder, Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgærdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, uwe.lundberg@gmail.com

#### O-løbs holdleder

Dot Preil, Tinevej 5, 3060 Espergærde, 49 13 55 17, dot@tinevej.dk

#### Nøglesystem

Anders Baarts, Kirkevej 9, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 49 48, laas@kkes.dk

#### Handicapafvikling

Marianne Kristensen, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, kkeswebmaster@gmail.com

#### Handicap tidtager

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 48 24 50 23

#### Revisor

Marianne Bjørn, Aspehaven 22, 3400 Hillerød, 48 24 05 33/22 95 05 34, mabjoern@hotmail.com

#### Revisor

Michael Nørrelund, Ålholmparken 97, 3400 Hillerød, 48 24 28 62, mnorrelund@gmail.com

#### Webmaster, rostatistik og rokok

Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, kkeswebmaster@gmail.com

### Redaktion

Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, kanojak@gmail.com

Indlæg modtages helst i elektronisk form, men også håndskrevne indlæg er velkomne – ligesom billeder fra ethvert arrangement i klubregi.

**Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45**  
mail: kanojak@gmail.com web: www.kkes.dk

## Indholdsfortegnelse

Hjørnet	4
Hvad sker der i 2015	6
Kom godt i gang med kajaksæson 2015	7
Søndagsbrunch	7
Lucia Kajaktur	8
DKF O-løb	10
Esrum Hav	11
Påsketur	11
Standerhejsning	12
Hjælp til broen	12
Børn og Ungdom	13
Stafetten	17
Aktivitetsplan	19

**TRYK:** Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584  
Email [produktion@hvidovre-kopi.dk](mailto:produktion@hvidovre-kopi.dk) [www.hvidovre-kopi.dk](http://www.hvidovre-kopi.dk)  
Oplag: 265 eksemplarer

## Hjørnet og Godt Nytår

Det gamle år blev behørigt roet ud med en snart traditionel nytårs-roning med sjov og spas, hygge, sauna og sørme også kolde dyp, selvom vandet næsten er for varmt til vores vinterbadende venner. Temperaturen passede dog fint til dem som normalt holder sig oven vande, eller ”nøjes” med at være rullende i behørig udrustning og neoprenlag - måske endnu en tradition født.

På trods af vintermørke og diverse storme fra Atlanten, har mange arbejdet på at holde bådene støvfrie og kroppen motioneret, og isbjørne-skiltet ved sandporten har ofte fået besøg og klip i vinter-konkurrence-kortet. Søndag formiddag finder du nemt en ihærdig træningspartner og mandag formiddag ror super-pensionist-gruppen med plads til flere som kan afse tid til et par timer på vandet.

Og vi har virkelig brug for at komme ud i de lyse timer, så næste gang der er udsigt til smukt vejr skal jeg i alt fald have et nøje kikk på flex-kontoen og se om jeg ikke har fortjent lidt ego-tid på vandet.

Vintertræningen holder stadig mange i gang både i svømmehallen og på Nødeboskole med styrketræning, ligesom vores motionsrum dagligt er i brug. Når vejret ellers er venligt afholdes der også kajak-vinterræs, men er du mere til landjorden skal du unde dig selv en frisk løbetur med orientering hver den første søndag i måneden - O-løb har faktisk flere deltagere end mange af sommerens kajakkonkurrencer, og er utrolig velorganiseret og inspirerende løb, hvor du kun betaler for kortet.

På generalforsamlingen blev det diskuteret hvordan vi får fordelt opgaverne bedre i klubben, og hvordan vi sørger for at holde arbejdspresset nede og gejsten oppe hos Tordenskjolds soldater. Bestyrelsen har efterfølgende udnævnt Claus Bo til at være frivillig koordinator eller chef-hverver, for på den måde at arbejde mere målrettet på at hverve flere frivillige så opgaverne fordeles på flere skuldre. Vi ved at mange gerne vil give en hånd, men måske ikke lige ved hvornår der er behov for hjælp til konkrete opgaver – det er den absolut venlige udgave af en prikke runde, og man kan sagtens sige nej-tak hvis hvervet ikke er noget eller passer tidsmæssigt.

DKF afholder igen i år et stort internationalt stævne på Bagsværd sø, denne gang World Cup i sprint i uge 22 /slutningen af maj. Det bliver en fantastisk mulighed for at se kajak verdens eliten i aktion. Naturligvis har vi igen brug for masser af frivillige kræfter til at løse store som små opgaver. Det var en stor oplevelse at være med sidste gang, og der er allerede mange i gang med at planlægge afviklingen af dette arrangement. Hvis du også vil være med til at løfte, og bekræfte for verden at i Danmark er vi bare super gode til at afholde internationale stævner, så hold dig ikke tilbage – det bliver virkelig en sjov oplevelse.

Tidlig januar er blevet tiden hvor planlægningen af årets kajak events deles, og vi står igen med en ret fuld kalender her i 2015.

En ting vi ikke har i år, er Paddle Battle Cup, som ellers har været et festligt indslag i flere år, men mange andre klubber har tilbudt sig i 2015, så vi har valgt at stå over – men selvfølgelig deltagte med så mange børn som muligt i de andre klubbers PBC og samtidig se nyt ro-vand.

Til gengæld holder vi fast i Trim (d.22. august) og foreløbig ser det ud til at planlægningen af andre kajakkonkurrencer og børne-turen til Lagan falder udenfor denne weekend, så rigtig mange af vores egne medlemmer har størst mulighed for at deltage. Trim er kendt i den danske kajak verden som et fantastisk kajakmotionsløb og vi får konstant kommentarer fra roere om at dét løb virkelige har høj prioritet for dem, så jeg håber også at vores egne medlemmer vil prioritere at deltage.

De traditionelle Havkajak ture er skemalagt, men hold også vågent øje med web'en for sporten med at se nyt spændende rovand såvel som velkendte overnatningspladser og herlige kyster stopper aldrig for de aktive i havkajak, og invitationerne falder ofte.

Der er naturligvis også sat plads i kalenderen til store events som DM i både sprint, maraton og rul, vi håber at mange igen planlægger træningen så de er klar til TdG.

Dalsland kanot maraton vil også i år få deltagere fra Esrum, og der er bestemt plads endnu til at du også kan komme med, men vær hurtig med tilmeldingen hvis prisen skal holdes nede.

Brænde til grillen er for længst lagt til tørre og måske husker vi at fremskaffe nye batterier til stopuret, så onsdagene fra maj til september er reddet – hvis du på nogen måde kan få lagt ungernes fodboldtræning, kortklubben og arbejdsvagterne udenom onsdag aften, så gør du dig selv en stor glæde, og vi har stadig ledige både og plads ved bordene til mange flere.

Jeg har for nylig læst at "Din lykke er min lykke", og det synes jeg er en smuk opsummering af hvorfor vi ikke bare gider gøre noget for hinanden, men også hvorfor det bliver noget positivt i mit liv at gøre noget uselvisk der glæder andre. Lad os sammen gøre 2015 til et lykkeligt år.

☺ Solskinsansigt til alle jer som er med til at gøre kajakklubben et fantastisk sted at komme.

*/Pia*

# Hvad sker der i 2015

Kajakklubben Esrum Sø

2015

	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	
To 1 Højslag	Se 1	On 1	Se 1	On 1	Fr 1	Ma 1	23
Fr 2	Ma 2	6	Ma 2	10	La 2	Ti 2	
La 3	Ti 3		Ti 3		Fr 3	On 3	
Sp 4	On 4		On 4		La 4	Ti 4	
Ma 5	To 5		To 5		Fr 5	On 5	
Ti 6	Fr 6		Fr 6		Ma 6	La 6	
On 7	La 7		La 7		Ti 7	Se 7	
To 8	So 8	24	So 8		Fr 8	Ma 8	
Fr 9	Ma 9	7	Ma 9	11	La 9	Ti 9	
La 10	Ti 10		Ti 10		Fr 10	On 10	
Sp 11	On 11		On 11		La 11	Ma 11	20
Ma 12	To 12		To 12		Fr 12	Ti 12	
Ti 13	Fr 13		Fr 13	16	On 13	La 13	
On 14	La 14		La 14		To 14	Fr 14	
To 15	So 15		So 15		Fr 15	Ma 15	25
Fr 16	Ma 16	8	Ma 16	12	La 16	Ti 16	
La 17	Ti 17		Ti 17		Fr 17	On 17	
Sp 18	On 18		On 18		La 18	Ma 18	21
Ma 19	To 19		To 19		Fr 19	Ti 19	
Ti 20	Fr 20		Fr 20	17	On 20	La 20	
On 21	La 21		La 21		To 21	Fr 21	
To 22	So 22		So 22		Fr 22	Ma 22	26
Fr 23	Ma 23	9	Ma 23	13	La 23	Ti 23	
La 24	Ti 24		Ti 24		Fr 24	On 24	
Sp 25	On 25		On 25		La 25	Ma 25	22
Ma 26	To 26		To 26		Fr 26	Ti 26	
Ti 27	Fr 27		Fr 27	18	On 27	La 27	
On 28	La 28		La 28		To 28	Fr 28	
To 29	So 29		So 29		Fr 29	Ma 29	27
Fr 30	Ma 30		Ma 30	14	La 30	Ti 30	
La 31	Ti 31		Ti 31		Fr 31	On 31	

I starten af januar blev KKEs klubkalenderen (version 1) for 2015 lavet. Her kan du se hvornår der er klubture, hvilke løb vi regner med at deltage i, hvornår der er grill og handicap og meget mere. Kalenderen hænger i klubhuset og datoerne vil også komme på hjemmesiden.

Der sker mange ting i klubben i løbet af året, og i starten af januar kender vi ikke alle planerne endnu.

Så hold øje med opslag i klubben, Kanajak, hjemmesiden og forum—der kan hen ad vejen dukke flere arrangementer op.

Kajakklubben Esrum Sø

2015

	Juli	August	September	Oktober	November	December	
On 1	Fr 1	Ti 1	To 1	Fr 1	On 1	Ti 1	
To 2	So 2	Se 2	On 2	Fr 2	Ma 2	On 2	
Fr 3	So 3	Ma 3	To 3	La 3	Ti 3	On 3	
La 4	Ti 4	Fr 4	Fr 4	Se 4	On 4	Fr 4	
Sp 5	On 5	La 5	Ma 5	Ma 5	To 5	La 5	
Ma 6	To 6	Fr 6	Fr 6	Fr 6	Fr 6	Se 6	
Ti 7	Fr 7	So 7	So 7	So 7	So 7	Ma 7	50
On 8	La 8	Ma 8	Ti 8	To 8	Fr 8	On 8	
Fr 9	So 9	On 9	On 9	Fr 9	Ma 9	On 9	
To 10	Ma 10	To 10	To 10	La 10	Ti 10	To 10	
La 11	Ti 11	Fr 11	Fr 11	Se 11	On 11	Fr 11	
Sp 12	On 12	La 12	La 12	Ma 12	Ma 12	On 12	
Ma 13	To 13	Fr 13	Fr 13	Fr 13	Fr 13	Se 13	
Ti 14	Fr 14	Ma 14	Ma 14	On 14	La 14	Ma 14	51
On 15	La 15	Ti 15	To 15	To 15	Ti 15	Ti 15	
To 16	Se 16	On 16	On 16	Fr 16	Ma 16	On 16	
Fr 17	Ma 17	To 17	To 17	La 17	Ti 17	To 17	
La 18	Fr 18	Fr 18	Fr 18	Se 18	On 18	Fr 18	
Sp 19	On 19	La 19	La 19	Ma 19	To 19	La 19	
Ma 20	To 20	Se 20	Se 20	To 20	Fr 20	Se 20	
Ti 21	Fr 21	Ma 21	Ma 21	On 21	La 21	Ma 21	52
On 22	La 22	Fr 22	Fr 22	To 22	Se 22	Ti 22	
To 23	Se 23	On 23	On 23	Fr 23	Ma 23	On 23	
Fr 24	Ma 24	To 24	To 24	La 24	Ti 24	On 24	
La 25	Fr 25	Fr 25	Fr 25	Se 25	On 25	Fr 25	
Sp 26	On 26	La 26	La 26	Ma 26	To 26	La 26	
Ma 27	To 27	Fr 27	Fr 27	Fr 27	Fr 27	Se 27	
Ti 28	Fr 28	So 28	So 28	So 28	So 28	Ma 28	53
On 29	La 29	Ma 29	Ma 29	To 29	Fr 29	Ti 29	
To 30	Se 30	On 30	On 30	Fr 30	Ma 30	On 30	
Fr 31	Ma 31	To 31	To 31	La 31	Ma 31	To 31	

# Kom godt i gang med kajaksæson 2015

Søndag d 12 april kl 12

Det varmeste år (2014), og en nærmest isfri vinter gør at præmisserne for tidlig start på sæsonen er på plads. Vil du være med til at komme godt i gang med sæsonen allerede dagen efter standerhejsning, så kom frisk og vær med fra kl 12. Vi skal have det sjovt og hyggeligt med en tryk og rolig fælles kajaktur på søen – vejr, vind og vinterslappe arme sætter standarden så alle kan være med.

Vi trænger helt sikkert til et stykke kage og noget the/kaffe bagefter, og er du kagebager må du meget gerne melde dig hos [pia.gulstad@gmail.com](mailto:pia.gulstad@gmail.com), men selve roturen kræver ikke tilmelding.



## Søndagsbrunch

Den **22. februar** har du igen mulighed for at deltage i brunch i KKES. Det er som vanligt kl. 11.30, så du kan nå at ro først, hvis du er frisk.

Det er Marianne og Marianne, som står for brunchen denne gang.

Tilmelding på mail til [mabjoern@Hotmail.com](mailto:mabjoern@Hotmail.com) senest om torsdagen, den 19. februar.

Vi glæder os til at se dig!

smil *M&M*

P.S. Der vil også være brunch den 22. marts

## Lucia kajaktur

Glade kajakroere spredte lørdag den 13. december lys, englestøv og julestemning på Esrum Sø.

Alle kajakkerne var flot dekoreret med gran, lys, snemænd, lystæpper, lanterner og fine udklædninger.

Kort efter klokken 15 roede de fra kajakklubben til Kongens Bøge, hvor de vendte kajakkerne og sejlede retur.

Efter bad, sauna og omklædning ventede der varm gløgg og lune æbleskiver samt præmieoverrækkelse i klubhuset.

Arrangørerne havde opfordret deltagerne til at pynte sig selv eller kajakkerne. I kategorien om den flotteste udsmykkede kajak vandt Marianne Kristensen med de to smukke lystæpper på kajakkens for- og bagdæk. Anne og Kim Nysted fik førstepræmie for deres fine engleudklædning.



*Anne og Kim*



"I København er der et luciaoptog for kajaker, og der plejer at deltage omkring 200 kajaker. Idéen er taget derfra, vi tænkte "hvorfor køre til København og ro der, når vi kan lave et ligeså hyggeligt arrangement her på Esrum Sø", siger de to initiativtagere Lisette Sjöstrand og Henrik Numelin.

"Tanken er, at det skal være en tilbagevendende begivenhed her i klubben, og næste år vil vi være bedre til at melde det ud på forhånd, og måske også begynde lidt senere på dagen, så kan vi nyde alle lysene i skumringen", siger Lisette Sjöstrand.





*De fleste af deltagerne ved Lucia roningen*

"Datoen for Lucia roningen i 2015 er søndag den 13. december kl 15 til 18",  
slutter Henrik Numelin.



# DKF-Oløb



Så er det ved at være sidste chance for denne sæson, der er 2 løb tilbage ...

Status for den gennemgående konkurrence (alle 6 løb) er efter 4 løb følgende:

- Herrer nr 2
- Gamle drenge nr 3
- Damer nr 8
- Par løb: Ingen deltagere fra Esrum

Klassen "Ungdoms Par" er ikke med i holdkonkurrencen.

Yderligere resultater kan ses på [www.dkfolob.dk](http://www.dkfolob.dk).

## Løbsdatoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 01.02.2015	Ravnsholt 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](mailto:dot@tinevej.dk) senest 2 uger før løbet. For de personer, der er på Dots mail-liste, får typisk en reminder om tilmeldingsfrist. Du skal angive din løbs klasse.

Reglerne er beskrevet i nr 4 af klubbladet og yderligere informationer samt resultater kan ses på [www.nfkk.dk/dkfoloeb](http://www.nfkk.dk/dkfoloeb).

o-løbs hilsner fra *Ninna*



*Der grilles inden  
EsrumHav's  
planlægningsaften*

# Esrum HAV

## Ture:

Efter en rotur og grill i snevejr fik vi på Esrum Havs billed- og planlægnings-aften sat de 'faste' ture på kalenderen:

- Sheltortur (uden kajak) den 14-15 marts (arrangør: Lisette)
- Påsketur den 2-4 april (arrangører: Marianne & Marianne)
- Pinsetur den 22-25 maj (arrangører: Gitte & Kasper)
- Efterårstur den 2-4 oktober (arrangører: Malene & Bjørn)

Sæt kryds i kalenderen, hvis det er noget for dig.

Der vil løbende komme mere information i Kanojak/på kkes.dk/på Forum på kkes.dk og/eller i Google gruppen EsrumHav.

## Svømmehal:

Indtil udgangen af marts (bemærk: der er **ikke** lukket i skolernes vinterferie) er vi i svømmehallen hver søndag fra kl 19.30 til 21.30.

Kom og brug muligheden for at få svømmet og genopfrisket redningsøvelserne i behageligt varmt vand.

## Påsketur

Den 2-4 april (dvs Skærtorsdag til lørdag) er der traditionen tro KKES havkajaktur.

Påsken falder relativt tidligt i år, så selvom vinteren indtil videre har været mild kan det godt blive en kold tur.

Så som altid på den tidlige forårstur er der krav om våd- eller tørdragt. Og det bør nok ikke være første gang du er på havkajaktur medmindre du er meget rutineret i havkajakroning og overnatning i telt i den køligere del af året.

Alle medbringer, som sædvanlig, hvad man selv har brug for på turen— telt, sovepose, mad, skiftetøj ... og alt det andet, der plejer at fylde kajakerne til bristepunktet.

Hvis du vil med på turen eller har spørgsmål, så kontakt Marianne B (*mabjoern@hotmail.com*) eller Marianne K (*marianne@munk.com*).

Sidste frist for tilmelding er fredag den 27/3.

M & M

# Standerhejsning

**lørdag d. 11 april 2015**

Reserver dagen d.11 april til broudlægning (ca kl 8-11) og standerhejsning om eftermiddagen.

Der er standerhejsningstale med præmieuddeling kl 17:00, og vi håber at have en nyerhvervet (læs: brugt) træner-motorbåd til fremvisning.

**Efterlysning:** Kreativt mad-team som vil organisere spising efter standerhejsningen. Det kan lige vel være sammenskuds-buffet, som færdig-indkøbt, eller vi-laver-det-hele-selv-team, det er helt op til jer.

Teamet laver selv annonce, prisberegning og tilmelding på web og tavlen.

2-4 personer er nok passende.

Besked til Pia hvis du er mad-team-deltager :O)

## Hjælp til broen

Lørdag den 11. april skal vinterbroen på land og bagefter skal sommerbroen søsættes.

Vi har brug for nogle brobyggere, så vi kan samle sommerbroen og få sat den i vandet, i en fart.

Det er lørdag den 11. april kl. 8 til ca. kl. 11 i arbejdstøj, regntøj og gummi-støvler.

Når vi er færdige er der brunch.

Tilmelding til Henrik Numelin, mob/sms 4050 8515, e-mail [den3060@gmail.com](mailto:den3060@gmail.com)



## Børne-/ungdomsholdet

Så er vi gået i gang med et nyt år og de første har allerede været i gang ved DM i Ergometer.

Vores børnebegynderhold er startet og der er endnu nogle ledige pladser, så hvis I kender nogen som gerne vil starte, så er det med at være hurtige.

Der er fire af vores Kap2 børn som skal med på træningslejr i Cannes. Derfor har vi lagt et par ekstra træningsdage ind i ugeprogrammet, så de kan blive klar til to uger med minimum to træningspas om dagen.

Børne holdet har fået en ny K4, som alle på børneholdet kan få glæde af. Kap2 har været på prøvetur og siger at den er stabil og hurtig, så Kap3 glæd jer.



# Program for 2015

## Ugeprogram frem til 1. april

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
Mandag kl. 1645	Kap2 træning	Uwe
Tirsdag kl. 1700	Fællestræning	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Torsdag kl. 1700	Fællestræning	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Fredag kl. 1945 (Ulige uger)	Svømning	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Lørdag kl. 1000	Kap2	Uwe
Søndag kl. 1000	Fællestræning	Uwe

## Ugeprogram fra 7. april

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
Mandag kl. 1645	Kap2 træning	Uwe
Tirsdag kl. 1700	Fællestræning - <b>Start 7. april</b>	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Onsdag kl. 1830	Handikap ( <b>start 06. maj</b> )	
Torsdag kl. 1700	Fællestræning - <b>Start 9. april</b>	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Lørdag kl. 1000	Kap2	Uwe
Søndag kl. 1000	Fællestræning	Uwe

## Aktivitetsprogram Børn/Unge 2015

Søndag 1. februar	O-løb	Uwe og Peter
Søndag 1. marts	O-løb afslutning	Uwe og Peter
Fredag/lørdag 13. - 14. marts	Overnatningsweekend	
Lørdag/Fredag 28. marts - 3. april	Træningslejr Cannes Kap2	TCH (Uwe)
Lørdag/søndag 18. - 19. april	Copenhagen Spring Regatta <U16>	
<b>Lørdag 25. april Kl. 1400</b>	<b>Begynder start</b>	<b>Uwe</b>
Søndag den 26. april	Tryggevælde Å Trim	
Fredag/Søndag 15. - 17. maj	Maribo Regatta	
Tirsdag 2. juni	Sammenlægning / Grill	
Fredag/søndag 12. - 14. juni	Lagan tur (træningsweekend)	
Lørdag/søndag 20. - 21. juni	Bagsværd Regatta	
Lørdag/søndag 27. - 28. juni	DM-Maraton Limfjorden	
Mandag/fredag 29. - 3. juli	Sommerskole (træningssamling)	
Lørdag 25. juli	Amager Strandpark Rundt	
Fredag/søndag 7. - 9. august	U-NM Sprint i Jönköping	
Lørdag 15. august	Klubmesterskab	
Lørdag 22. august	KanojakTrim Esrum	
Søndag 23. august	PBC Sorø	

Fredag/søndag 28. - 30. aug	DM - Sprint Holstebro	
Lørdag 5. September	Tour de Gudenå	
Søndag 6. september	PBC ARK	
Søndag 20. september	PBC 361	
Lørdag 26. september	MBB	
Søndag 4. oktober	O-løb	
Tirsdag 6. oktober	Natroning	Alt. torsdag den 8. okt



## Stafetten

Lone Nordhoek



Tak til Lisette for stafetten.  
Til dem, som ikke kender mig, jeg hedder Lone.

Kajak hvorfor, hvordan?

Da jeg aldrig har brudt mig om at få hovedet under vand, vakte det stor undren, da jeg fortalte min mand at jeg gerne ville lære at ro kajak.

Han tog mig på ordet og forærede mig et kursus hos Kajakklubben Esrum Sø.

Da det var en julegave måtte jeg væbne mig med tålmodighed, isen skulle jo lige slippe sit tag i søen før vi, en flok håbefulde kursister kunne begynde undervisningen i foråret 2011. Vi var en blandet flok, flest kvinder og kun 2 herrer. Vi fik lært at ro frem, baglæns, sidevers, pagajsving, makkerredning og ikke mindst svømmeprøven i det kolde søvand. Uha !

Ros til Jimmy, Lisette, Henrik og Uffe for stor tålmodighed. Vi var vist ikke helt nemme at styre.

Vi fik alle ros for vores snakketeknik og roning samtidig 😊

Da kursusbeviset var i hus kunne vi jo rigtigt begynde at nyde naturen på egen hånd fra en helt anden vinkel, nemlig søsiden.

Vi fortsatte vores mandagsroning som hold resten af sæsonen. Det er desværre tyndet lidt ud i vores gamle hold men nye er heldigvis kommet til. Vi forsøger stadig at mødes om mandagen kl. 19. 00 fra cirka midt april til standermedtagning.

Vi var et par stykker fra holdet, som var på redningsøvelseskursus i sommer hos Lisette og Marianne. Håber I vil stille op igen i år. Altid rart med genopfriskning.

Uffe møder op ind i mellem om mandagen, det er altid hyggeligt. Han øser gerne af sin viden om kajakroning, retter på vores "dårlige" vaner.

En helt fantastisk oplevelse er, at stå tidligt op en sommermorgen, mødes med Bente for at ro ud på søen og se solen stå op og brænde morgendisen af, høre fuglene vågne.

Dette er en oplevelse som man ikke kan beskrive. Den skal opleves.

Men der skulle lige som ske noget mere end "bare" at sejle på Esrum sø, så et havkajak kursus blev næste step, med sådan en fætter kan man jo også sejle i bølger uden det bliver alt for spændende.

Så da EPP2 til havkajak var i hus, måtte jeg bare eje en havkajak. Så den er nu købt.

Det har jeg ikke fortrudt, for med havkajakken kan man jo tage på tur stort set hvor som helst.

Man kan tage en "lille" tur eller pakke Kajakken for en weekend med overnatning og bål og camp. Hyggeligt.

Kajakken har spredt sig som ringe i vandet i vores familie, så nu har manden min, også fået havkajak.

Arresø, Furesøen, Farumsø, Lyngby sø, Bagsværd sø, Roskilde Fjord er alle besøgt.

Turen fra Farum sø og ud til Øresund via Mølleåen er prøvet. Kan anbefales, meget smuk tur, men HUSK kajakvogn.

Året ture for 2015 i kajakken skulle gerne gå til Møn og div. Fynske øer. Men lad os nu se hvordan vejret arter sig. ☺

P.S. Det er stadigvæk ikke super at få hovedet under vand, meeen det sker heller ikke så tit mere som det gjorde i starten. Øvelse gør jo meget. Men der er langt til mesteren.

*Lone*



*Endelig er Øresund nået, efter turen gennem Mølleåen*

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Fredag 19.45- (lige uger)	Kajakpolo i svømmehal
Søndag 19.30-21.30	Svømmehal (indtil 29. marts)
Torsdag 18.45	Cirkeltræning (Nødebo skole)
Søndag 10.00	Fællestræning
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>Februar</b>	
Søn 1.	O-løb
Søn. 8.	Vinterræs
Søn. 22. kl 11.30	Søndagsbrunch

<b>Marts</b>	
Søn 1.	O-løb
Søn 8.	Vinterræs
Lør. 15– Søn. 15	Sheltertur
Søn. 22	Søndagsbrunch

<b>April</b>	
Tor. 2—Lør. 4	Havkajak tur
Lør. 11. Kl 8-11	Broudlægning
Lør. 11. Kl 17.	Standerhejsning
Søn. 12. Kl. 12	Kom godt i gang roning
Lør. 18—Søn. 19.	Copenhagen Spring Regatta
Søn. 19.	Affaldsindsamling
Søn. 26.	Trykkevælde Å

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i april 2015**  
**Deadline for indlæg er den 22. marts 2015.**

