

Nr. 3 — Juni 2015

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



---

# KANOJAK



*Handicap-sæsonen er godt igang*

## 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

Sommer-Hjørnet	4
Svømmebane ved Fredensborg	5
Kanojak Trim	6
Tour de Gudenå	7
Skt. Hans hygge	7
Danmarks Affaldsindsamling i Esum Sø	8
Makkerredninger	8
Børn og Ungdom	10
Stafetten	13
Aktivitetsplan	15

**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: 285 eksemplarer

# Sommer-Hjørnet

Allerede er det juni og dermed officielt sommer. Foråret har budt på mange nye begyndere som prøver kræfter med at holde sig over det kolde vand, med god hjælp og støtte af vores dygtige og engagerede instruktører. Forårets konkurrencer hvor vores unge super-atleter har skullet kæmpe i nye aldersklasser, giver altid udfordringer. Det er dog tydeligt at vinterens anstrengelser har båret frugt, og alle er blevet stærkere og har gode muligheder for at gøre sig gældende når sommer konkurrencerne løber af banen. Jeg er sikker på, at mange som jeg er mega stolte når der er kkes-roere på sejrsskamlerne.

For at gentage mig selv fra standerhejsningen, vil jeg igen spørge hvorfor vi overhovedet skal have en kajakklub, og ikke nøjes med at ro uorganiseret eller i kommercielle sammenhæng. Jeg synes (og håber at de fleste af jer er enige i), at det at have en klub som vores giver meget mere end man kan få andre steder. Når man læser web'en og bladet er det jo fyldt med beretninger om fællesskab både sportsligt og socialt, og det giver energi og den her fæmøse sammenhængskraft.

Det at have en god klub er et vigtigt samlingssted og det knytter et fællesskab som vi alle sammen ønsker. I en travl hverdag synes vi måske det kan være svært at prioritere, men når vi så ind i mellem alligevel vælger at bruge tiden og ressourcerne her i klubben, så skaber det megen glæde.

Vi har også set både her i Nødebo og i Gadevang, hvordan udsigten til pludselig ikke at have et væsentligt samlingssted, kan få folk på barrikaderne. Jeg sad i foråret og nød en kop kaffe i solen udenfor den nyopståede købmand i Gadevang, og tænkte at vi måske er ved at være modne til at få andels-bevægelses-tanker til at blomstre igen. Det at kunne komme forbi et samlingssted, hvor folk kender hinanden, hilser på hinanden og har tid til en joke og til at lave noget sammen, er ekstra vigtigt i vores moderne samfund hvor alt for meget tid går med at stresser fra A til B. Og når vi så mødes, så opdager vi jo at ham vi synes ror for langsomt eller hende der sidder for sig selv, faktisk er rigtig spændende personer som vi selv får et mere komplet liv af at kende.

Derfor, vil jeg stadig sige at vi skal holde fast i den foreningsånd vi har, i den godt fungerende klub vi i fællesskab har etableret og i alt det positive det giver os tilbage når vi investere tid i at arbejde som frivillige.

En af de rigtig store opgaver vi har påtaget os her i klubben, er at have et fantastisk børnehold kørende. Den ånd som børneholdet har og det aldersrelaterede trænings-koncept som især Uwe og Peter har arbejdet på at implementere, har allerede givet flotte resultater. Der er brug for trænere til næste generation af unge, og derfor har Uwe forsøgt sig med at annoncere efter flere frivillige instruktører – Jeg kan kun støtte det arbejde, og håber virkelig at vi kan finde flere som vil påtage sig opgaverne.

Hvad går opgaven så ud på?, ja det er selvfølgelig timer på vandet og i styr-

ketræningen, og så er det at sætte sig ind i hvad træning faktisk er. Det er nødvendigt for at hjælpe udviklingen af de unge, at både teknik, kondition og styrke etableres, så de kan eksplodere i en 200m spurt, og ikke bliver slidt op undervejs.

Den viden kan også udvikle dig som instruktør og som roer, og så er det jo bare super sjovt og inspirerende at have de unge omkring sig.

Derfor håber jeg at vi kan få nogen til at melde sig som ny børne-instruktør. Nu er det heller ikke en plausibel undskyldning at man selv ror for langsomt, for vi har indhandlet og op-shinet en motorbåd – stor tak til Uwe, Knud og Peter D.!

Rigtig god sommer på og ved vandet / ☺ Pia

## Svømmebane ved Fredensborg

Der er igen i år udlagt en 1000 meter Open Water svømmebane nord for Fredensborg Havn.

Banen er i år markeret med 10 orangerøde nummererede bøjer som svømmerne svømmer imellem, og 10 gule bøjer som svømmerne skal holde sig indenfor. Det er svært at orientere sig, når man svømmer Open Water. Svømmerne vil derfor svømme noget zig zag i området.

Det henstilles af hensyn til sikkerheden, at sejlede fartøjer holder sig udenfor svømmebanen, og at de udviser agtpågivenhed når de krydser banen.



# Kanojak Trim på Esrum Sø

Lørdag d. 22. august 2015



Vi har 2 distancer:

**Søen rundt ca. 20 km.** Afhængigt af vejret vil der blive lavet en alternativ rute for at få så meget i læ som muligt.

**12 km.** En god tur til begyndere og børnerøere, lagt på den side af søen med mest læ.

Startgebyr for klubmedlemmer; kr. 100,- incl. T-shirt og forplejning (sandwich, vand, kaffe/te)

Hvis du vil ro med uden T-shirt og forplejning, er det selvfølgelig gratis for medlemmer.

Trim løbet har til formål at få så mange som muligt ud og opleve stemningen ved et løb.

Der vil være *rigtig tidtagning* både ved den lange og korte distance.

Husk nummerholder på båden.

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



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

Mundtlig instruktion kl.10:15 ved klubhuset, Krostien 11, Nødebo.

Tidtagningen starter kl. 11:00. Starten går fra Kajakklubben Esrum Sø.

Tidtagningen stopper kl. 15:00.

Præmieudlodning ca. kl.15:15.

Betaling kan ske på konto **2276 728601930**. Husk klubnavn og navn på deltager!!!

Eftertilmeldinger og betaling kan ske på stævnedagen fra kl. 9:00.

[www.kkes.dk/kanojaktrim](http://www.kkes.dk/kanojaktrim)

**Tilmelding sendes senest**

**d. 15. august 2015 til:**

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B,

Esbønderup, 3230 Græsted

Mail: [loeb@kkes.dk](mailto:loeb@kkes.dk)



På gensyn

Kajakklubben Esrum Sø

## TdG 5. september 2015

Deltag i årets store maraton afslutning, hvor mange hundrede danske og udenlandske roere samles for at gennemføre et fantastisk løb i noget af Danmarks smukkeste natur.

Der er altid en helt speciel stemning ved TdG, hvor lige dele konkurrence mod andre roere og kampen for at gennemføre måske endda i bedre tid end sidste år, er med til at gøre TdG til et løb som de fleste kajak roere gerne vil have på deres cv. De store startfelter, kampen for at blive i den helt rigtige gruppe ned ad åen, disponeringen af kræfterne over så langt et løb og glæden ved endelig at se den blå bro før Randers, skal du ikke snyde dig selv for.

TdG foregår igen som et én-dags koncept, med lang distance fra Silkeborg til Randers, uden obligatoriske pause men med overbæring ved Tange, i alt ca 73 km.

Der er mulighed for en kortere distance fra Ans til Randers, dvs start lige før Tange sø, overbæring ved Tangeværket og medstrøms resten af vejen til Randers, i alt ca. 42 km. For begge distancer gælder det at der er mulighed for frivillige pauser undervejs, og vi placerer hjælpere med friske forsyninger ved Tange og Langå.

Løbet foregår lørdag d. 5. september 2015, og vi har booket overnatning på vandrehjem i Århus for natten mellem fredag og lørdag. Efter ankomsten i Randers kører vi direkte retur til Nødebo.

Der er differenceret betaling, så tilmelding før august koster 500 kr. Dette startbeløb betaler KKES. Tilmelding senere koster 600 kr., så der vil være mere egen betaling ved senere tilmelding. Egenbetalingen udregnes så den dækker overnatning og kørsel, samt evt. sen-tilmeldings-afgift.

Vi har brug for hjælpere til at køre biler og yde support ved pausestederne. Der skal minimum bruges 5 hjælpere, og disse afkræves ikke betaling for overnatning.'

Tilmelding til årets Tour de Gudenå **senest d. 29 Juli** til [pia.gulstad@gmail.com](mailto:pia.gulstad@gmail.com).

### Skt. Hans hygge

Vær med til Skt. Hans hygge i klubben d. 23. juni. Vi tænder grillen kl.18 og spiser ca.19. Medbring selv kød og drikkevarer, Lisette og Miguel står for flûtes og salat til en rimelig pris.

Tilmeldingsseddel hænges op på klubbens opslagstavle.

PS:. Der er mulighed for at se Skt. Hans bålene fra vandet.

# Danmarks Affaldsindsamling i Esrum Sø

Søndag den 19. april havde Danmarks Naturfredningsforening Affaldsindsamling. Vores klub var tilmeldt til at deltage fra kajak og 9 klubmedlemmer dukkede op til arrangementet.

Jeg kan mest fortælle om vores hold som roede nord på (Henrik, Gorm, Jørgen Christian og mig). Pia og Jacob roede syd på i en K2, mens Gitte og ... mødte op lidt senere.

Mandskabet var i meget god stemning, meget begejstret og klar til en aktiv indsats. Jørgen Christian havde fundet på, at have en murerspand nede i sin luge og bruge en gribetang. Vi andre var udstyret med fiskenet og en vaske-tøjskurv i en oppustelig badering. Den "opfindelse" måtte opgives efter 2 km, da det følte som en bremseklods.

Affald var der en del af, især da vi nærmede os søbredden. På søbunden var der bildæk! Dem kunne vi ikke fiske op.



Ved Kongens Bøge holdt vi en go' frokost/kaffepause. Hyggeligt at have Nils som cykel support og fotograf, hvis billeder vi ikke har set endnu.

Efter pausen begyndte det at blæse op og det gjorde det mere vanskeligt at udføre vores op-

gave.

Tilbage i klubben var vi overraskede over hvor meget affald vi alle sammen havde indsamlet på ca. 10 km søbred: 4 sække. Trist at der var så meget affald som kunne samles op, men godt at vi fik gjort det!





Til næste år gør vi søen endnu renere, så kom og vær med.

*Miguel Valls Ivarson*



## Makkerredninger

Så er der igen mulighed for at få genopfrisket sine færdigheder i makkerredning. Vi viser det først og så er konceptet ellers bare at give og få makkerredning indtil man føler det sidder på ryggraden eller hovedet tænker sauna nu!

Så kom i varmt tøj og med godt humør søndag den 5. juli kl 14.

Hilsen *Marianne* og *Lisette*



# Børneholdet

Vi er i fuld gang med at lære vores nye på børneholdet at ro kajak. I år er det en ren drenge gruppe i alderen 11 til 15 år, som er blevet rigtig gode og nu er klar til nye udfordringer. Den 2. juni sammenlægger vi begynderne med Kap3 og i den anledning griller hele børne-/ungdomsholdet.

Vores Lagan tur har vi flyttet, så vi igen tager den første weekend efter sommerferien fredag den 14. august til søndag den 16. august.

De "gamle" børn har været til de første to stævner. I april var det Copenhagen Spring Regatta (CSR) på Bagsværd Sø. Et stort stævne med mange deltagere fra eliten i de nordiske lande. Stævnet viste at vi er godt på vej og at vores roere har et høj niveau.



*Karoline*



*Asbjørns første stævne i C1*

I Juni måned skal vi til Bagsværd Regatta den 20. - 21. juni hvor alle Kap1 og Kap2 deltagere, men også kap3 roere skal ud og prøve et rigtigt sprint regatta, med deltagere fra hele Danmark, krydret med lidt udlændinge.

## **Talentcenter Hovedstaden (TCH):**

Karoline og Nicco har været boblere på TCH henover vinteren. De er nu blev optaget på Superkraftcentret, så vi nu har seks roere på centret.

Vi har haft otte roere på træningslejr 14 dage i Påsken. De fire store, Anders, Frederik, Matias og Christian var i Sebaudia, syd for Rom.

Karoline, Nicco, Frederik D. og Mads var med TCH boblere og andre ivrige roere i Cannes. Jeg var selv med i Cannes - jeg havde fået lov til at trække en trailer med 28 kajaker ned ad de tyske og franske motorveje.



Der var ca. 80 børn med på turen og vi havde en super træningslejr, med rigtig dejlig sommervej. Det var nu ikke kun for at nyde solen vi var taget af sted. Der var to til tre træningspas dagligt, så det krævede at roerne havde en god grundform inden vi tog afsted.

### **Talentidrætsprisen**

For tredje gang blev C4 og Hillerød Elite Idræt's Talentidrætspris uddelt.

I år gik prisen til Anders Thor Lundberg.

Anders modtog Talentidrætsprisen fra Jesper Fruergaard, formand for Hillerød Elite Idræt.

Det er Kajakklubben Esrum Sø, der har indstillet Anders til Talentidrætsprisen. Anders er indstillet på grund af sin seriøsitet, store træningsindsats og ikke mindst sin positive indflydelse på Kajakklubbens unge roere.

Anders træner op til 14 gange om ugen, sammen med hans træningskammerater Frederik og Matias. Størstedelen af træningen sker fra kajakklubben i Nødebo, men to - tre gange om ugen træner han på DKF's (Dansk kano og kajakforbund) Superkraftcentret TCH (TalentCenter

Hovedstaden) ved Bagsværd Sø hvor seks af klubbens roere er optaget.



Anders har haft et bemærkelsesværdig stærkt 2014, hvor han har gjort sig gældende på både Sprint og Marathon distancerne. Det blev til to danske mesterskaber, tre nordiske mesterskaber og samt en imponerende bronzemedalje ved EM (billede), i alt 9 medaljer i Sprint. Ved DM i maraton fik han desuden Sølv i K1 og K2 og kvalificerede sig til VM i maraton i Oklahoma, USA, hvor det blev til en femteplads i K1 og en fjerdeplads i K2.

# Stafetten

## Af Gorm Carsting

Så fik jeg fornøjelsen at skrive Stafetten denne gang, selv om jeg mente at det havde jeg allerede gjort en gang før; men som Marianne K ganske bestemt gjorde opmærksom på, så var det ikke Stafetten jeg skrev den gang.

Nå men jeg hedder Gorm og indtil nu den eneste med det fornavn i klubben. Det har den store fordel når jeg skal skrive mig ind i log bogen, at jeg kun behøver at taste GO og så er jeg i gang!

Min passion for kajak sporten blev vakt da jeg deltog på et sommerkursus på Oure Idræts Højskole tilbage i 2010.

Jeg har før været aktiv roer på søen i mange år i en singlesculler fra Fredensborg Roklub, så jeg kender søen ganske godt, men oplevelsen at se det hele forfra var ny og anderledes. Fordelen for mig er også at nu kan jeg tage ud på søen selv når der er bølger hvilket ikke var tilfældet for mig i en single-sculler.

Efter en pragtfuld uge på Oure i havkajak og med et EPP2 bevis så jeg frem til at melde mig ind i KKES og komme ud og ro. Sådan blev det nu ikke for som jeg siden måtte erkende, er der væsentlig forskel på at ro havkajak og turkajak. Så i foråret 2011 var jeg igang igen med at tage EPP2 dog denne gang i turkajak. Ud over at lære teknikken var dette også en fin mulighed for mig at stifte bekendtskab med andre medlemmer af klubben og deltage i onsdags grill.

Senere blev det så også til deltagelse i handicap hver onsdag, i starten med noget besvær med bare at holde kajakken på en nogenlunde lige linje mellem bøjerne, men efterhånden gik det bedre og idag ligger jeg dog nogenlunde til, selv om der er langt op til de hurtigste.

Jeg har altid elsket havet og det salte vand, så i Påsken 2013 deltog jeg for første gang med havkajakroerne på en lille vandretur gennem Grib Skov. Det havde været en kold vinter og der var for meget is til at tage ud i kajak, så istedet var Ninna guide på en tur i skoven efterfulgt med kaffe og kage. Jeg fik en god snak med dem og fik aftalt at jeg kom med på Pinseturen i den Svenske skærgård.

Kasper havde en ekstra kajak, en Zegul som jeg lånte til turen og teltet lånte jeg af Marianne K. Dem der kender mig fra vores havkajak ture ved, at jeg ikke er den bedste til at pakke kajak og altid har for meget med, så hvordan jeg fik mad, telt, sovepose etc. ned i Kaspers Zegul på første tur undrer mig fortsat.

I juni 2013 købte jeg min havkajak, et telt, en trangia og hvad der ellers manglede for at være klar til weekend ture i havkajakken. Jeg havde også kun lige fået kajakken før Kasper og jeg tog på min første tur fra Lynæs over til Rørvig og med en overnatning på Ålholm med tarp.

Siden da er det blevet til mange ture både heldags og weekend ture, sidste var denne Pinse til skærgården nord for Hamburgsund i Sverige.

En tur blev nu helt speciel og det var turen i år med Malene og Kasper til Seychellerne.

Malene har skrevet i artikel om turen i dansk kano og kajak, så her kan i læse alt om turen, en tur som blev en stor oplevelse for os alle 3.

Her oplevede jeg den fantastiske fornemmelse af at surfe med bølgerne.

OK, det var jo ikke spor koldt om jeg væltede, men prøves herhjemme skal det dog. Måske med en kajak som er bedre til bølger og lettere at rulle i end min Sea Hunter. Så passer jeg også bedre ind i gruppen hvor de fleste har mere end en kajak!

Vi har en hav- og en Grønlænder kajak i klubben, så om nogen har lyst til at tage med på nogle af de mange korte ture Miguel og jeg er på lørdag eller søndage, så meld jer, de er hyggelige og for det meste sammen med andre havkajak roere fra andre klubber.

Fælles transport kan for det meste let arrangeres.

Vi ses på søen eller havet.

*Gorm*



*Seychellerne med vores 3 masters skonnert "Sea Star" i baggrunden.*

# Aktivitetsplan

<b>Hver uge</b>	
Onsdag 19.00-20.00	Handicap
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>	

<b>Juni</b>	
Lør. 20.	Sorø Maraton
Lør. 20-Søn. 21	Bagsværd Regatta
Tir. 23. kl 18	Skt. Hans hygge
Lør. 27-Søn. 28	DM Maraton

<b>Juli</b>	
Ons. 1. kl 20.	Grill
Søn. 5. kl 14.	Makkerredninger
Uge 29 (13-19)	Klubtur til Mecklenburgische-Seenplatte
Ons. 22. kl 20.	Grill
Lør. 25.	Amager Strandpark rundt

<b>August</b>	
Fre. 7.—Søn. 9.	Dalsland Kanot Maraton
Ons. 12. Kl. 20	Grill
Lør 15	Kronborgløb
Lør. 22	Kanojak Trim
Fre. 28.—Søn 30.	DM Sprint i Holstebro
Lør. 29.—Søn. 30.	DM Havkajak

<b>September</b>	
Ons. 2. kl 20.	Grill
Fre. 4.—Lør. 5.	Tour de Gudenaå
Ons. 23. kl 19.30	Grill
Lør. 25.	Amager Strandpark rundt

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Næste blad udkommer i september 2015**  
**Deadline for indlæg er den 23. august 2015.**

