

Nr. 4 — September 2015

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Fra dette års Kanojak Trim

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, 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 rokokort

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
mail: kanojak@gmail.com web: www.kkes.dk

Indholdsfortegnelse

Hjørnet	4
Ordinær Generalforsamling	5
Bro op og bro i og brunch	6
Standerstrygning den 31. oktober	6
Klubmesterskab	7
Tusind tak til vores Kanojak Trim sponsorer	7
Løbsbetaling	8
Efterårssæsonen	9
Havkajak efterårstur	9
Vinterræs 2015/2016	10
Vinteraktiviteter	11
Nye kajakker	12
Ny følgebåd	12
DKF O-løb 2015/2016	13
Børn og ungdom	16
Bagsværd Regatta	18
VM i Portugal	19
NM Guld i Jönköping	19
DM i maraton	20
Stafetten	21
Glimt fra Kanojak Trim	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: 290 eksemplarer

Hjørnet

De lyse sommernætters tid er ved at være forbi for denne gang, men vi har stadig skønne varme dage hvor du bør unde dig selv tid på vandet, og en positiv del af svigtende hedebløge denne sommer er at alge-opblomstringen er meget begrænset. Det er rigtig dejligt både når man sprint-træner, hvis man skulle få overbalance i bøjevendingerne og måske især for dem som øver teknik med hoved nedad (og op og ned og..).

Vores "udlån" af p-pladsen til kommunen/vandværket er endelig overstået, og det er igen muligt at parkere på højre side af vejen – og vær venlige at gøre det! Græs arealet langs bådskuret er faktisk ikke udlagt til parkering, og mon ikke du kan bruge træningen fra de ekstra 20 skridt det giver at placere køretøjet hvor det hører til. Handikap P-pladser er ikke det samme som p-pladser onsdag aften :O)

Grill aftenerne har været virkelig godt besøgt denne sommer, og du kan stadig nå med til de sidste 2 gange i september måned. Handikap sæsonen slutter d. 23 september, og ugen efter starter vinterbaderne deres sæson. Vi har dog først kajak stander strygning d. 31. oktober, så Kristian og Katja har stadig god tid til deres indbyrdes dyst søen rundt. Du nåede måske med på mindst én gang søen rundt til Kanojak Trim d. 22 aug – en traditionsrig dag hvor vi trækker rigtig mange frivillige frem til at arrangere et fantastisk motionsløb for roere fra fjern og nær.

Tusind tak til alle som er med til at vise vores sø og klub fra absolut bedste side! Det er et løb som vi får virkelig meget ros for, og som flere klubber har mange nye roere til at deltage i fordi stemningen altid er så god hos os.

For ganske få år siden troede jeg at konkurrence genet var helt pillet ud af vores medlemmer, men jeg har jo måttet sande igen og igen at specielt vores unge roere bare vil have medaljer. Det er blevet til endnu en sommer med flotte resultater og fantastiske udtagelser til både NM og VM.

Vores mere bedagede medlemmer kan dog også, og vil igen kæmpe så blodet springer til bl.a. Tour de Gudenå.

Om du er til den hårde konkurrence eller til de smukke solnedgange set fra en havkajak i skærgården betyder mindre – men det betyder alt, at vi sammen kan få ubetalelige gode oplevelser i naturen og med kajakken som forlængelse af kroppens ydmyge formåen.

Næste blad kommer først til december, så selv om det synes alt for tidligt at tale om vinter sysler, så vil jeg minde om GF og julefrokost d. 14 november, og om at både svømmehal søndage og gymnastik mandage starter i uge 43. Oktober er også starten for Orienteringsløb, hvor Esrum deltagere får gode placeringer traditionelt, men desværre har været alt for få til rigtig at gøre os gældende – kom og hjælp holdet!

Havkajak efterårsturen ligger i første weekend i oktober og der starter også

kajak vinterræs i oktober, så der er masser af mulighed for at holde formen vedlige både før og efter jule-sulet trænger sig på.

Vi ses på vandet

/ Pia



Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 14. November 2015 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

Bro op og bro i og brunch.

Efteråret nærmer sig og vores sommerbro skal byttes ud med vinterbroen. I år skal vinterbroen ud **lørdag d. 24. oktober**.

Der er hyret en kranbil til det tunge arbejde, men der er brug for 6-8 mand, til det lettere.

Vi mødes kl. 8:00. Det tager 2-3 timer, hvorefter vi hygger med lidt brunch.

Har du lyst til give et nap med, skal du kontakte Jakob Wieghorst på:
jwieghorst@gmail.com



Standerstrygning d. 31. oktober 2015

Dagen starter med en fælles rotur kl. 15:00. Så har du lige mulighed for at konstatere, om du stadig kan komme i båden fra vinterbroen.

Standerstrygningen holdes fra kl 17:00, hvor pokaler skal uddeles og Uwe helt sikkert har flere både, der skal døbes.

Der organiseres festlig middag bagefter (ca. kl. 18:00), så afsæt aftenen til kajak-hygge.

Tilmelding følger på forum og på tavlen.

Klubmesterskab

Lørdag den 12. september er der klubmesterskab for børn, unge og voksne.

Kl. 1400 Starter vi med *U12*, *U14* og *U16*.

Det bliver med de sædvanlige discipliner K1 200 m, K1 2.000 m, K2 200 m og håndpadling.



Kl. 1630 er det så voksne og unge som har deltaget i Handikap, som skal dyste.

Der skal roes 5.000 m med en overbæring.

Roerne bliver delt op i tre divisioner 1. div er dem som ror handikap på under 30 min, 2. div på 30 – 35 min og 3. div på over 35 min.

Tilmelding på opslag i klubben senest onsdag den 8. sep.

Kom Glad

Tusind tak til vores Kanojak Trim sponsorer

- | | |
|----------------------------|--|
| • Butik Malik | www.butikmalik.dk |
| • Dansprint | www.dansprint.com |
| • Kano & Kajak Butikken | www.kajak.dk |
| • Kano- og Kajakværkstedet | www.kanobyg.dk |
| • Spejdersport | www.spejdersport.dk |

Løbsbetaling

Klubben er rigtig glad for når vores medlemmer vil repræsentere og gøre klubben ære i både kajakløb, orienteringsløb og rullekonkurrencer. Vi er faktisk så glade for at få flere til at være med, at klubben betaler alle startgebyrer på op til 500 kr.

Til mange løb er der fælles tilmelding via mail eller opslag i klubben og når du først har meldt dig til der, så bliver startgebyret betalt for dig og du bliver tilmeldt det respektive løb. Hvis der ikke er fælles tilmelding må du selv lægge ud og melde dig til hos den respektive arrangerende klub og få startpengene refunderet af vores kasserer.

Når man ikke kommer til et løb (både kajak og o-løb), som man har meldt sig til, må man således selv betale for løbet. Det har indtil videre ikke været noget stort problem.

Der findes rigtig mange forskellige løb og konkurrencer, der har relation til kajakroning, så hold selv øje rundt omkring i diverse blade, websider o.s.v. Det kunne nemlig være lidt sjovere, hvis nogle flere fra vores kajakklub ville deltage i diverse løb !



Efterårssæsonen

Når du læser dette, er et forhåbentlig vellykket Tour de Gudenå overstået og folk ved at komme til kræfter igen.

Susåløbet

Hvis man kunne tænke sig at prøve et løb der er vakt til live igen, nu mere i sin gamle form kunne det være Susåløbet.

Det finder sted d. 19.sept. Ruten går fra Frederikskilde Strand ved Tystrup Sø og over søen, igennem Bavelse Sø for at følge Susåen helt til Næstved, hvor mål er efter 28 km.

Tilmeldingsseddel hænger i klubben.

Se mere på nkc.dk

Mølleåens Blå Bånd

Som afslutning på kajakløbssæsonen afholder Lyngby Kanoklub som altid deres traditionelle løb Mølleåens Blå Bånd lørdag d. 26. september.

Vi har mange gange kunne 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.

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...:-)

Der hænger tilmeldingsskema på opslagstavlen i klubben.

Se yderligere på lyngby-kanoklub.dk

Støt Brysterne

Til tøserne er der yderligere mulighed for at afslutte sæsonen ved dette lille løb der oven i købet støtter et godt formål. Det er d. 4. okt. det finder sted.

Der er tilmelding direkte til DKF.

Havkajak efterårstur

Efterårets havkajakstur som er fra 2.-4. okt går i år til søen Åsnen.

- vi mødes i klubben fredag d. 2. okt kl 16.30
- forventet hjemkomst til klubben søn 4. okt ca. kl 18
- medbring det sædvanlige: telt, varmt tøj, varmt rotøj, mad, kogegrej og masser af kage ...
- tilmelding senest d. 25. sep til Gitte (gittedalsborg@hotmail.com). Ved tilmelding vil vi gerne vide, om du kan lægge bil til

Har du nogle spørgsmål er du velkommen til at kontakte en af os, Rohlsen fra Gitte og Ninna

Vinterræs 2015/2016

Husk at holde dig i gang henover vinteren !

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

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

- 1.løb : 11.okt. 2015
- 2.løb : 8. nov. 2015
- 3.løb : 13.dec. 2015
- 4.løb : 3. jan. 2016
- 5. løb : 14. feb. 2016
- 6. løb : 13. mar.2016

Vi ses i Strandparken !
Jakob Dan



Vinteraktiviteter

Kajakpolo: Er gået lidt i stå efter Peter Brix er flyttet. Så der mangler en som vil agere "holdleder" og få samlet folk til træning. Vi har stadig tid i svømmehallen fredag fra 20.00 til 21:30. Hvis der er nogen som er interesseret så kontakt *Uwe* eller *Pia*.

Det er endnu ikke afklaret, om det bliver muligt at få en container ned til svømmehallen p.g.a. opførelsen af det nye sundhedscenter.

Vintergymnastik: Vi fortsætter med vintergymnastik for voksne på Nødebo Skole. Det er blevet flyttet til Mandag fra kl. 19.00 – 20.30. Tanken er at vi fortsætter med Cirkeltræning, men vi er åbne for andre gode ideer.



Svømmehal: Vi har også i år svømmehal søndag fra kl. 19.30-21.00. Så kom og hold formen vedlige med svømning, træne redningsøvelser i varmt vand eller få lært at lave en grønlandervending (eller lært nogen nye rul). Hvis vi ikke kan have en container ved svømmehallen kræver kajakaktiviteterne at man selv medbringer kajak og andet udstyr fra gang til gang.

Nye kajakker

Vi har fået 3 nye kajakker:

Nr. 20 Umiaq. Zegul Arrow Nuka
GT - K1 Hav (Grønmarkeret).
Den ligger i skur 2.
Det er en havkajak med rør. P.g.a
sin kasse form også er god til at
kante.
Den er bedst egnet til mindre per-
soner.



Nr. 197 Alsin
Citius 41 - K1 Kap (Gulmarkeret).
Den ligger i skur 8. Det er en Ma-
ster/ Kapkajak, med en rimelig
stabilitet. Den er nok til roere som
syntes at Swift , TCR og Player
kan roes i al slags vejr.



Nr. 210 Freke
Nelo K2 Cinco L - K2 Kap
(Rødmarkeret).
Det her er en rigtig racer og du
skal have tilladelser af bådudval-
get for at få lov til at ro i den. Den
er beregnet til roere som vejer om-
kring 80 – 85 kg.



Ny følgebåd

Klubben har fået en ny følgebåd. Vi har været heldige at kunne købe 361's
gamle følgebåd, til en fornuftig pris. Den er nu blevet renoveret og forbedret
på alle tænkelige måder. En stor tak til Peter Duch, som har været initiativta-
ger til og sponseret renoveringen.
Så nu kan den aldrende træner igen følge med, når de unge skal ud at ro



DKF-O løb 2015/2016



Så er det snart tid til o-løb med forhåbentligt mange nye løbere. Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også en mulighed.

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.

Klubben betaler startgebyrer op til 500 kr, hvis man stiller op for klubben.

Ved udeblivelse betaler man selv startgebyret.

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/Skattejagt_Oloeb.aspx

Tilmelding til DKF o-løb:

For at kunne deltage i DFK o-løb skal du tilmeldes ca 1½ uge før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for at:

1. koordinere alle tilmeldingerne fra KKEs
2. udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
3. modtage betaling for løbet
4. betale samlet til arrangørerne for tilmeldte løbere

Foreløbige løbs datoer og skove:

Hvilke skove, der skal løbes i næste sæson, ser ud til at blive:

Dato	Skov
Søndag, 4. okt.	Ermelunden
Søndag, 1. nov.	Lille Hareskov og Jonstrup Vang
Søndag, 6. dec.	Rudeskov
Søndag, 3. jan. 2016	?
Søndag, 7. feb. 2016	Farum Lillevang
Søndag, 6. marts 2016	Tokkekøb 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:

Nedenfor er reglerne beskrevet.
Der er følgende klasseinddeling:



<i>Herrer:</i>	Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
<i>Damer:</i>	
<i>Drenge:</i>	Individuelt . Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter.
<i>Piger:</i>	
<i>Old-boys:</i>	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
<i>Old-ladies:</i>	
<i>Parløb:</i>	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
<i>Ungdomsparløb:</i>	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 tilbage flytning 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 kontrolltang. Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontrolltang. 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 vildtlommer, 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 vores KKES hjemmeside.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Børn og ungdom

Det har været en rigtig god sommer med masser af børn og unge på vandet. Kirsten og Bo har lavet et godt stykke arbejde med Kap3 og dette års børnebegyndere er blevet sluset godt ind på Kap3, så de er blevet rigtig gode og kommer flittigt til træning.

Vores Sommer skole var som altid velbesøgt. Børnene på holdet i år var lidt ældre end tidligere og det gjorde gruppen mere homogen; nok lidt over norm.

Det forlyder at arrangøren ikke vil lave sommerskole til næste år, så hvis der er nogen som har lyst til at overtage hvervet, kan i henvende jer til Uwe, som gerne er behjælpelig med det praktiske.

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.

Vi kan godt bruge en eller to voksne hjælpere på Kap3/Kap2, til at være med tirsdag og/eller torsdag.

Advarsel! Det sjovt, berigende og kan være vanedannende.

Børne/ungdomsprogram vinter 2015-16

Uge program til og med uge 41:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/bemærkning
Mandag	1700 - 1845	Kaptræning	Kap2
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	Niveau opdelt
Onsdag	0600 - 0715	Kaptræning	Kap2
Onsdag		Handikap	Slut 23. 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	20. okt	Sidst i marts
Torsdag	1645 - 1815	Styrketræning Kap2	23. okt	Sidst i marts
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	25. okt	Sidst i marts
Søndag	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 du er trænings ivrig, så snak med Uwe.

Husk løbesko til alle træninger, ude som inde.

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

Andre aktiviteter:

- 4. - 5. sep. TdG
- Lør 12. sep kl. 1400 Klubmesterskab
- Søn 20. sep. Paddle Battle Cup i KKK 361
- Lør 26. sep Mølleåens Blå Bånd
- Søn 4. okt O-løb - Ermelunden
- Tirs 6. okt. Natroning (Alternativt tors 8. okt)
- Lør 31. okt Standerstrygningsløb / Standerstrygning
- Fre/lør 6./7. nov Svømmehal overnatning/træningssamling
- Søn 01. nov O-løb - Lille Hareskov
- Søn 06. dec O-løb - Vestskoven

Bagsværd Regatta

Kajakklubben Esrum Sø havde 16 deltagere med til Bagsværd Regatta og der blev lavet mange gode resultater af klubbens unge roere.

I U16 K2 200 m roede Nicco Andersen og Otto Meyer fra Neptun ind på en fjerde plads, en flot præstation af de to første års U16 roere.

Mads Bundgaard-Nielsen og hans makker fra Køge, vandt B-finalen i K2 200 og 500 m.

I U16 havde Karoline allieret sig med nogle andre første års U16 fra TCH og fik en flot tredje plads.

Udover alle de "gamle" havde vi fire nye friske piger med i U14 (Sofie, Mathilde, Maja og Ida), som var friske på at ro både K1, K2 og K4. De formåede alle at komme videre til Semifinalen i et eller flere løb og roede et flot K4 200 m løb.



Sofie, Ida, Mathilde og Maja i U14 K4

VM i Portugal

Efter en stærkt besat Bagsværd Regatta, hvor Anders Thor Lundberg og Frederik Felding Jensen blev nr. to på 1.000 m efter OL kandidaten Rene Holten Poulsen og Niels Boe, blev de to Esrum roere udtaget til at ro U23 VM i Montemor-o-Velho, Portugal i juli måned.

Det er stort at klubben har to roere som har så højt niveau. Anders og Frederik roede sig videre fra indledende heat, men kom i semifinalen på en nittende plads og landede dermed lige udenfor en B-finale.



Anders og Frederik til VM i Montemor-o-Velho, Portugal

NM Guld i Jönköping til Anders og Frederik

Frederik F. Jensen og Anders Lundberg viste storform til de Nordiske Mesterskaber i Sprint, hvor de var udtaget til at ro seks løb i U21.

De to klubkammerater roede tre løb sammen i K2 og det blev til Guld på 500 m, Sølv på 1.000 m og en fjerde plads på 5.000 m, hvor de dog senere blev diskvalificeret, fordi de roede tilbage over målstregen, i deres afroning.

I K4 på 1.000 fik Anders Lundberg Guld sammen med Casper, Mads og Morten fra Silkeborg. Frederik F. Jensen sad sammen med Tommas (VKKK), Wiliam (Sorø) og Jeppe (Silkeborg) i den anden danske K4 som fik Bronze.

Desuden fik de to roere en fjerde plads i K4 200 m og i K1 5.000 m blev Anders Lundberg nr. fire og Frederik F. Jensen nr. 6.

Med 45 guldmedaljer i 58 finaler - tre flere end sidste år - blev Danmark ikke bare overall bedste nation ved de nordiske ungdomsmesterskaber i kajak i Jönköping i Sverige, Danmark blev også bedste nation på alle årgange i U-16, U-18 og U-21 og både hos piger og drenge.



Anders og Frederik efter en super flot præstation i K1 5000 m

DM i Maraton

Mads Bundgaard- Nielsen hentede sin første DM medalje til DM i Maraton i Ålborg. Han roede K2 sammen med sin makker Oliver Vidø fra Køge og det blev til en flot Sølvmedalje.



Mads og Oliver (Køge) i overbæringen

Stafetten

Gitte Dalsborg

For jer som ikke kender mig, så hedder jeg Gitte og har været medlem i kajakklubben Esrum sø i ca. 15 år. Jeg trådte mine ungdoms roske i Kajakklubben Krogen i Helsingør i starten af 80'erne, hvor jeg startede efter at have været en uge på kajakscole i sommerferien.



Om det var fordi jeg blev grebet af sporten med det samme, eller det var de søde drenge der roede i klubben der trak, husker jeg ikke, men jeg blev i hvert fald hængende.... :O)
De næste mange år roede jeg som en gal, det skulle gå hurtigt og helst være rigtig hårdt og langt. Det er jeg heldigvis næsten kommet mig over.....

For ca. 15 år siden begyndte jeg at træne med Malene H og så var det naturligt at blive medlem også i Kajakklubben Esrum sø, og det var en rigtig god beslutning – hyggelig klub, gode klub- og træningskammerater og nærmest altid godt ro vand.

Sidste år udvidede Marianne K min kajak horisont da hun med stor entusiasme forsøgte at lære mig at ro havkajak – det var rigtig sjovt men også svært og grænseoverskridende. For søren da hvor blev jeg øm i hoftebøjlerne af alt det der kantning. Gad vide om det hænger sammen med min manglende teknik.....? tvivlsomt.... :O)

Allerede i efteråret kom jeg med på min første havkajakstur med de andre havkajak tosser, og har været afsted flere gange siden – og jeg må erkende at jeg er solgt – jeg kan ikke vente med at komme afsted igen!
Tænk at der er så mange facetter ved den samme sport.....

I vinters lærte jeg sågar med hiv og sving at det er ok (eller nogenlunde ok) at hænge med hovedet nedad i svømmehallen. Jeg tænker at klubben skal indføre en ny pokal – tålmodighedspokalen og den skal helt klart gå til Marianne. Hvem andre ville gide stå ude i vandet og vente 15 min. på at jeg tog mig sammen til at "turde" prøve at lave et rul og være klar til at redde mig alle de gange det ikke lykkedes....? Jeg trives nu bedst med hovedet opad!

De sidste 3 år har jeg haft fornøjelsen af at være instruktør på vores begyn-

derkurser, sammen med flere af klubbens absolut kompetente og inspirerende instruktører og hjælpeinstruktører.

Efter at have været instruktør i Krogen i rigtig mange år, hvor vejret altid er blæsende og med store bølger, er det helt fantastisk at vores begyndere rent faktisk bliver siddende i kajakkerne det meste af tiden og at de fleste derfor rent faktisk får lært at ro. Jeg tror også at det er med til at der er flere som efter begynderkurset fortsætter med at ro og komme i klubben.

Jeg giver stafetten videre til en af vores nye klubkammerater, Jan P som er startet i år, og allerede er en fast del af handicapholdet....

Gitte

Glimt fra Kanojak Trim

Ca. 140 glade deltagere, solskin og ikke for meget vind—så bliver det ikke meget bedre.

Se flere billeder på www.kkes.dk under *For Medlemmer/Billeder/Stævner/Trim2015*



Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag 19.00-20.00 (til 23. september) 16/9 og 23/9 fra 18.30-19.30	Handicap
Mandag 19.00-20.30 (fra 19. oktober)	Vintergymnastik
Søndag 19.30-21.00 (fra 1. november)	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

September	
Lør. 12. kl 14.00	Klubmesterskab
Ons. 23. kl 19.30	Grill
Lør. 19.	Suså-løbet
Lør. 26.	Mølleåens blå bånd

Oktober	
Fre. 2.—Søn. 4.	Havkajakture
Søn. 4.	Støt Brysterne—kajakløb for kvinder
Søn. 4.	DKF O-løb
Søn. 11.	Vinterræs
Lør. 24. kl 8.00	Bro op/i og brunch
Lør. 31	Standerhejsning: 15.00 Fællesroning 17.00 Standerstrygning 18.00 Standerstrygningsmiddag

November	
Søn. 1.	DKF O-løb
Søn. 8.	Vinterræs
Lør 14. kl 15.00	Ordinær Generalforsamling
Lør. 14. kl ca 17.30	Julefrokost

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2015
Deadline for indlæg er den 22. november 2015.

