

Nr. 2 — Juni 2016

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Hvem siger man absolut skal sidde ned i en kajak ?
Tirsdags voksen-intro-holdet*

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, 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 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
Tour de Gudena 2016	5
Udvalgte kajakløb i sommeren 2016	6
DM i havkajak—rul	8
Kanojak Trim 2016	9
Grønlanderrul i KKES	10
Voksenbegyndere	11
Børn og ungdom	14
Stafetten	17
Aktivitetsplan	23

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 315 eksemplarer

Hjørnet

Midt i en fantastisk forsommer, hvor det mest behagelige sted at befinde sig er i en kajak, kan jeg kun opfordre flere til at nyde livet på søen. Vi har fantastisk natur lige uden for døren, og masser af kajaker ligger klar i skuret hvis du vil ud en tur. Det er særligt sjovt hvis du ror med andre, om det så er til konkurrencer eller på motionstur. Noget af det særlige i kajakklubben Esrum Sø, er vores gode stemning og åbne arme – og heldigvis er der mange som synes at vi og vores medlemmer er så dejlige at være sammen med, at de vælger at melde sig ind hos os.

Hjertelig velkommen til de mange nybegyndere som er lige ved at blive frigivet. De har nydt den varme forsommer og det forholdsvis stille vejr sammen med kyndige og engagerede instruktører og hjælpere. Dette års begyndere skal dog nok have samme fælles erindring om det (i deres optik) historisk kolde vand de har været udsat for. I øvrigt samme forestilling om historisk koldt vand som alle tidligere års begyndere havde, og stadig kan fortælle anekdoter om. Og JA, vand kan være koldt og forræderisk, og netop derfor bør alle benytte sig af at vandet faktisk har nået badevands-temperatur allerede nu, og se at få gen-trænet de der redningsøvelser. I disse dage er det jo ikke en straf at rulle en tur rundt i vandet, og det er med til at øge sikkerheden betragtelig hvis vi alle gad bruge 10 min efter roturen på at øve redningsrutiner – Bare én gang om året, pleeeease.

Hvis man holder øje med vores kære, super aktive, og super fit'e unge mennesker, kan man se at de faktisk slider udstyr 12 gange ugentligt – fra solopgang kommer de cyklende klar til træning og igen efter div skoler er de klar til mere. Det store slid kan bestemt også ses, både på krop, km-statistik, place-ringer og udtagelser. Den disciplin så meget træning kræver, er tydeligvis også med til at modne dem, og jeg håber at de vil tænke tilbage på årene med glæde. Det er i hvert fald tydeligt at sammenholdet i gruppen er fantastisk, og dejligt at se hvordan alle støtter alle. Seneste regatta's resultater viser tydeligt at de unge roere fra Esrum bestemt har fortjent deres udtagelser, og det er altid spændende at følge hvordan de hver især udvikles.

Vi har lige afholdt arbejdsdag, og selvom der var sammenfald med andre aktiviteter, så fastholdt vi at ca 5% af medlemsskaren valgte at bruge knofedt for klubben. Vi havde en alt for varm men hyggelig dag, hvor der virkelig blev luget, ordnet, malet og "shinet" inde og ude. Nu burde vinduerne holde en sæson mere. Det ville være dejligt hvis de fint ordnede kanter blev renset for ukrudt igen i løbet af sommeren, og den opgave burde vi have medlemmer nok til at løfte – selv ½ times arbejde kan virkelig ses, og bliver værdsat!

I august skal vi traditionen tro have Kanojak Trim søen rundt. Hvis du vil gøre dig gældende forrest i feltet, skal træningen nok allerede være sat i system, men mindre kan gøre det. Brug anledningen til at få set strækningen nord for

Kobæk Vig og deltag i løbet i hyggeligt samvær med kajakroere fra nær og fjern. Som KKES medlem er det gratis at deltage, men ønsker du den karakteristiske trøje som bevis for din deltagelse, så må du til lommerne som alle andre. Jeg håber at vi får rigtig mange mandskabsbåde på vandet den dag, så find en makker til en K2 og sæt kryds i kalenderen.

Nyd sommeren på vandet, få fede oplevelser i ind- og udland, langs kyster og på små skærgårdsøer.

/Pia



Tour de Gudenaå 2016

Vi er allerede 10 tilmeldte KKES roere til årets TdG – og der er stadig ledige pladser hvis du er frisk på en udfordring

MEN

Vi mangler hjælpere og chauffører!

Kan du afse fredag-lørdag d 2-3 september til at køre glade roere til Silkeborg og ikke mindst hjem fra Randers, vil vi være meget Mere glade.

For dig bliver det en dejlig lørdag i det midtjyske blandt gode kajak venner. Hjælpernes overnatning fra fredag til lørdag på Silkeborg vandrehjem bliver betalt af klubben.

Selv undertegnede har efter +10 år som holdleder taget udfordringen op om at ro (dog kun trim ruten), men jeg er selvfølgelig behjælpelig med planlægningen.

/Pia

Udvalgte Kajakløb i sommeren 2016

For de uindviede kan jeg oplyse at det ikke er arrangementer, hvor man løber med sin kajak.... men kajakkonkurrencer, hvor det gælder om at komme først enten mod de andre eller måske bare sig selv (at gennemføre kunne være ens mål).

Amager Strandpark Rundt lørdag d. 30. juli

20 km. (4 x rundt om strandøen) med to 150 m. overbæring på stranden. Trim er 10 km. med 1 overbæring. U16 og U18 kan sagtens være med.

Sidste frist for fælles klubtilmelding 14.7. i klubben på opslagstavle eller mail jakobdan@yahoo.dk
Husk at angive distance, bådtype og klasse.



Jakob Wieghorst på Øresund ved en tidligere Amager Strandpark Rundt

Dalsland Kanot Maraton lørdag d. 13. august

Sveriges største kajakløb der er 55 km. langt og går igennem den smukkeste natur, store skove, høje klipper og over de klareste rene søer i området Dalsland (180 km. nordøst for Göteborg).

Der er 3 overbæring med mulighed for drikke og spisepause.
Et løb for absolut alle, såvel motionister som elite !
Det er en oplevelse at være med, da løbet har tæt ved 1000 deltagere.

Du skal selv melde dig til inde på deres hjemmeside : vastsverige.com



Starten på DKM

Kronborgløb søndag d. 21. august

For de meget aktive kan man i år ro Kronborgløbet dagen efter vores eget Kanojak Trim.

Distancen er 24 km på nordkysten fra Helsingør og vestpå mod Hornbæk.

Ved kraftig vind på nordkysten bliver løbet flyttet til Øresundskysten.

Der er også en Trimdistance på 12 km.

Igen i år er der også DM i Ocean Racing for Surf-ski og havkajakker med start i enten Helsingør eller Gilleleje afhængig af vejret på dagen. Distancen er 22 km.

Sidste frist for fælles klubtilmelding er 11. august i klubben på opslagstavle eller mail jakobdan@yahoo.dk

Husk at angive distance, bådtype og klasse.

Kanojaktrim lørdag d. 20. august

Vores eget kajakløb på søen, se mere info andetsteds i bladet.

Men kom nu og støt op om vores eget arrangement enten ved at deltage i løbet eller som frivillig i en af de mange arbejdsopgaver i forbindelse med løbet.

Husk dette er en fantastisk god mulighed for vores mange nye frigivede roere til at være med til et klubarrangement, vi har faktisk lavet en kort distance på 12 km. som passer godt til nybegyndere !

KOM NU MED ☺

Husk at melde dig til hvis du vil være sikker på at få årets Kanojak t-shirt enten på opslagstavle eller mail jakobdan@yahoo.dk senest 13. august.



Så er starten gået på Kanojak Trim

Husk at klubben betaler alle tilmeldingsgebyrer op til 500 kr.
Hvis du selv lægger ud skal du selv henvende dig til vores kasserer Jacob Thomas for at få refunderet pengene. Ved fællestilmelding skal du ikke bekymre dig om betalingen.

Der er selvfølgelig masser af andre løb som det bare er at deltage i !
Så grib kalenderen og få nogen løb skrevet ind !!

Husk man behøver altså ikke at være landholdsemne for at deltage ! Det er så meget hyggeligere hvis flere vil med.

*GOD KAJAKSOMMER
Jakob Dan*

DM i Havkajak—Rul

Den 27. august er der DM i rul (grønlændervendinger). Det afholdes i år i Troense havn på Tåsinge.

Her bliver grønlandervendingerne til en sportsgren, hvor deltagerne skal udføre så mange som muligt af de 34 forskellige konkurrencerul.

Der rulles med og uden pagaj, med start på for- eller bagdæk, slut på for- eller bagdæk, til højre og til venstre og kombinationer af ovennævnte + roning med hovedet under vand og andre spændende varianter.

Jane og Astrid stiller forhåbentlig op—kom og hej, det plejer at være rigtig hyggeligt.

Se mere på dmhavkajak.dk

Kanojak Trim på Esrum Sø

Lørdag d. 20. august 2016



Vi har 2 distancer:

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

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

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

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

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

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

Husk nummerholder på båden.

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



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

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

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

Tidtagningen stopper kl. 15:00.

Præmieudlodning ca. kl. 15:15.

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

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

www.kkes.dk/kanojaktrim

Tilmelding sendes senest

d. 13. august 2016 til:

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B,

Esbønderup, 3230 Græsted

Mail: loeb@kkes.dk



På gensyn

Kajakklubben Esrum Sø

Grønlænderrul i KKES

Igen i vinter er en lille, sluttet flok KKES-medlemmer mødtes for at rulle havkajak i Hillerød svømmehal søndag aften. Andre medlemmer er dukket op for at svømme, og de har vist efterhånden vænnet sig til, at der ruller diverse store eller mindre havkajakker rundt på kryds og tværs i bassinet, når styrmanden ikke har helt kontrol over kajakken.

Nogle medlemmer har gjort store fremskridt med grønslænderrullene henover vinteren: Gitte Dalsborg håndruller nu den hvide Greenlander efter Marianne Kristensens kyndige coaching. Det er godt gået! Nogle af os har mest gjort den som instruktører, hvor det var et ønske. Alle har haft det hyggeligt, og vi glæder os allerede til næste sæson, når vi har haft en lang, varm og dejlig sæson på havet.

I januar blev gennemsnitsalderen på grønslænderrullerne sat betydeligt ned, da Astrid Korsholm dukkede op og fortalte, at hun gerne ville med til DM i grønslænderrul til sommer.

Hun ville gerne lære de avancerede grønslænderrul, med 15 år og stor entusiasme i bagagen. For mig var der ikke noget at betænke mig på. Efter at vi mistede klubbens "rulledronning", Estrid, til Norge, har Jane været alene på holdet af ambitiøse rullere. Nu er de to, og mon ikke Jane Steenberg får kam til sit hår inden længe? Astrid startede den grundlæggende træning i januar. Hun fik hoftekipet fint på plads i februar. Fik butterfly- og armhulerul på i marts. Stille og rolig udvikling henover april, og nu sidder både spine roll, kastetræ-rul og håndrul til bagdækket. Vi er nået til at begynde på forøvelser til forlæns rul, og i maj kom reverse sweep med i programmet. Tøsen ruller nemlig rigtig godt!

Det bliver spændende forhåbentlig at skulle deltage med to damer til DM i Svendborg, den 27. august. For dem begge gælder det, at målet er at rulle så mange rul, som de kan, så stilrent som muligt - så man tydeligt kan se, at de kommer fra KKES!

Marianne Bjørn



Voksenbegyndere

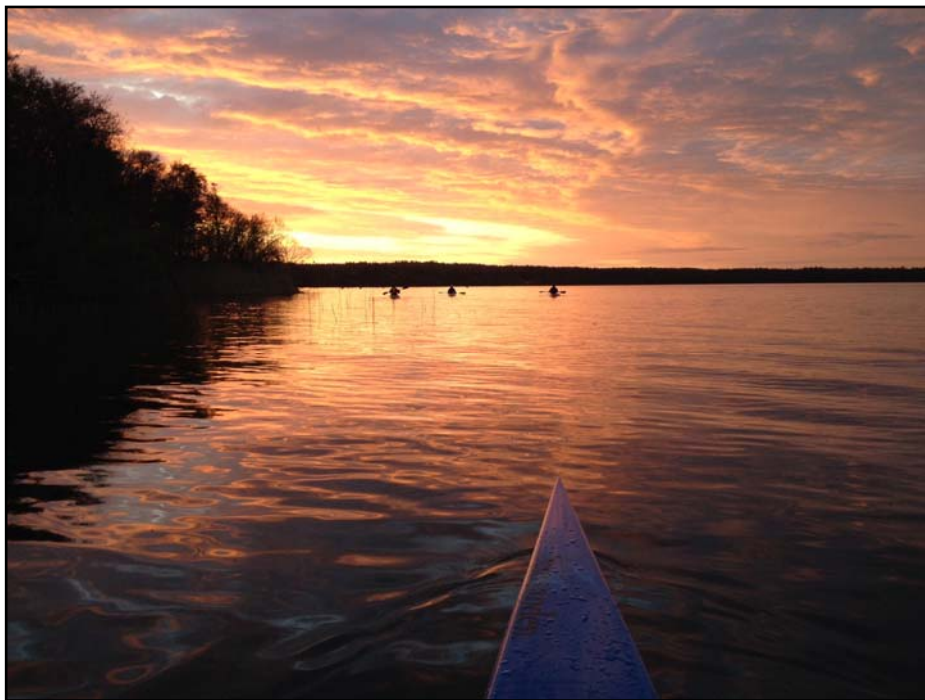
Også i år har der været 4 hold med introkurser for voksne.

De 38 deltagere har fra slutningen af april øvet roteknik, makkerredninger, sideforflytninger og alt det andet, der skal til for at kunne blive frigivet, under kyndig vejledning af Uwe, Gitte D, Frederik Roed og Kasper og deres hjælpepeinstruktører.

Som noget nyt blev der i år også indført km-ronings-dage i nogle weekender, så man nu når op på at have roet mindst 70 km inden man bliver frigivet—også tak til de klubmedlemmer, der satte tid af til at deltage her og hjælpe vores nye medlemmer godt i gang.

Der er afsluttende dag søndag den 19. juni, hvor der er mulighed for at vise hvad man har lært, prøve andre kajaktyper, møde deltagerne fra de andre intro-hold mv.

Tag godt imod alle de nye.



Stemningsbillede fra introholdet tirsdag aften

Glimt fra voksen begynderholdene



Havkajaktur til Stevns eller Kullen

Kirsten Bloch har lovet at arrangere en havkajak tur til enten Kullen eller Stevns (stedet afhænger af vejrudsigten lige inden turen).

Da dette blev skrevet var det endnu ikke besluttet om det bliver en endags-tur søndag den 26. juni eller en weekendtur den 2.-3. juli.

Hvis du gerne vil med så kontakt Kirsten på email kirsten@blochsbjerg.dk eller SMS 61727987 og hold øje med hjemmesiden for nærmere information. Endelig tilmelding er senest den 19. juni.



Børne-/ungdomsholdet

Begyndere:

Kirsten, Anne og Bo er i fuld gang med at lære vores nye på børneholdet at ro kajak. I år er det en ren drenge gruppe i alderen 13 til 15 år, som er blevet rigtig gode og nu er klar til nye udfordringer. Vi har haft sammenlægning og de nye ror nu med på børne-/ungdomsholdet.



Copenhagen Spring regatta

Igen i år var der et stærkt besat internationalt felt til CSR og selv de bedste danske roere havde svært ved at komme i finalerne, især i senior klassen. Klubben havde to senior roere og 9 ungdom med. På 1.000 m Sen var der to danskere i A-finalen - Rene Poulsen og Morten Graversen. I B-finalen vandt Mads Brandt Pedersen foran en irsk landsholdsroer og Anders.

Anders var den fjerde hurtigste dansker og blev senere udtaget til at ro K4 Sen til WC i Tjekkiet 27. - 29. maj.

Frederik og Anders roede A-finale på 500 og 1.000 m og fik en sjette og en syvende plads i de stærkt besatte finaler.

Christian Olsen havde et flot stævne og fik en sjette plads på 1.000 m og 2'er i B-finalen på 500 m.

Karoline klarede sig rigtig godt og var i A-finalen i sine løb. I K2 fik hun sølv på 200 m sammen med Cecilie fra Skovshoved og de fik en femte plads 500 m. I K1 roede hun sig ind på en femte plads i 200 og en ottende plads i 500 m.

Asbjørn roede sig til en sølv på både 200 og 500 m i C1.

Maribo Regatta

I weekenden 20. 22. maj var 11 af klubbens unge roere unge roere til Maribo regatta og to "gamle" til Maribo maraton.

Det blev til masser af gode præstationer og finalepladser.

Karoline blev den store medaljesluger, med en Guld i K2 2.500m sammen med Laura Christiansen (Sorø) en sølv og en bronze i henholdsvis 200m og 500m i K2 sammen med Cecilie Ebbesen (Skovshoved).

En sølv i K1 2500m og så lige to fjerdepladser i K1 på 200m og 500m (Sejt).

Frederik og Anders fik sølv i K2 1000m og Anders en bronze i K1 500m.



Bagsværd Regatta.

35 klubber - 382 deltagere (12 fra Esrum) - 25 Grader

Vi har været til et velafviklet stævne med gode forhold.

Med roere i mere end 20 finaler (A/B).

U16:

Tre af vores nye - Frederik E., Mathilde og Sofie har alle fået mere fart i båden. Det samme gælder Mads som er oppe mod nogle meget stærke

anden års U16 drenge.

Karoline fortsætter med at ro super godt - A-finale i alle løb. Bronze i K1 2.500 m og K2 200 m. Sølv i K4 500 m og to femte pladser.

U18:

Christian roede sig i tre A-finaler og en B-finale.

Matias roede sig i to A-finaler og to B-finaler.

Sen:

Frederik roede sig i to A-finale og to B-finaler

Anders roede sig i fire A-finaler.

Anders og Frederik fik sølv i K2 1.000 m kun slået af Rene Poulsen og hans makker.

I K4 1.000 m fik Anders Guld Sammen med Jonathan Dagnæs, Morten Graversen og Tommas Nielsen.

Frederik fik sølv i samme løb sammen med Mads Brandt Pedersen, Casper Pretzmann og Trols Lund.

Asbjørn fik Sølv på 1.000 m og en fjerde på 500 m og femte plads på 200 m i C1.

Vi venter nu spændt på og se hvem der kommer på de forskellige Ungdoms landshold.



Stafet

En ungdomsroers fortælling

Hej alle jer fra Esrum kajakklub, jeg hedder Mads, og er blevet bedt om at skrive den næste stafet.

Jeg vil gerne fortælle om mine oplevelser som ungdomsroer i Esrum kajakklub, så lad os da springe ud i det.

Min historie begynder i 2011. Jeg var en meget lille dreng på 9 år, som ikke lavede ret meget andet end at gå i skole, og hygge derhjemme. Det faldt ikke helt i min mors smag, så hun besluttede at jeg skulle til at dyrke en sport. Men desværre var jeg ikke særligt meget for at dyrke fodbold, eller en anden sport mine jævnaldrende fandt interessante.

Min mor og min bror Matias havde i noget tid roet i Esrum kajakklub, så det var jo oplagt at jeg skulle begynde at dyrke kajak. I starten var jeg lidt skeptisk over for denne nye aktivitet, og jeg længtes inderst inde bare efter at være tilbage derhjemme. Men som tiden gik fik jeg mere og mere lyst til at ro, da jeg begyndte at lære de andre børn på kajakholdet at kende. Dette inkluderede selvfølgelig de to spasmagere Flora og Signe.

Efterhånden begyndte kajak at blive små kedeligt igen. Det var mest fordi at Flora og Signe, var rykket op noget der kaldtes "kap 2", hvor man roede i svære både, og hvor træningen var mere seriøs. Så nu var jeg altså alene på kap 3 uden nogen at have det sjovt med.

Men en dag i juni måned i 2013 ikke så langt fra sommerferien, mødte jeg kap 2'erne da jeg var på vej op med min kajak. Lille Frederik fik så øje på mig, og spurgte om jeg ikke ville prøve at ro i hans båd. Det sagde jeg så ja til. Min tur i hans båd gik overraskende godt, og jeg væltede ikke en eneste gang. Da jeg så kom ind fra turen blev det så foreslået af Uwe, om jeg ikke skulle prøve kræfter med kap 2 på Sommerskolen, som foregik i første uge af sommerferien. Jeg takkede selvfølgelig ja. Og siden da har jeg roet kap.

Til DM i 2014 skete det så at Karoline og Nicco blev udtaget til noget kaldet TCH, som er et center hvor man kan komme ind og ro med andre talentfulde unge, og blive trænet af selveste Kim Wraae!
Det lød så nyt og spændende, at jeg selvfølgelig også godt ville ro derinde.



Så i 2015 var jeg så motiveret som man kan være til at ro, træne og selvfølgelig præstere godt til DM, så jeg kunne blive udtaget til TCH. Dette havde jeg i tankerne til hver eneste træning det år, og jeg udviklede mig noget så hurtigt det år. Efter DM hvor jeg havde præsteret ret så godt, bar mine anstrengelser så endelig frugt.

Jeg blev optaget på TCH som bobbler (En som ror inde på TCH i lidt tid, hvorefter det vurderes om personen er god nok til at ro derinde fast), og begyndte straks at skabe bekendtskab med livet på TCH.

Jeg blev faktisk så sent som for 2 uger siden, optaget fuldt på TCH, hvilket jeg er ret så stolt over.

Uden Uwes træning, og Karoline som altid er der til at presse mig når jeg ror, ville jeg aldrig have opnået at blive optaget på TCH.

Det var alt for denne gang, og tak fordi I læste med.

Til at skrive den næste stafet vil jeg gerne have Anders Lundberg, så han kan fortælle om alle sine mange stævner udenlands.

Mads Bundgaard-Nielsen 2016

Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag ca 19-20	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Juni	
Lør. 18-Søn. 19	DM Maraton
To. 23	Klubmesterskab
Lør. 25.	Sorø Maraton
Søn. 26 (eller 2-3/7)	Havkajakstur til Kullen eller Stevns
Ons. 29	Grill

Juli	
Ons. 20.	Grill
Lør. 30.	Amager Strandpark rundt

August	
Ons. 10	Grill
Fre. 12– Søn. 14	Dalsland Kanot Maraton
Lør. 20.	Kanojak Trim
Søn. 21	Kronborgløbet + DM Ocean Race
Fre. 26– Søn. 28.	DM Sprint, Holstebro
Lør. 27.	DM Havkajak—Rul, Troense
Ons. 31.	Grill

September	
Fre. 2-Lør. 3	Tour de Gudenaas
Ons. 21.	Grill
Lør. 24.	Mølleåens Blå Bånd
Fre. 30-Søn. 2	Havkajakstur

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2016
Deadline for indlæg er den 21. august 2016.

