



KANOJAK



KKES grillsæsonen slutter ikke med Handicappen eller fordi det sner en smule.

*Her ved Esrum Hav planlægningsaften 2014.
Der er billed- og planlægningsaften igen den 29/12 2015*

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, Bådudvalg, DKF kontakt

Pia Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 40 11 11 39/53 60 29 11, formand@kkes.dk

Næstformand, Eliteudvalgsformand, HIS kontakt

Claus Bo Jensen, Harestien 4, 3400 Hillerød, 48 26 17 80, claus_bo@post5.tele.dk

Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, Kanjak Trim

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted, 40 83 79 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, Aspehaven 21, 3400 Hillerød, 28 26 62 36, uwe.lundberg@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

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

Suppleant

Jan Beck Pedersen, Helsingørsvej 45, 3480 Fredensborg, janbeck@pedersen.mail.dk

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, Skovgården 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, uwe.lundberg@gmail.com

O-løbs holdleder

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

Nøglesystem

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

Handicapafvikling

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

Handicap tidtager

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

Revisor

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

Revisor

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

Webmaster, rostatistik og rokort

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
Formandens beretning	5
Referat fra ordinær generalforsamling	9
DKF O-løb	11
Foredrag om kanoekspeditioner	12
Esrum Hav billedvisning og turplanlægning	13
Planlægningsaften	14
Lucia i kajak på Esrum sø	15
Kajaksommerlejr	16
Glimt fra Åsnen turen	19
Børn og ungdom	20
Stafetten	24
Aktivitetsplan	23

Hjørnet

Standerstrygningen er vel overstået, og Kaltoft's- Katja's – og Poul's støtter derhjemme må være tilfredse med, at der nu er flere timer til andet end at sidde i en kajak og ro forbi Pouls ø og området nord for Kobæk vig. Årets snurretop uddeles til det medlem der mellem standerhejsning og standerstrygning har roet søen rundt flest gange.

Statistikken fra 90'erne og først i nullet var omkring de 20 omgange, i 2007 endte Jakob W./Jakob Dan/Kaltoft alle på 40 omgange. I år har Poul slået sin egen rekord (32) med nu 47 omgange.

Kaltoft har tydeligvis godt at noget feminin konkurrence, og Katja har været den helt rigtige inspiration til at fortsætte. Katja havde tidligt på året et mål – men det blev lidt for hurtigt indfriet, og så har hun alligevel fortsat ufortrødent til fantastiske 100 omgange. Kristian Kaltoft kunne slet ikke stoppe igen, og nåede 106 omgange. Det er bare flot

Nu er konkurrencen en Isbjørn, som man kan erobre ved at ro langs kysten nordbo til sandporten og retur. Hvem der får flest isbjørne denne vinter bliver afgjort i foråret.

Anders Baarts har ordnet hvad kommunens elektrikere ikke kunne, så nu er der igen strøm i motionsrummet, så der kan være basrytmer til træningen. Hullet i taget er også ordnet, og vi har nyt tagpap på hele syd-delen af klubhuset, så det burde holde tørt indendørs lidt endnu.

Generalforsamlingen bød på udskiftning i bestyrelsen, og et stort tak for årelang indsats fra Henrik N og Miguels side skal de have med på vejen – de vil blive savnet, men er jo heldigvis stadig med til mange af de praktiske / ro-aktiviteter i klubben. Bestyrelsen er blevet fornyet med Marianne K som ordi-nært medlem og med Jan B.P. som suppleant.

Sikkerhed i kajak er selvfølgelig altid super vigtigt, og søndag-aftener kan du holde dine svømme evner vedlige i tempereret vand og lære rulleøvelser i polo- og havkajak. Det er ganske gratis at bruge svømmehallen søndag aften hvis du er KKES medlem, og det er da et tilbud som er svært at slå. Om du kan nå at få så meget rutine i rul, at det faktisk kan bruges som sikkerhedsforsikring, er helt op til din vedholdenhed og evne til at udfordre kroppens naturlige kamp mod at hænge med hoved ned – og måske en lille smule afhængig af båden du vælger; men muligheden for at lære at rulle findes.

Forum og Facebook er oplagte steder at finde en ropartner når du skal ud her i vinter, på søen eller et andet spændende sted. G'vinter og pas på dig selv og hinanden på vandet.

/Pia

Formandens Beretning

2015 har været et år som i bestyrelsesarbejdet har været præget af at flere af bestyrelsesmedlemmerne har været udfordret på tidspres fra deres lønne-
de arbejde, og derfor har flere haltet med at få tid til alt det sjove men jo altså
frivillige arbejde som naturligt må komme i anden (eller tredje) række. Det er
ærgeligt at presset er blevet så stort i vores kommercielle liv at det er stigen-
de svært at få tid og overskud til frivilligt arbejde – heldigvis har vores frivilli-
ge opgaver til dels kunne udskydes og det har været muligt at få hjælp fra
andre, men det viser også behovet for at vi har en større gruppe af aktive
frivillige som kan støtte og træde til når behovet opstår. Vi skal måske også
være bedre til at inddrage flere i arbejdsprocesserne, så enkeltpersoner ikke
hænger på for store eller for mange opgaver – det er simpelthen for skrøbe-
ligt, og ikke i klubbens interesse. Derfor er det dejligt opløftende når vi får
flere til at være aktive i vores klubs virke, så vi kan få løftet både faste opga-
ver og nye tiltag.

Om det også er tidspres der afholder vores medlemmer for at ro lige så me-
get som sidste år, eller afholder fra at melde sig til konkurrencer og løb, vil
jeg lade hver enkelt om at vurdere. Man kan i hvert fald se på ro-statistikken
at dem som virkelig har prioriteret roning og ligger i top 20, er langt foran
os andre fra pøblen som kun sporadisk får møvet os ned i en kajak. Der er
ellers masser af fine konkurrencer også rettet mod Masters som sagtens
kunne være interessante for flere af vores medlemmer, og det ville da være
herligt at se flere KKES navne på resultatlisterne. Masters er et forholdsvis
nyt begreb for mig, men i virkeligheden noget vi i årevis har dyrket her i
KKES, det dækker nemlig over konkurrence-orienterede roere som endegyld-
digt har opgivet at stille op i OL-senior klassen, men som stadig gerne vil
konkurrere med andre voksne roere. Jakob Dan har i årevis sørget for at or-
ganiseringen og tilmeldingen ikke skal være en undskyldning, og Esum folk
har især været at finde ved konkurrencer indenfor en kørselsvenlig radius.
Skulle der være nogen som har mod på mere, så viste forrige års World Cup
jo at master kajak klasser sagtens kan kombineres med udenlandsrejser, og
andre klubber har stor succes med at tage på klub eller familie tur til europæ-
iske store Masters arrangementer.

Nogle af de personer som virkelig har prioriteret kajakroningen er vores ung-
domsroere. Uwe og resten af børneinstruktørerne har med god inspiration fra
landsholdet og via kraftcenteret i Bagsværd formået at få nogle virkelig foku-
serede målrettede unge mennesker frem i lyset.

Jeg har sagt det før, men det er stadig med stor beundring at jeg ser på de-
res engagement og sammenhold på tværs af aldersklasser.

Resultaterne af alt den træning følger heldigvis ofte med. Anders og Frederik
har rigtig god succes med K2 og K4 mandskabsbåde og har flere gange væ-
ret med U21 landshold afsted. I Juli 2015 deltog de i U23-VM i Portugal, og
ved U21-NM blev det til flere medaljer til Anders og Frederik.

Matias knokler i U18 klassen, og har i år udover sin egen træning også været træner for kap2 holdets sommerskole.

Karoline, Christian, Nicco og Frederik D ligger forrest i U16 klassen og har fundet gode romakkere via kraftcenteret. I denne aldersgruppe er det ekstra vigtigt at undgå træningsskader, som kan være svære at komme helt af med igen. Det er herligt at se hvordan træningsfællesskaber og venskaber skabes på tværs af landet. Mads har udviklet sig meget i U14 og har også fundet sin K2-partner fra en anden klub. En gruppe forholdsvis nye piger har i U14 klassen vist hvor stærkt man kan markere sig når man ror i mandskabsbåde. Ved TdG gik det rigtig flot selvom det var første gang de deltog i så langt et løb, og ved DM havde de også uventet succes. Det gode trænings sammenhold kan forhåbentlig motivere til at de holder sammen og holder fast i træningen også her i den mørke kolde tid.

KKES har ca 400 medlemmer. Mange foreninger siger at de har svært ved at få deres medlemmer til at være aktive, men vi har faktisk 10% af medlemmerne som deltager i grill aftener sommeren over, det er en rigtig god statistik som viser at klubben er et godt sted at komme både for at være aktiv og for det sociale. I år har der været mange aktiviteter her i klubben som du sikkert ikke har deltaget aktivt i, sådan er det i alt fald for mig. Men det er faktisk et godt tegn at vi har flere som laver aktiviteter for særligt interesserede. En lille gruppe kajakpolo spiller er startet i svømmehallen hvor de har plads til at boltre sig hver anden fredag aften her i vinter. Polospillerne har lavet en særlig Facebook side. Der er plads til mange flere på holdet, så jeg håber at der findes flere legeglatte som er friske.

Der har været annonceret flere hyggelige ture til spændende nyt kajakvand, især for havkajakgrupper af større og mindre konstellation, og hvor er det fedt at vi kan bruge naturen omkring os så aktivt. Og med kyndig hjælp fra Marianne kan jeg nu også skrive på cv'et at jeg må føre havgående materiel. Vi har i årenes løb fået mange henvendelser fra frigivne kun i havkajak, og har tidligere sagt pænt nej til disse, da bestyrelsen mente at frigivne skulle være i tur/kap båd. Det har bestyrelsen nu lavet om på, og har åbnet op for at hvis personer kan stille med EPP2 bevis i en hvilken som helst bådform (Turkano, Havkajak osv), så kan de også blive medlemmer – selvfølgelig med betingelsen at de kun ror i den type båd de er frigivne til. Vi har skrevet på hjemmesiden at man som hovedregel selv skal medbringe sit materiel til at ro i, og man må ikke bruge klubbens turkajakker. Vi er stadig ikke parate til at lave introhold i andet end turbåd, bortset fra Mariannes hav-hold for allerede øvede kajakroere. Det er håbet og tanken at vi fremover kan holde et årligt turbo-kursus i turkajak, hvor der ikke bliver km krav, men primært fokus på tekniske færdigheder.

Vi har også haft henvendelse fra enkelte handikappede som ikke vil kunne frigives efter vanlige krav, og her er det nu bestyrelsens holdning at personer med særlige behov kan blive medlemmer på vilkår som dækker at roning sker efter særlige aftaler. Det kan fx være at de altid ror med en makker som

kender deres behov, og krav til specielt vindstille eller kun over bestemte vandtemperature. Disse vilkår vil blive aftale individuelt.

Det kan lidt sammenlignes med de vilkår som vi sætter for roning med børn, som fx kan være frigivne men skal ro sammen med andre og ikke må krydse over til Sørup.

De fasttømrede mandagsroere, eller +60'er som det hedder hvis man skal bruge det frivillige koncept til at lokke penge ud af fonde og andre systemer, er på søen mandag formiddag året rundt, så det bliver til nogle km.

Uwe er også en af tovholderne her, og har søgt Velux efter støtte til materiel som kan få endnu flere ud i kajak selvom balancen kræver en rimelig stabil båd – og han er sørme lykkedes med indsatsen, så på 2016 budgettet er nu indskrevet et stort plus for andre tilskud og et ekstra minus til indkøb af voksenbåde.

Noget af det vi håber at få tid til at arbejde videre med er tiltrækning af flere instruktører til børneholdene. Uwe er en enestående ressource person, men han har stort behov for flere hjælpere og egentlige trænere hvis vi skal kunne fastholde det flotte niveau. Det er sådan at vi i flere år har ønsket at blive ATK godkendt, men det måtte opgives fordi vi ikke har nok tilknyttede instruktører/trænere til at vi kan godtgøre at niveauet og momentum kan fastholdes.

Her i efteråret har vi haft problemer med utæt tag og vand i HFI relæet, med mange udfald af strøm til følge. Problemet er nu håndteret og taget repareret, og de sidste løse forbindelser fik Anders B ordnet med et snu-tag, så nu er der både lys og basrytmer i motionsrummet igen.

Efter Præstø ulykken for flere års siden, har DKF arbejdet med opdatering af sikkerhedsprocedurer, og DKF har i de sidste år presset på for at klubberne også opdaterer deres lokale sikkerhedsprocedure. Det arbejder vi naturligvis også på, og herunder skal der også kikkes på regler for svømning i søen under instruktion. Svømme reglerne ligger i øjeblikket i instruktørgruppen, og når de kommer med deres indstilling vil bestyrelsen tage beslutning om eventuelle ændring af reglerne.

Voksen begynder instruktionen er virkelig velfungerende, men vi har stadig udfordringen med at en stor del falder hurtigt fra. Derfor er opfølgning efter selve intro forløbet en oplagt, men også en ressourcekrævende indsats. Man kunne måske etablere flere faste klubdage hvor fællesroning, teknikvejledning og hygge i klubhuset efterfølgende sættes i system. Andre muligheder er hurtigere tilmelding til overskuelige konkurrencer eller til klubture ved andet vand.

Nu holder vi julefrokost lige om lidt, og på trods af de for årstiden høje temperaturen, så er det reelle vinterprogram i fuld gang. Vintergymnastikken fortsætter fra sidste år, og svømmehallen er gratis tilgængelig for vores medlem-

mer med polo fredage og svømning og/eller kajakrul søndage. Der er pænt mange deltagere i O-løb men både det og især vinterræs har plads til mange flere – så en stor opfordring til at udnytte vores mange muligheder for sport, i det omfang dine arbejds- og familiemæssige forhold tillader det.

Sport giver velvære og det er herligt at være med til at bevæge Danmark.



Referat fra Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 14 november 2015 kl 15:00

Til stede: Bestyrelsen minus Henrik og Miguel + kasserer + 12 medlemmer
(+ 3 kom senere)

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:

Snak om hvordan vi kan få flere af begynderne til at holde ved.

- klubaften som ikke hænger på instruktørerne

- buddy ordning

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Jacob gennemgår regnskab.

4. Indkomne forslag, herunder budget og fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår at kontingent fastholdes på:

Voksen: kr. 1.100,-

Børn (og studerende): kr. 700,-

Familie: kr. 2.400,-

Gæster: kr. 700,-

Vedtaget

5. Valg til klubbens tillidsposter:

Pia Gulstad - Genopstiller som formand (2 år)- genvælges

Claus Bo Jensen - Genopstiller (2 år) - genvælges

Henrik Numelin - Genopstiller ikke

Suppleant Miguel Valls - Genopstiller ikke

Nye kandidater:

Bestyrelsen foreslår Marianne Kristensen som bestyrelsesmedlem og Jan

Beck Pedersen som suppleant

Begge vælges ind

Revisor Michael Nørrelund – Genopstiller - genvælges

Revisor suppleant Christian Madsen – genopstiller ikke – Jacob Gulstad vælges

Fællesudvalg - Claus Bo Jensen – Genopstiller - genvælges

6. Eventuelt

SVømmeprøve for voksenbegyndere diskuteres; flere forslag som alle vil indgå i instruktørernes indstilling og dernæst bestyrelsens beslutning om hvordan svømmeprøve fremover skal håndteres.

Havkajak sikkerhedsregler diskuteres; Spørgsmålet er om der skal laves regler for klubmedlemmers færdsel på åbent hav?
Klubbens regler for roning gælder for færdsel på Esrum sø og klubben tilbyder kurser som beskriver sikkerhed på åbent vand

Efterspørgsel på nye medlemmer til bådudvalg: Palle, Uffe og Kim melder sig
Derudover ønsker vi medlemmer til festudvalg, Vinter-aktivitetsudvalg og Sponsor-udvalg

Børn & unge holdet mangler instruktører, så stor opfordring til at GF's deltagere hjælper med at identificere personer som kan prikkes.



*Efter generalforsamlingen var der julefrokost
- som sædvanlig med enorme mængder af lækker mad, her er vist et lille
udpluk*

DKF O-løb



Det er dejligt at komme ud i skoven og 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 3. januar pt ikke er offentliggjort!

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 3
- Gamle drenge nr 5
- Damer nr 17
- Par løb: nr 12

Klassen "Ungdoms Par" er ikke med i holdkonkurrencen, men er nr 3 af holdene. Yderligere resultater kan ses på www.dkfolob.dk/.

Dato	Skov
Søndag, 6. dec.	Rudeskov
Søndag, 10. jan. 2016	?
Søndag, 7. feb. 2016	Farum Lillevang
Søndag, 6. marts 2016	Tokkekøbhegn

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.nfkk.dk/dkfoloeb.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Foredrag om kanoekspeditioner i Nordcanadas ødemark

Onsdag den 3. februar 2016 kl 19-21 i klubben.

Der serveres kaffe, te og kage. Da der er grænser for hvor mange vi kan være i klubhuset gælder tilmelding efter først-til-mølle.

Tilmelding til Marianne K på email Marianne@Munk.com.

Det er gratis og alle er velkomne.

Historien om kampen for overlevelsen fra dengang Mikkell Jungersen og en ven som 20 årige drog på deres første kanoekspedition i Nordcanada. De forulykkede og mistede en masse grej og slog gæs ned med padlerne for at få mad. Mere erfaren deltog han i Dansk Nunavut Ekspedition; en krydsning af Nordcanadas ødemark; 6 mand, 3 kanoer, 2 måneder på 7 floder. Om livet og strabadserne i vildmarken. 200 km på land, 2000 km til vands, 1 million paddeltag og 10 milliarder myg. Om uberørt ødemark og jomfruelig jagt og fiskeri. Om mødet med bjørne, ulve og moskusokser. Om fundet af uopdagede eskimobopladser og om at nå til det arktiske ishav. Og om den nat da grizzlybjørnen angreb kanoen ude midt på sø...

Mikkell Jungersen er medlem af KKES og kåret til "årets nybegynder" i 2014. Han er biolog, arbejder som videnskabelig rådgiver og er passioneret vildmarksfarer med eventyr i blodet. Skribent og fotograf for magasiner indenfor friluftsliv og fiskeri. Mikkell Jungersen er formand for Eventyrernes Klub og tidligere formand for Dansk Kano Ekspeditions Klub.



Esrum Hav billedvisning og turplanlægning

Vi arrangerer en billed- og turplanlægnings-dag/aften for **Esrum Hav**, det bliver tirsdag 29. dec 2015 fra 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 en gåtur i det forhåbentlige dejlige solskinsvejr
- ca kl 16.30 er der kaffe/te. Vi tænder 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", "forårstur", "Svensk sø", Bemærk at påsken ligger allerede i marts
- 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 (Marianne sørger for fremvisnings grej)

Bjarne og Ninna søger 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 Esrum Hav tur.

Høj sø fra *Bjarne og Ninna*

Planlægningsaften

Planlægningsaften afholdes onsdag d. 6. januar 2016 kl 19:00 i klubhuset.
Kom og hør hvad der skal ske i 2016

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.....

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Glimt fra Lucia-roning 2014



Lucia i kajak på Esrum Sø

Søndag den 13. december 2015

Kom og vær med til denne hyggelige og stemningsfulde tur, når vi trodser vinterkulden og ror afsted i skumringen på Esrum Sø. Pynt dig selv og din kajak med gran, nissehue, lys, rensdyr m.m. Efter turen er der julehygge i klubhuset med gløgg, æbleskiver og kåring af årets flotteste kajak.

Program

15.00 Tilrigning og pyntning af kajakker (solen går ned 15.38)

15.30 Klar på søen, vi ror til Dronningen eller Kongens Bøge og synger Lucia-sangen

17.00 Vi er tilbage ved KKEs

17.15 Hygge i klubhuset med gløgg, æbleskiver OG præmie til flotteste pyntede kajak

18.30 Tak for i dag

Tilmelding

SMS dit navn til Henrik på 4050 8515, senest 10. december

Pris

KKEsere gratis, gæster 20 kr. p.p.

Sikkerhed

Du skal være frigivet. DKFs og klubbens sikkerhedsbestemmelser er gældende. Alle skal bære vest. Det er vigtigt at du er varmt klædt på, også hvis du skulle faldet i vandet. Det er en god idé at have en lygte (pandelampe) og eller knæklys med.

Lucia-sangen

Nu bæres lyset frem
stolt på din krone
rundt om i hus og hjem
sangen skal tone
nu på Lucia-dag
hilser vort vennelag

//:Santa Lucia, Santa Lucia ://

Her ved vor ønskefest

sangen skal klinge

gaver til hver en gæst

glad vil du bringe

skænk os af lykkens væld

lige til livets kvæld

//:Santa Lucia, Santa Lucia ://

Om Lucia

Lucia var en italiensk skytshelgeninde, som led martyrdøden. Hendes helgendag er den 13. december som i den julianske kalender var årets korteste dag. I Sverige har man fejret Lucia-natten, eller Lusse-natten, som den kaldes, siden 1600-tallet. Skikken med Lucia-optog stammer fra 1928, hvor en svensk avis kårede Stockholms Lucia. Siden 2014 har KKEs arrangeret Lucia i kajak på Esrum Sø.

Kajaksummerlejr

ved Mechlenburgische Seenplatte

11-18 Juli 2015

Lørdag d. 11. Juli tog Kirsten, hendes mand Anders, Uwe og jeg afsted til årets sommerlejr som i år var henlagt til det gamle Østtyskland. Vi havde hjemmefra bestilt pladser på en lille skovcampingplads som lå i nordvest enden af søen Labussee, ca. 10 km fra byen Mirow - 1,5 times kørsel fra Rostock.

På campingpladsen kunne man vælge at bo i et telthotel, som var et stort lærredstelt med egen terrasse og himmelseng, eller en hotelvogn som var en lastbil der var ombygget til et lille hotelværelse eller som sidste mulighed en hotelbåd som var en slags husbåd som man kunne sejle rundt med i området.

Vi valgte dog at bo i vores egne telte – nu havde vi jo også taget dem med..... Kajakkerne kunne ligge nede ved søbredden, så det var dejlig nemt.



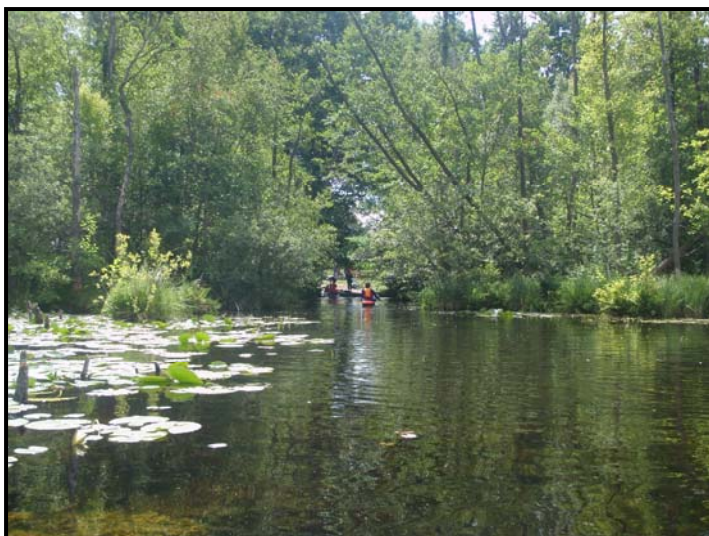
De første par dage var der ganske langt mellem solstrålerne, faktisk regnede det en hel del, og vi var i overvejelser om at køre længere sydpå, da vores ting begyndte at blive lidt klamme, men på 3. dagen blev vejret stille og roligt bedre og bedre, så vi blev, og godt for det.

Søen Labussee ligger i hjertet af et kæmpe sø system – Mechlenburgische Seenplatte, som er et stort område med større og mindre søer der i alle ret-



ninger er forbundet via åer, kanaler og sluser og nogle enkelte overbæringer. Det var det perfekte udgangspunkt for vores mange fantastiske ro ture. Søen har 3 udgange, en via en å, og to via sluser, hvilket gav rigtig mange muligheder for at se nyt ro vand, og mulighed for læ de dage hvor det blæste en hel del. Hver dag brugte vi en del tid på at beslutte hvor vi skulle ro hen næste dag – der var jo så mange muligheder...

Der var et utroligt grønt og frodigt område med et rigt fugleliv, på trods af det store antal kanoer og kajakker fyldt med glade mennesker, der var i området.



Sluserne var gratis, men der var ofte lang kø for at komme igennem, så vi bar kajakkerne de fleste gange, men Kirsten, Anders og Uwe prøvede en gang at blive sluset, jeg sørgede for at ro en omvej for at slippe....

Ved den ene sluse var der sågar en lille kajak/kano vogn der kørte på skinner som man kunne trække sin kajak/kano hen forbi slusen – vi så den også i brug – smart!

Da det regnede en del i starten, havde vi hængt Uwes tarp op mellem hans og mit telt, så vi alle fire kunne sidde og lave mad og spise sammen, som vi jo plejer på vores sommerlejre, og det var super hyggeligt og fungerede fint.

Et par gange var vi ude at spise enten frokost eller aftensmad og priserne var bestemt rimelige. Ligeså var prisen på campingpladsen: 4 euro pr./døgn pr. mand og 5 euro pr. telt/døgn. (eller også var det omvendt??..... :O)



Vi roede ca. 170 km på de syv dage vi var afsted og roede ikke den samme tur nogen dage og vi har kun afprøvet en lille del af de muligheder der var, så det er helt sikkert ikke sidste gang vi tager derned.

Gitte

Glimt fra Åsnen turen



Børn og ungdom

Efter en lang sommer og efterår har vi nu lagt træningen indendørs. Det vil sige Kap2 og de store drenge ror stadig på søen og det bliver de/ vi ved med så længe vandet ikke er stift.

Kap2 har fået et par nye friske piger på holdet, som nu tæller: Mads, Frederik, Karoline, Laura, Lærke, Sofie, Matilde, Maja og Astrid (superhjælpetræner).

DM i Holstebro

5x DM Bronze medaljer til Esrum

I weekenden den 27. - 30. aug. var 10 af klubbens roere (Mads U14, Lærke U14, Laura U16, Karoline U16, Nicco U16, Christian U16, Matias U18, Frederik Senior, Anders Senior og Asbjørn Senior) til DM i Sprint i Holstebro. Det var især spændende om vores ny udklækkede seniorer kunne klare sig i selskab med den danske senior elite.

Vi trillede fra Nødebo torsdag efter frokost, med en trailer fyldt med kajaker og vores 11 m lange K4 på toppen.



Der var over 400 deltagere til dette års DM. I nogle aldersklasser var der 8 indledende heats, med 9 roere i hvert heat, så der var lagt op til kamp om semifinaler, finale pladser og ikke mindst de tre podie pladser. De første løb startede fredag morgen kl. 07:30, så det var ud af posen før kl. 06:00, for at få en ordentlig morgen opvarmning. Så gik det ellers derudaf med over 300 løb over de næste tre dage.

Alle klubbens roere kom videre til en semifinaler og ni roede sig i finaler. Det blev til fem podiepladser, som alle var Bronze.

Bronze - Piger K4 500 m Karoline sammen med tre piger fra TCH (Cecilie, Julie (begge Skovshoved) og Anna (Holte)).

Bronze - Mænd K4 1.000 m Matias sammen med tre drenge fra TCH (Asger (ARK), Christian (Neptun) og Kristian (N-F)).

Bronze - Mænd K2 1.000 m Frederik og Anders. Guldet gik til Verdensmestrene Rene Poulsen og Niels Boe

Bronze - Mænd K1 5.000 m Anders. Efter et fantastisk godt roet løb,

med en medrivende slutspurt. Guldet gik til Verdensmesteren Rene Poulsen.

Bronze - Mænd C1 5.000 m Asbjørn. Asbjørn skiftede sidste efterår over til kano og har fået rigtig god fart i båden, udover Bronze medaljen blev det til fjerde pladser på 200, 500, og 1.000 m.



Efterfølgende er fem af klubbens roere blevet udtaget til bruttolandsholdet. Det betyder, at de kommer til at deltage i et antal landsholdssamlinger hen over vinteren. Den endelige udtagelse sker først efter forårets stævner.

Fra klubben er udtaget: Karoline U16, Matias U18, Christian U18, Frederik U23 og Anders U23.

Tour de Gudenå

Traditionen tro var vi på TdG. Der var 13 roere fra klubben som havde mod på denne udfordring seks voksne og syv unge. Pia havde, som sædvanlig, påtaget sig planlægnings opgaven, så alt kørte som i olie.

D.v.s. indtil ungdomsstarten. Karoline havde en aftale med Cécile, om at ro en K2 fra Skovshoved, men desværre var den blevet total ødelagt under transporten. Heino var uheldigvis blevet syg, så Karoline fik lov til at låne hans turbåd.

I U16 K2 piger roede Ida og Sofie sig ind på en Bronze plads. Det er da flot i deres sidste løb som U14.



Ida og Sofie ved Tange



Maja og Mathilde ved Tange

Børne/ungdomsprogram vinter 2015-16

Uge program frem til Påske:

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/ bemærkning
Mandag	1630 - 1830	Løb/Styrke/Ro	Kap2 (klubben)
Tirsdag	1645 - 1815	Cirkeltræning	Nødebo Skole
Torsdag	1630 - 1830	Løb/Styrke/Ro	Kap2 (klubben)
Fredag	1945 - 2115	Svømning/leg	Ulige uger
Lørdag	1300 - 1500	Ro eller styrke- træning	Kap2 (klubben)
Søndag	1000 - 1200	Ro eller styrke- træning	Kap2 (Efter af- tale)

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:

Lørdag den 3. januar	Vinterræs	Uwe
Fredag den 8. januar	Begyndersvømning	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Søndag den 10. januar	O-løb	Uwe
Søndag den 16. - 17. januar	Ergometer DM Rødovre Centeret	Uwe
Fredag den 22. januar	Svømning	
Fredag den 5. feb	Svømning	
Søndag den 7. februar	O-løb	Uwe
Søndag den 14. februar	Vinterræs	Uwe
Søndag den 6. marts	O-løb afslutning	Uwe
Fredag/lørdag 4. - 5. marts	Svømning - Overnatning/træning	
Søndag den 13. marts	Vinterræs	Uwe
Fredag den 18. marts	Svømning	
Lørdag/lørdag 19. marts - 02. april	Træningslejr Cannes Kap2	TCH (Uwe)
Tirsdag 5. april kl. 1700	Rostart kap3	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Torsdag den 7. april kl. 1700	Rostart Kap3	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Lørdag/søndag den 23. - 24. april	Copenhagen Spring Regatta U16>	
Lørdag den 30. april kl 14	Begynder start	Kirsten, Bo og Uwe



Stafetten

Mit navn er Jan Beck Pedersen og jeg er nybegynder fra i år.

Vi startede i slutningen af april i Hillerød svømmehal hvor alle nybegyndere mødtes for første gang. Vi blev orienteret omkring hvad kajakroning indebærer, praktiske råd om udstyr og beklædning og så blev vi sat i gang med svømmetur i bassinet, 5-6 længder.

Derefter skulle vi prøve at balancere i en kajak for første gang, og det var lidt af en katastrofe og meget sværere end jeg havde forestillet mig. Vi prøvede lidt makkerredning som gik lidt bedre. Alt i alt en lærerig aften, som gav et hint om hvad vi skulle kastes ud i de efterfølgende mandag morgener.



Vores tålmodige instruktører var Uwe, Mette og Jørgen Christian. Holdet var en aldersmæssig blanding, men et rigtig hyggeligt hold, som holdt sammen i tykt og tyndt.

Først opvarmning, balanceøvelser, på med redningsveste, intro af udstyr og både, og så indstigning og ud på vandet. Der var mange der fik nogle ufrivillige dukkerter i det 8 grader kolde vand, meget chokerende men mærkeligt nok fik man hurtigt varmen, så længe man holdt sig i gang. Alt i alt en rigtig dejlig og lærerig dag, som ikke blev ringere de efterfølgende mandage. Efter roning havde vi rigtig hyggeligt samvær, hvor vi skiftedes til at medbringe brød med tilbehør.

En stor tak til vore dygtige instruktører, som dels åbnede vores øjne for denne dejlige sport, men ikke mindst skabte et sammenhold og fik os integreret i klubben på en god måde.

Den eneste frygtede opgave var den obligatoriske svømmetur på 600m i en meget kold sø. Jeg oplevede det ikke selv som det store problem, men oplevede andre der havde store problemer og fik det dårligt pga. det iskolde vand. Det kunne måske være en ide at svømmeprøven blev henlagt til svømmehallen eller på et senere tidspunkt i sæsonen, hvor vandtemperaturen er mere menneskelig. Bare en ide til klubbens instruktører.

En af de ting som har været med til at motivere mig, og som jeg gerne vil anbefale og bringe videre, er at møde op i klubben og enten deltage i Handicap'en eller ved samme lejlighed gøre som mange andre også gør, ro sig en hyggetur og efterfølgende deltage i hyggekomsammen.

Hvad er så Handicap'en.

Der er roet hver onsdag i sæsonen som sluttede den 23. september og det forventes at der skal roes om onsdagen i 2016. Der roes en strækning på 6 kilometer, en rundstrækning 2 gange á 3 km.. Fra klubhuset og 500 meter

mod nord til bøjle med flag, derefter vendes kajakken og der roes 1,5 km mod syd hvorefter kajakken igen vendes.

Løbet er tilrettelagt for at slutte kl. 19.45, hvorfor der startes på forskelligt tidspunkt ud fra den bedste tid af de 3 foregående løb.

Det optimale er så at alle skal ro over målstregen på samme tidspunkt nemlig som nævnt kl 19.45.

Ved bøjlevendinger er der megen aktivitet og som nybegynder kan det godt virke heftigt. Dog er man som nybegynder i starten fri for generende andre kajakker, da man jo starter i god tid før eliten, men til sidst i løbet gælder det jo om at holde dem bag sig, og det bliver rigtig sjovt og spændende.



Så smart og sexet kan man se ud som ny kajakroer :-))

Det vigtigste er dog konkurrencen mod sig selv, og at opleve at der sker fremskridt gang efter gang. Efterhånden bliver det sværere at forbedre tiden og man må forsøge sig med at hænge på en roer som er lidt bedre.

Jeg oplever Handicap'en som spændende / attraktiv og samtidig en måde at forbedre roteknikken.

Jytte er en tålmodig tidtager hver onsdag og styrer udlevering af startnum-
mer, start og tidtagning med erfaren og fast hånd.

Når det er sagt så er samværet efterfølgende alfa omega for alle der delta-
ger, efter løbet er der hyggelig kaffedrikning og skiftende frivillige medbringer
hjemmebagt kage .

Hver 3. uge tænder Poul grillen så den er kampklar når løbet er færdigt og
skiftende frivillige laver lækre salater/tilbehør der koster den enorme sum af
10-30 kr. pr. deltager. Man medbringer selv hvad der skal grilles, bøf, kotelet-
ter, kylling, fisk osv. Der er altid egnet tilbehør for enhver smag. Drikkevarer
medbringer man også selv.

En rigtig hyggeaften er etableret, og snakken hen over bordene er i gang og
os nybegyndere får bl.a. mange gode råd fra de garvede erfarne roere.

Alle medlemmer og familie eller venner er velkommen til at deltage i dette
skønne grillarrangement. Dem jeg har mødt er en skøn blanding af helt unge
roere og meget erfarne og alt derimellem.

Jeg håber jeg har vækket din interesse og at vi ses til Handicap'en til næste
år, alternativt kom ned og ro en hyggetur, med andre klubkammerater og hyg
dig sammen med os efterfølgende.

Jeg kan varmt anbefale Handicap'en som er alle tiders klubarrangement.

Vi ses.

Jan Beck Pedersen

Aktivitetsplan

Hver uge	
Mandag 19.00-20.30	Vintergymnastik
Søndag 19.30-21.00 (lukket 14/12-2/1)	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

December	
Søn. 6.	DKF O-løb
Søn. 13.	Vinterræs
Søn. 13.	Lucia i kajak på Esrum sø
Tirs. 29	Esrum Hav billedvisning og turplanlægning

Januar	
Søn. 3.	Vinterræs
Søn. 10.	DKF O-løb
Ons. 6. kl 19	Planlægningsaften
Lør. 16-Søn. 17.	DM i ergometer

Februar	
Ons. 3.	Foredrag om kanoekspeditioner
Søn. 7.	DKF O-løb
Søn. 14.	Vinterræs

Marts	
Søn. 6.	DKF O-løb
Søn. 13.	Vinterræs

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i marts 2016
Deadline for indlæg er den 28. februar 2016.

