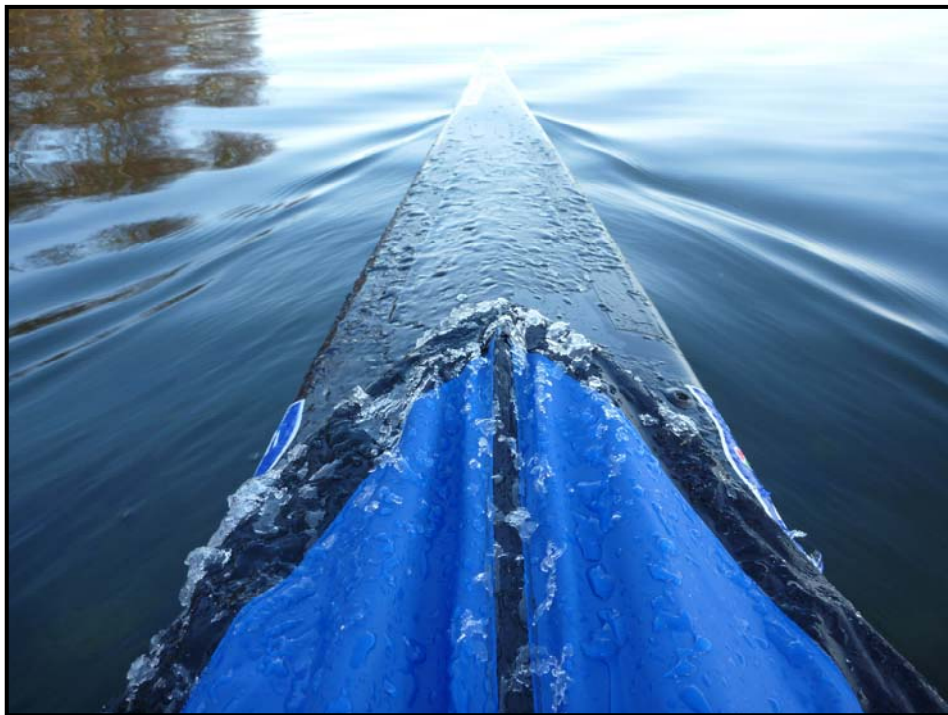


Nr. 1 — Marts 2016

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Vinteren er forhåbentlig forbi for denne gang

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

Forårs-Hjørnet	4
Mindeord	5
Standerhejsning	6
Kom i gang roning	7
Guldborgsund kajakmaraton	7
Kontaktannonce	8
Hjælpere til roture og afslutning	8
KKES Kajakpolo	9
EPP2 Havkajak kursus	9
Havkajakture i bededagene	10
Havkajakture til Järnavik	11
Kalenderen 2016	12
Handicap, hyggeroning og grill	14
DKF O-løb	15
Nye kajakker	16
Børn og ungdom	17
Børnetræner/hjælpeinstruktører søges	19
Affaldsindsamling	20
Stafetten	21
Aktivitetsplan	23

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 295 eksemplarer

Forårs-Hjørnet

Det har været en vinter med vekslende isdække på søen, og selvom de mest standhaftige har holdt fast i roning på Esrum de isfrie dage, så har mange enten holdt roningspause, eller fundet åbent rovand andet steds – i flæng kan nævnes Øresund, Tisvilde & Florida.

Heldigvis har vinteren også haft tilbud om andre træningsformer, så svømmehallen, motionsrummet og Nødebo skole har vi slidt grundigt på. Frisk luft og æblekinder har også være dokumenteret på facebook efter ture i kajak ved vinterræs, ture med løbesko ved O-løb, på rulleski i Slotsparken og ikke mindst masser af flotte ture på ski i vores nordlige sneklædte broderlande.

Nu er det tid at planlægge sæsonen, og vi har mange dejlige arrangementer på tegnebrættet. Standerhejs er lagt d. 16 april, og allerede dagen efter d. 17 april kobler vi os på den landsdækkende affaldsindsamling – så søen og kysten bliver forårs rensat for diverse sager af ikke organisk materiale der skulle have forputtet sig ude i vores grønne/blå natur. I Bededags weekenden planlægges årets første klub-havkajak-tur, selvom gruppen er tyvstartet med overnatning ved Møltbjerg (uden hav og uden kajak, men med bål osv) allerede først i marts. 30 april starter nye børn op selvom vandet nok stadig er koldt, og samme dag holder vi en Kom-i-gang-tur til alle os der gerne vil have et velmenende spark bagi, en tryk følgegruppe og/eller bare en hyggelig gruppe mennesker at dele oplevelsen af én af årets første ture med. Først i maj kommer voksenbegynderne også på vandet, og 4.maj skal vi huske at sætte lys i vinduerne i klubhuset efter årets første Handikap – og så er vi rigtig i gang!

Har du en gammel eller ny skade som faktisk vil have godt af ryg&skulder rotation, godt pakket ind i flere lag svedtrøjer og i meditativt terræn, eller kan du bare mærke enden gro fast i kontorstolen mens skuldre/arme/fingre er låst i grebet om tastatur og mus, så skemalæg noget velgørende ro-træning nu hvor eftermiddagene lysnes – det er helt sikkert godt for både krop og sjæl. Poul siger altid at søen ligger klar så snart du er, og Uwe har sikret et bådhus fyldt til randen af skønne både der passer til alles ønsker – det er bare at komme i gang.

Hvis du så tænker at det der trænings show, da er noget egoistisk noget, som ikke giver bonus på dit sociale barometer. Altså det barometer som udløses når du også har fået andre til at overskride en grænse, fået andre til at smile (eller grine højt), og når du har været med til helt basalt at gøre noget godt for andre – jamen så er det jo super heldigt at du er medlem af vores forening, for hele foreningskonceptet er jo at hvis alle gør lidt godt for andre, så bliver alle beriget. Hos os vil der blive set med meget milde øjne hvis du hjælper fællesskabet når sommerbroen skal ud, hvis du er med til at give din trænings erfaring videre til de unge kan du ud over barometer-point være sikret mange timer i sjovt selskab og hvis du er vores tur-arrangør på

en klubtur til nyt rovand så får du både selv en god oplevelse og giver mange flere en stor mulighed for at overskride "Esrum-grænsen". Der er faktisk kun positivt at sige om aktivt brug af det sociale barometer, ikke mindst at det også er penge på kontoen til den dag du selv har brug for en hjælpende hånd, et spark bagi eller opløftende smil. Sammen er vi stærke.

Vi ses på vandet /Pia

Mindeord

Denne vinter mistede vi Aage Nederby.

Aage var æresmedlem i Kajakklubben Esrum sø, og han var sammen med Erika initiativtager til opstarten af kajakklubben tilbage i 1978. Kajakklubben startede under primitive forhold i Sørup, og det er ikke mindst Aage og Erika's fortjeneste at kajakklubben Esrum Sø har vokset sig til en stor og driftig klub. Aage var et foreningsmenneske med masser af overskud og hjerterum. Hans støtte og omsorg har betydet meget for klubbens roere igennem en lang årrække.

De sidste år var Aage ikke aktiv roer, men vi kunne stadig få gode råd og velmenende kommentarer til klubudviklingen lige til det sidste. Aage's enorme arrangement i kajakklubben skylder vi stor tak.

Æret være hans minde. /Pia



Min kære mand og børnenes gode far

Svend Aage Nederby

er pludselig død

* 6. april 1932 † 11. januar 2016

På familiens vegne

Erika

Begravelsen foregår fra Frederiksborg Valgmenighed,
Ullerød Kirke lørdag den 16. januar klokken 10.00

Standerhejsning

d. 16 april 2016 kl 16:30

Sæsonstart d. 16.april, hvor sommerbroen også kommer ud om formiddagen (husk at tilmelde dig som Brobizz hos jwieghorst@gmail.com).

Der er masser af tid til at teste sommerbroen, og nå en tur – måske hele sø-en rundt – inden vi holder officiel standerhejsning kl 16:30.
Vi skal have døbt de nye både og uddelt pokaler.

Bagefter tænder vi grillen og lave en forrygende middag.

Tilmelding med bestilling af A) Kød eller B) fisk, til pia.gulstad@gmail.com

Pris 100,-/pers. (drikkevarer medbringer du selv)

Hjælpere søges til:

- Indkøb af lys & bordpynt
- Baggrunds musik
- Chokolade til kaffen
- Vilde desserter



Færre Kanojak

Da der ikke er så mange kajak-aktiviteter i vinterhalvåret (og Kanojak derfor bliver temmelig tyndt) har vi besluttet at fjerne et af vinter-numrene af Kanojak.

Det betyder i praksis at februar og april nummeret er blevet slået sammen til et marts nummer.

Redaktionen

'Kom i gang' roning

30 april kl 10 er det tid til at Komme-i-gang.

Vi ror en rolig tur i samlet flok, hvor der er fokus på sikkerhed, plads til snak og hvor alle skal have en god oplevelse. Afgang kl 10, dvs omklædt og materiel fundet og klar. Det er først til mølle mht kajakvalg, og vi tager meget gerne nogle K2'ere i brug.

Vi ror 1-1½ time.

Beregn tid til en kop te/kaffe bagefter, så vi kan få aftalt næste tur i større eller mindre flok. Har du en rest småkager eller knækbrød vi må smage, så vil det blive værdsat .

Kom-i-gang-tur til alle os der gerne vil have et velmenende spark bagi, en tryk følgegruppe og/eller bare en hyggelig gruppe mennesker at dele oplevelsen af én af årets første ture med.

Ingen tilmelding – men kom glad!
/Pia



Guldborgsund Kajakmaraton d. 5 juni

Vil du med til Nykøbing Falster og ro enten deres Trim løb på 15 km, eller deres Maraton løb på 21 km.?

Det foregår i Guldborgsund, mellem Lolland og Falster, så der kan være dage hvor bølger, blæst og strøm stiller krav til roerens færdigheder, men EPP2 niveau er tilstrækkeligt.

Det er 4.gang at Guldborgsund kajak/havkajak klub afholder løbet, som lyder til at være lige så hyggeligt og naturskønt som vores eget KanojakTrim. Åbent løb for både kap, tur og havkajak.

Vi organiserer kørsel afhængig af antal tilmeldte – Tilmelding hos pia.gulstad@gmail.com senest d. 1.juni

KONTAKTANNONCE

Kajakforbundet opfordrer til at roere udnytter mulighederne for at udvikle deres roteknik gennem EPP-uddannelsessystemet.

Jeg har derfor tænkt, at det kunne være sjovt at udvide grundniveauet EPP2 til et EPP3-niveau.

Det kunne være sjovt at gøre dette med klubkammerater, som tør tage udfordringen at træne til EPP3.

Tanken var at forberede sig sammen og gå til prøve, når lejligheden byder sig.

Er der mon nogle, der kunne tænkes at reagere på denne kontaktannonce.

Jeg hedder Peter, er midt i 50'erne, bor i Nødebo, har roet i ca. 20 år, ror en Struer Lancer (træ)

Ring til mig på tlf. 23264064

Mange hilsner,
Peter Huntley

Hjælpere til roture og afslutning

Kunne du tænke dig at være med til at hjælpe årets voksen-begyndere godt i gang?

Begynderne skal i år ro mindst 70 km inden frigivelsen—for at de kan nå det er der blevet lagt 6 km-roningsdage ind på lørdage og søndage.

Datoerne er: **28. maj, 29. maj, 4. juni, 5. juni og 18. juni**, med start kl 10.

Formålet er primært at få nogen km i armene, der skal ikke være instruktion (medmindre nogen beder om det).

På alle dagene vil der være mindst en instruktør tilstede men vi har brug for at nogen af klubbens lidt mere rutinerede roere tager med og hjælper til, hvor der er brug for det (valg og indstilling af kajakker, makkerredninger, hyggesnak på turen mv).

Der er blevet hængt en seddel op i klubben, hvor du kan skrive dig på de dage, hvor du vil hjælpe.

Søndag den **19. juni** har alle voksen-begynderne afslutningsdag.

Begynderne skal denne dag igennem forskellige kajakprøver, leg og prøve andre kajaktyper.

Her vil vi også gerne have hjælp. Dels til at hjælpe på de forskellige poster og dels til at sørge for frokost.

KKES kajakpolo

Til dem der ikke er klar over det, så spiller vi stadig kajakpolo hver anden fredag (i lige uger) i Hillerød Svømmehal kl. 19.45 – 21.45.

Hvis du har lyst til at prøve at spille kajakpolo og "lege" med kajak og bold – så er du meget velkommen til at komme forbi. Alle er velkomne. Alt efter hvor mange vi kommer fra gang til gang, så spiller vi til mål, laver redningsøvelser, træner rul, leger med kajakkerne mv.

Vi har klubbens polokajakker og udstyr liggende i containeren ved svømmehallen, så du tager blot dit badetøj med.

Har du spørgsmål, så er du velkommen til at kontakte mig: Søren W. Schou på enten sws@netplan.dk eller telefon 2092 4824.

EPP2 Havkajak kursus

Kunne du tænke dig at ro havkajak, få styr på dine havkajak-redningsøvelser eller få flyttet nogen grænser for hvad du og en kajak kan?

Hvis der er interesse for det, vil jeg igen i år afholde et EPP2 Hav kursus for medlemmer af KKEs.

Kurset tager ca 16 timer, som vi fordele over hverdagsaftener og/eller week-end dage alt efter hvornår de tilmeldte bedst kan.

Hvis du kunne tænke dig et EPP2 Hav kursus i år, så meld dig til ved at sende en email til: Marianne@Munk.com, senest den 15. maj, så vi kan få fundet nogen datoer.

Klubben har 2 havkajakker, der vil kunne bruges, så jeg vil gerne ved tilmeldingen vide om du selv har havkajak, kan låne en eller regner med at bruge klubbens.

Grønlændervendinger er ikke en del af det man skal kunne på EPP2, men I skal alligevel være forberedt på at tilbringe en del af kurset i vandet (nogen gange med hovedet under vand).

Marianne K



Havkajaktur i bededagene

Vi har i meget lang tid haft en tradition for at ro en tur på Isefjorden i påsken, typisk fra torsdag til lørdag. Det startede med at Bjarne W, Malene H, og Kasper Ø startede i Lynæs, så roede man til Kongsøre og overnattede. Fra Kongsøre ned til Munkholmboen, og så op til Kyndby værket og overnattede, og så tilbage til Lynæs. Det er omkring 90 km.

Nu er vi blevet ældre, ømme, roer med ispinde istedet for wing, ror uden ror, og verden er af lave. Og så er det også for koldt de påsker der havner i marts.

Det er så mig der har fornøjelsen af at skulle arrangere en påske tur i bededagene.

I år tænkte jeg at jeg har været på over 10 påske ture til Isefjorden, og måske skulle vi prøve noget andet. Jeg har to forslag i spil. Det ene er at vi tager til Lillebælt i et område syd for broerne (Fænø området). Det er dog et område der kan blive ret udsat for vind og dårligt vejr. Så en anden mulighed er en ret fredelig svensk sø der hedder Raslången.

Jeg vil beslutte hvilken af de to dele det bliver når jeg kender vejrudsigten.

Uanset, så bliver planen:

Afgang fra klubben torsdag aften 21. april kl. 17:30.

Ankomst til klubben søndag mellem 16 og 18:30.

For dem der ikke kan komme afsted torsdag aften, så er mit tlf. 6170 7153, så må I selv finde ud af at nå frem til vores koordinater (jeg vil dog gerne hjælpe folk med at kunne "støde til" fredag morgen inden 10:00 i Lillebælt eller ved Raslången).

Tilmelding hos mig (sms 6170 7153, email: kasper@maarumlam.dk), eller på den facebook event jeg regner med at oprette.

Og husk: Det bliver bare så dejligt med kajak, de sødeste mennesker, kage, bål, og røverhistorier.



Esrum Hav: Havkajaktur til Järnavik

Forårsturen ligger i år i pinsen fra fredag d. 13. maj til mandag d. 16. maj. Turen går til den lille skærgård Järnavik i syd Sverige. Bøgen og egen er ny udsprunget og lysegrøn. Hvis vi er heldige, er nattergalen kommet, så den kan synge for os.

Planen er, at vi starter fredag så tidligt som muligt (gerne kl 15.30) fra klubben. Vi lægger kajakkerne, pakker bilerne og kører så over til Matvik i Järnevik - ca 210 km. Vi skal ro 2-3 km ud til en ø, hvor vi overnatter.

Fra vi mødes i klubben, til vi er på overnatningspladsen går ca 7 timer, heraf er de 4 timer køretid. Så hvis vi gør, som vi plejer, vil klokken være mange, inden vi kommer til lejrpladsen. For at komme tidligere til pladsen er der flere muligheder: køre tidligt, og/eller pakke traileren dagen i forvejen, og/eller køre uden trailer, - hvad vi gør afhænger af deltagerne.

Vi er hjemme igen mandag aften.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com senest 4. maj.
Ved tilmelding angiv

- hvor tidligt du kan være i klubben
- om du har mulighed for at lægge bil til
 - o hvor mange passagerer, der kan være med
 - o hvor mange havkajakker, der kan være på taget
 - o om den kan trække traileren

Medbring det sædvanlige udstyr telt, mad, tørdragt/våddragt, ... - husk id. Nærmere detaljer bliver udsendt til turdeltagerne ca 9. maj.

Høj sø
Bjarne og Ninna



Kajaklubben Esrum Sø

2016

Kalenderen 2016

Januar		Februar		Marts		April		Maj		Juni	
Fr 1 Nyårsdag	Ma 1 ●	5	Ti 1			Fr 1		Sø 1 Paradisøbet Silkeborg		On 1 Handicap	
Lø 2 ●	Ti 2	On 2 ●	On 2 ●			Lø 2		Ma 2	18	To 2	
Sø 3	On 3	Foredrag med Mikkel i klubben		To 3		Sø 3		Ti 3		Fr 3	
Ma 4	1	On 4		Fr 4	4-50 Overnatning bormøhold	Ma 4	14	On 4 Handicap-start		Lø 4	Aftersdag Klubben 4-50 Regatta Regatta
Ti 5	Fr 5	To 5		Lø 5	5-60 Overnatning bormøhold	Ti 5	5	To 5 Ki. himmelfartsdag		Sø 5 ●	Guidetagsundebot
On 6	Lø 6	Fr 6		Sø 6	5-60 Skellerur Havkajak O-løb	On 6		Fr 6 ●		Ma 6	23
To 7	Sø 7 O-løb	Ma 7	10	Ma 7		To 7 ●		Sø 7		Ti 7	
Fr 8	Ma 8 ●	6	Ti 8	Fr 8		Fr 8		Sø 8		On 8 Handicap + grill	
Lø 9	Ti 9	On 9 ●		Lø 9		Lø 9		Ma 9	19	To 9	
Sø 10 ●	On 10	To 10		Sø 10		Sø 10		Ti 10		Fr 10	
Ma 11	To 11	Fr 11		Ma 11		Ma 11	15	On 11 Handicap		Lø 11	
Ti 12	Fr 12	Lø 12		Ti 12		Ti 12		To 12		Sø 12 ●	Puddle Battle Cup i Esrum
On 13	Lø 13	Sø 13	Vintertras	On 13		On 13		Fr 13 ●	13-16/5 Havkajak-tur	Ma 13	24
To 14	Sø 14 Vintertras	Ma 14		Ma 14		To 14 ●		Lø 14	13-16/5 Havkajak-tur	Ti 14	Bestyrelsesmøde
Fr 15	Ma 15 ●	Ti 15 ●		Ma 15		Fr 15		Sø 15	13-16/5 Havkajak-tur	On 15	Handicap
Lø 16	Ti 16	On 16		On 16		Lø 16	2. Prinsdag	Ma 16	13-16/5 Havkajak-tur	To 16	
Sø 17 ●	DM Eigometer	On 17		To 17		Sø 17	Aftandsindsamling	Ti 17		Fr 17	
Ma 18	3	To 18		Fr 18		Ma 18	16	On 18 Handicap + grill		Lø 18	18-19/6 DM Maraton
Ti 19	Fr 19	Lø 19		Lø 19		Ti 19	Bestyrelsesmøde	To 19		Sø 19	18-19/6 DM Maraton
On 20	Lø 20	Sø 20	Pannesøndag	Ma 20		On 20		Fr 20		Ma 20	O
To 21	Sø 21	Ma 21		Ma 21	12	To 21		Lø 21	Q 21-22/5 Maribo Regatta	Ti 21	
Fr 22	Ma 22 O	On 22		Fr 22	Bedrag 22-24/4 Havkajak-tur	Fr 22	Q 22-24/4 Havkajak-tur	Sø 22	21-22/5 Maribo Regatta	On 22	Handicap
Lø 23	Ti 23	On 23 O		Lø 23	23-24/4 Spring Regatta Trykvebde	Sø 23	23-24/4 Spring Regatta Trykvebde	Ma 23	21	To 23	Klubmesterskab
Sø 24 O Brunch	On 24	To 24	Skaerfisdag	Sø 24		Ma 25		Ti 24		Fr 24	
Ma 25	4	Fr 25	Langfredag	Fr 25		Ma 25	17	On 25 Handicap		Lø 25	Sore Maraton
Ti 26	Fr 26	Lø 26		Ti 26		Ti 26		To 26 Grill for bormøholdet		Sø 26	Havkajak-tur
On 27	Sø 27	Ma 28	Skannings starter	On 27		Fr 27		Fr 27		Ma 27	●
To 28	Sø 28	Ma 28	Brunch, Bestyrelsesmøde	Ma 28	2. påskedag	To 28		Lø 28	Kubtur ti.....	Ti 28	
Fr 29	Ma 29	9		Fr 29		Sø 29		Sø 29	●	On 29	Handicap + grill
Lø 30		On 30		Lø 30		Lø 30	●	Ma 30		To 30	
Sø 31		To 31	●	To 31		Ti 31		Ti 31			

Husk også at holde øje med kalenderen på www.kkes.dk

Kajaklubben Esrum Sø

2016

Juli	August	September	Oktober	November	December
Fr 1 Mon Rundt	Ma 1 Sommerskole 31	To 1 ●	Lø 1 ● 30.9-2/10 Havkajakturnering	Ti 1	To 1
Lø 2 Mon Rundt	Ti 2 ● Sommerskole	Fr 2 Tour de Gudenå	Sø 2 30.9-2/10 Havkajakturnering	On 2	Fr 2
Sø 3 Mon Rundt	On 3 Sommerskole, Handicap	Lø 3 Tour de Gudenå	Ma 3 40	To 3	Lø 3
Ma 4 ●	27 On 4 Sommerskole	Sø 4 Tour de Gudenå	Ti 4	Fr 4	Sø 4 O-løb
Ti 5	Fr 5	Ma 5	36 On 5	Lø 5	Ma 5
On 6 Handicap	Lø 6	Ti 6	To 6	Sø 6 O-løb	Ti 6
To 7	Sø 7	On 7 Handicap	Fr 7	Ma 7 ●	On 7 ●
Fr 8	Ma 8	32 On 8	Lø 8 Stat Bytterne	Ti 8	To 8
Lø 9	Ti 9	Fr 9 ● Lagan Bornehold	Sø 9 ● Vintertras	On 9	Fr 9
Sø 10	On 10 ● Handicap + grill	Lø 10 Lagan Bornehold Esrums Open Water	Ma 10	To 10	Lø 10
Ma 11	To 11	Sø 11 Lagan Bornehold	Ti 11	Fr 11	Sø 11 Vintertras
Ti 12 ●	Fr 12 Dalsland Kanot Marathon	Ma 12	37 On 12	Lø 12	Ma 12
On 13 Handicap	Lø 13 Dalsland Kanot Marathon	Ti 13	To 13	Sø 13 Vintertras	Ti 13
To 14	Sø 14 Dalsland Kanot Marathon	On 14 Handicap	Fr 14	Ma 14 O	On 14 O
Fr 15	Ma 15	33 To 15	Lø 15 ■■ Standerstrykning	Ti 15	To 15
Lø 16	Ti 16	Fr 16 O	Sø 16 O	On 16	Fr 16
Sø 17	On 17 Handicap	Lø 17 Kajakmand	Ma 17	To 17	Lø 17
Ma 18	To 18 O	Sø 18	Ti 18	Fr 18	Sø 18 Adventsturnering
Ti 19	Fr 19	Ma 19	38 On 19	Lø 19 Generalforsamling + julefrokost	Ma 19
On 20 Handicap + grill	Lø 20 Kanojakt Trim Esrums Sø	Ti 20	To 20	Sø 20	Ti 20
To 21	Sø 21 Kronborglejl / DM Oceanrace	On 21 Handicap slut + grill	Fr 21	Ma 21 ●	On 21 ●
Fr 22	Ma 22	34 To 22	Lø 22 ●	Ti 22	To 22
Lø 23	Ti 23	Fr 23 ●	Sø 23	On 23	Fr 23
Sø 24	On 24 Handicap	Lø 24 Mellesens B&B Bånd	Ma 24	To 24	Lø 24
Ma 25	To 25 ●	Sø 25	Ti 25	Fr 25	Sø 25 Juledag
Ti 26	Fr 26 26-28 DM Sprint-Holebøl	Ma 26	39 On 26	Lø 26	Ma 26 2. juledag
On 27 ● Handicap	Lø 27 25-28 DM Sprint-Holebøl	Ti 27 Natroning Bornehold	To 27	Sø 27	Ti 27
To 28	Sø 28 26-28 DM Sprint-Holebøl	On 28	Fr 28	Ma 28	On 28
Fr 29	Ma 29	To 29	Lø 29 Brevet lages op	Ti 29 ●	To 29 ●
Lø 30 Amager Standpark Rundt	Ti 30	Fr 30 30.9-2/10 Havkajakturnering	Sø 30 ● Sommerfild guller	On 30	Fr 30
Sø 31	On 31 Handicap + grill		Ma 31	44	Lø 31 Nyårsstigning
21. december kl. 18.00	22. december kl. 18.00	23. december kl. 18.00	24. december kl. 18.00	25. december kl. 18.00	26. december kl. 18.00

Handicap, hyggeroning og grill

Om lidt er det sommer og dermed går KKES' ugentlige 'Handicap'-konkurrence i gang.

Handicap-turneringen starter onsdag den 4. maj og løber hver onsdag sommeren igennem frem til den 21. september.

Den 4. maj kl. 18.00 starter vi med lodtrækning om klubbåde og udlevering af startnumre.

Man vælger efter tur den klubbåd man helst vil have af de tilbageværende både (de grønmarkerede både kan ikke vælges).

Første gang (dvs. 4. maj) starter Jytte uret kl. 19.00—de efterfølgende gange vil starttidspunktet fremgå af startlisten, der hænges på opslagstavlen og kan findes på www.kkes.dk.

Husk at komme i god tid hvis du vil deltage i handicappen, så du kan få et nummer (hvis du ikke har været med før) og blive registreret inden løbet går i gang.

Efter handicappen vil der som altid være grill eller kaffe og kage og hyggeligt samvær.

Hver 3. gang vil der være fælles grill-aften.

Første grill-aften er den 18. maj.

Synes du ikke handicap-konkurrencen er noget for dig, så kom bare og ro en 'hyggetur' og deltag i kagespisning og samværet bagefter.

Der er næsten altid nogen at følges med til hyggeroning onsdag kl ca 18.30.





Så er O-løbs sæsonen slut for denne gang.
Status for den gennemgående konkurrence (alle 6 løb) blev:

Herrer nr 5
Gamle drenge nr 5
Damer nr 13
Par løb: 13

Klassen "Ungdoms Par" er ikke med i holdkonkurrencen.
Yderligere resultater kan ses på www.dkfolob.dk.

Nåede du ikke at komme med i 2015/2016 sæsonen?
Eller vil du holde formen vedlige eller forbedre den inden næste sæson, der starter til oktober?
Så kan du jo træne på de faste poster, der er placeret i mange af de nord-sjællandske skove.

Svømmehalskort

Ved udgangen af marts slutter vi med at være i svømmehallen søndag aften.

Derefter skal vi have samlet adgangskortene ind igen—så har du et adgangskort, så aflever det til *Marianne K* eller læg det i kuverten, der kommer op på opslagstavlen i klubben.

Børnetræner/hjælpeinstruktører søges:

Vi mangler hjælpere på børne/ungdomsholdet både til Kap3 som træner hver tirsdag og torsdag og til Kap2/1, som træner hver dag.
Det forventes ikke at du kommer til alle træninger, men gerne til en fast uge dag.

Mest trængende er vi på Kap3. Her er de nye roere og dem som har været med et par sæsoner. De hygger sig med at ro og vil gerne lære lidt mere, men har ikke tid eller lyst til at komme mere end en til to gange om ugen.

Har du lyst så kontakt *Uwe, Kirsten* eller *Bo*.

Nye Kajakker

Vi har ansøgt **Velux fonden** om Coastline kajakker til vores voksende +60 roning. **Velux fonden** har imødekommet vores ansøgning og støttet vores +60 projekt med kr. 31.200 til indkøb af to stk. Coastliner. De ny Coastliner ligger nu i bådskuret og bliver flittigt benyttet af +60 roere m.fl.



Torben og Frank er klar til den første tur i de nye Coastliner



Børne/ungdomsholdet

Efter at have været indendørs det meste af vinteren, er Kap2 så småt begyndt at komme på vandet et par gange om ugen, så vi kan være klar til træningslejr i påsken.



Travlhed i motionsrummet

Karoline, Nicco, Christian, Matias, Frederik og Anders tager to eller tre uger til Sevilla i Spanien med TCH (Talent Center Hovedstaden). Medens Mads, Sofie, Maja og Mathilde, Astrid og mig tager til Cannes sammen med ca. 60 andre unge fra klubberne omkring Bagsværd Sø til Cannes på kajakklubben 361's årlige tur.

Vi har trænet hårdt i gymnastiksal og styrketræningsrum hele vinteren og nu glæder vi os til at komme ud på vandet og få fart i kajakken, frisk luft og sol på næsen.

Vores begyndere er ved at være klar til at starte på vandet. Vi har i år en lille gruppe på 6 begyndere i aldersgruppen 13 til 14 år som alle har været i gennem makkerredning, bjærgning af kajak og svømmeprøve i svømmehallen. Sidst i april skal de så endelig ud at ro på søen, de er så klar, så det bliver rigtig godt. Det er lidt færre end vi plejer, men det passer meget godt, da vi er lidt småt kørende med instruktører/trænere på børneholdet.

Program for 2016 (sommersæson)

Uge Program

	Aktivitet	Ansvarlig
Mandag kl. 1630	Kap2 træning	Uwe
Tirsdag kl. 1700 (Fra april)	Fællestræning/ begyndertng.	Uwe, Kirsten og Bo (Astrid)
Onsdag kl. 0600	Kap2 træning	Uwe
Onsdag kl. 1830	Handikap (start 04. maj)	
Torsdag kl. 1700	Fællestræning/ begyndertng.	Uwe, Kirsten og Bo (Astrid)
Lørdag kl. 1000 / 1300	Kap2	Uwe
Søndag kl. 1000	Fællestræning Ungdom / voksen	Uwe (Kim)

Aktiviteter

Fredag den 8. januar	Begyndersvømning	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
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 den 16. april	Standerhejsning	
Lørdag/søndag den 23. - 24. april	Copenhagen Spring Regatta U16>	Uwe
Lørdag den 30. april Kl. 1400	Begynder start	Kirsten, Bo og Uwe
Søndag den 1. maj	Paradisløbet (Silkeborg)	
Tirsdag den 3. maj	Begynderstart (tirsdag)	Kirsten og Bo
Torsdag den 12. maj	Begynderstart (Torsdag)	Kirsten og Bo
Fredag/søndag 20. - 22. maj	Maribo Regatta	Uwe
Torsdag den 26. maj	Sammenlægning / Grill	Uwe
27. - 29. maj	WC sprint	Racice, Tjekiet

Fredag/søndag den 03. - 05. juni	Bagsværd Regatta	Uwe
Søndag den 12. juni	PBC Esrum	Uwe
Lørdag/søndag den 18. - 19. jun	DM Marathon	Horsens
Torsdag den 23. juni	Klubmesterskab	Uwe
Onsdag den 29. juni - 10 juli	Træningssamling	Preetz, Tyskland
14. - 17. jul	EM - JUN/U23	Plovdiv, Bulgarien
28. - 31. jul	WM - JUN/U23	Minsk. Hvederus-land
Lørdag den 30. juli	Amager Strandpark Rundt	
Fredag 13. - 14. august	U-NM Sprint	Vellamo, Finland
Lørdag den 20. august	KanojakTrim Esrum	
Fredag/søndag den 26. - 28. aug	DM - Sprint Holstebro	Uwe
Lørdag den 3. Septem-ber	Tour de Gudenå	
Fredag/søndag 9. -11. sep	Lagan	Uwe
Lørdag den 24. sep-tember	MBB	
Tirsdag den 27. sep-tember	Natroning (sol ned 18:54)	Alt. torsdag den 6. okt (18:31)
Lørdag den 15. okt	Standerstrygning	

Affaldsindsamling

Søndag den **17 april** kan du hjælpe med at gøre Esrum Sø lidt renere når vi fra kajaker og kanoer samler plastik, bildæk og andre ting, der ikke hører til i søen op fra vandet og vandkanten.

Hold øje med hjemmesiden for tidspunkt og tilmelding, når vi kommer lidt tættere på dagen.



Stafetten

Hov hvad skete der lige der? Jeg kom til at gribe en stafet. Hej, jeg hedder Una Bergendorff, jeg er roer fra 2015 deltog på begynderhold med bla Jan Beck Pedersen.

Min datter Karoline er en meget aktiv roer i klubben og hendes begejstring har smittet af på mig, i virkeligheden ikke kun på mig, flere venner begynder nu at tale om at gå til kajak og enkelte har allerede meldt sig på til den nye sæsons begynderkurser.



Jeg havde længe overvejet om jeg skulle begynde og ro kajak, men var stoppet af bl.a. dårlig hørelse og skulder. Karoline var vedholdende, "meld dig nu til- du vil vil nyde naturen og det er så afstressende og jeg er sikker på det vil fjerne focus fra din tinnitus".

Jeg fik kastet mig ud idet, og takket været stor tålmodighed fra Uwe, Mette og Jørgen Christian kom jeg i mål og blev frigivet. Jeg har nogle vandfaste høreapparater jeg bruger når jeg ror, men det betyder ikke at jeg er nem at snakke med på søen.... Trods det har det alligevel været hyggeligt og trygt at kunne fortsætte med at ro mandag formiddag med mit gamle begynderhold mfl. - som nævnt følges vi ikke nødvendigvis ad, men en god tryghed i starten ikke at være alene på søen samt mulighed for at få repeteret lidt teknik.

Min motivation er helt klart at komme ud i naturen, bruge kroppen og ja - mærke den afstressende effekt af at glide gennem vandet, lytte til plask fra pagajen, hilse på en fiskehejre osv. Jeg er ikke konkurrence typen, har det fint med at det går stille og roligt derud af, så det bliver nok ikke mig i kommer til at se til handicap, Mølleåens blå bånd og vinterræs. Det har også vist sig et være god træning for skulderen - hvis jeg lytter til den og kun ror kortere ture. Måske bliver det i år at jeg kommer søen rundt hvem ved.

Jeg er overrasket over hvad det har betydet for mig personligt at komme igang med at ro, det var meget grænseoverskridende for mig i starten, at få overskredet denne grænse og finde ud af at jeg kan godt har været fantastisk - jeg har åbenbart en gang besluttet at det kunne jeg ikke og så finde ud af at det kan jeg godt, er klart noget jeg vil tage med mig til andre aspekter i

livet.

Karoline havde inviteret sin klasse til at komme og ro i efteråret, det var en fornøjelse at kunne ro med og være en del af det, og have noget sjov samvær med dem på den måde.

Det kunne også være hyggeligt med flere ro ture med Karoline - men hun har nok nået søen rundt før jeg har fået kajakken i vandet.

Det har også meget med stemningen i KKES at gøre, at jeg begyndte at ro, der er en rar atmosfære og jeg har fra start følt mig velkommen når vi er kommet som forældre til en børneroe. Sommer grill aftenerne er hyggelige. Det er rart at være del af en klub hvor der er plads til alle, alle ambitioner og alle niveauer, det handler om kajak, ja med plads til alle.

Min sæson her i 2016 er ikke startet endnu, men tror ikke det varer længe - Vi ses!



Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndag 19.30-21.00 (indtil 27 marts)	Svømmehal (hold øje med hjemmesiden om der er aflysninger pga påsken)
Onsdag ca 19-20 (første gang 4/5)	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

April	
Lør. 16. kl 16.30	Standerhejsning
Søn. 17.	Affaldsindsamling
Fre. 22-Søn. 24	Havkajaktur
Lør. 23-Søn. 24	Copenhagen Spring Regatta
Søn. 24	Trykgevælde å
Lør. 30. kl 10	'Kom godt i gang' roning

Maj	
Søn. 1	Paradisløbet, Silkeborg
Ons. 4	Handicap start. Lodtrækning kl 18, løbsstart kl 19
Fre. 13-Man. 16	Havkajaktur til Järnavik
Ons. 18.	Grill
Lør. 21-Søn. 22	Maribo Regatta
Lør. 28	Klubtur til ...

Juni	
Lør. 4.	Arbejdsdag i klubben
Søn. 5.	Guldborgsundløbet
Ons 8.	Grill
Lør. 18-Søn. 19	DM Maraton
To. 23	Klubmesterskab
Søn. 26	Havkajaktur
Ons. 29	Grill

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2016
Deadline for indlæg er den 5. juni 2016.

