

Nr. 3 — September 2016

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Kanojak Trim 2016

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
Ordinær generalforsamling	5
Efterårs arbejdsdag	6
Standerstrygning	6
Kanojak Trim sponsorer	6
Årets sidste kajakløb	7
Vinterræs 2016/2017	8
Svømmehal	9
Vintergymnastik/Træning	9
DKF O-løb 2016/2017	10
Havkajakture fra Ydernæs og rundt Knudshoved Rev	14
Efterårs havkajakture til søen Raslången	17
Børn og ungdom	18
Stafetten	24
Tak til Kanojak Trim sponsorer	26
Aktivitetsplan	27

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 285 eksemplarer

Hjørnet

Hurtigere, højere, stærkere men samtidig super-social, hyggelig og åben – sådan ser jeg vores forening!

Vi gør rigtig meget for at give trænings muligheder og forhold som giver vores roere de bedste chancer for at blande sig i toppen af de konkurrencer de stiller op i. Men når det lykkes, er en del af forklaringen også at klubben har et stærkt socialt netværk som gør at vi synes det er hyggeligt at tilbringe så mange timer med gode klubkammerater og på arealet/klubhuset/motionsrummet/vandet. Hvis hver især tænker tilbage på hvad der så var det gode i klubben præcist i dag, så er det ofte de smil og roser vi gav og fik, det vi fik til at fungere fordi vi arbejdede sammen og den glæde vi delte med hinanden.

Når vi så har opgaver som skal løses, så er det naturligvis nødvendigt at så mange som muligt byder sig til. Det er faktisk utroligt så lidt der skal til for at skabe dårlig stemning... hvem mon efterlod et møgbeskidt baderum, eller brugte kaffekopper på bordet – og gad vide hvem der aldrig får tørret vand fra cockpittet.

Tænk over det, når du synes at den nemme løsning er at smutte fra oprydningen, ikke får lukket bådskurene eller satser på at de andre har lavet kage nok. Der skal så lidt til et smil som kan redde dagen, eller en dårlig oplevelse fra en ubetænksom. Styrke, sammenhold, åbenhed – det er hvad nye medlemmer ser at vi kan, så lad os holde fast i det.

Selv om det er svært at få over sine læber, så nærmer sensommeren sig :O) Ja, sommeren har været lidt våd, men vi kan jo lide vand – og ja, der var ikke helt varmt nok til at grønalger og myg generede, men vi kunne stadig ro i korte ærmer.

Med sensommeren kommer også årets store konkurrencer. Vi har kunnet sole os i flotte OL resultater (vi er alle på fornavn med helte og har fulgt dem tæt), og vores klubmedlemmer har i deres konkurrencer fået super flotte resultater. Medaljerne fra NM og DM er yderst velfortjente, og placeringer og udtagelser af vores unge roere til store stævner og at se dem kæmpe sig til pladser i mandskabsbådene er med til at styrke Esrum Sø navnet i kajak verdenen.

Vores eget Trim løb er vel overstået, og igen i år har sponsorerne været yderst velvillige til at støtte vores løb. Vi kan takke Butik Malik, Dansprint, Kano&Kajakbutikken, Kano- og Kajakværkstedet, Spejdersport og Langrendsskolen for stor støtte.

Der var også rigtig mange frivillige som hjalp på dagen, så tusind tak til alle om det så var i følgebåd, som bøjedlægger, tidtager, i café, sekretariat eller på p-pladsen – der var stor brug for alle hænder, og koordineringen af hele historien fulgte en velorkestreret plan.

Vi havde 114 roere på vandet, og på trods af udfordringer med bølger i nord-

enden, så gennemførte næsten alle. En herlig dag i rigtig godt selskab, og mange forventninger om at vi gentager succesen.

Jeg håber også at mange har haft mulighed for at se og prøve andet rovand her i sommer. Vi har mange klubber og enkelt personer som tager på ture på Esrup sø, og det er altid inspirerende at få testet nyt rovand i ind- og udland. Du kan endnu nå med på en havkajak efterårstur, eller tage en dagstur ud i det blå.

På samme måde som vi åbner vores bro og omklædning for gæster, så er vi velkomne og bydes indenfor i andre klubber - brug netværket og skab nye venskaber.

Vi ses på vandet
/Pia

Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 19. November 2016 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

Efterårs arbejdsdag

Vi trænger til at få ordnet kajaker, ryddet op i materiel og få ordnet nogle småting på klubhus og området.

**Derfor indkalder vi til en ekstra Kajak-arbejdsdag
den 25. september kl 10-15**

Alle har brug for velfungerende materiel, så det er vigtigt at vi sammen er med til at vedligeholde og holde orden. Kom nogle timer og vær med til at sikre godt materiel til dig og dine klubkammerater.

Der vil være værktøj og nødvendigt udstyr, men medbring gerne dit eget hvis du har sager der kan bruges som transportabelt værksted. Pak arbejdstøj og handsker, og måske rotøj til at nyde en tur på vandet bagefter arbejdet.

/Bestyrelsen

Standerstrygning d. 15. oktober 2016

Vi har standerstrygning en uge tidligere end sidste år, så de folk som planlægger at nå søen rundt (højt eller lille antal gange) skal indregne at sidste frist allerede er d. 15 okt kl 15.

Vi har fælles roning kl 13-14:45.

Selve Standerstrygningen holdes fra kl 15:00, hvor pokaler skal uddeles og nye både skal døbes.

Der vil være festlig kage og bobler !!

Skulle der være ønske om fælles spisning, så støttes det af bestyrelsen men vi organiserer det ikke - lav selv et opråb på Forum eller Facebook

Årets sidste kajakløb

Du kan stadig nå at deltage i et par af året sidste kajakløb.

Susåløbet

Lørdag d. 17.sept. 2016

Løbet er 28 km langt afvikles på Sjællands længste å med start fra Frederikskilde Strand i Tystrup Sø og med mål i Næstved.

Der er en overbæring ved Holløse Mølle.

Tilmeld dig på klubtilmeldingen på opslagstavlen i klubben eller på mail : loeb@kkes.dk. Husk at opgive : Navn, alder, bådtype og telefonnummer under løbet.

Frist for klubtilmelding onsdag d. 7. sept. efter handicap

Mølleåens Blå Bånd

Som afslutning på kajakløbssæsonen afholder Lyngby Kanoklub som altid deres traditionelle løb Mølleåens Blå Bånd som i år er lørdag d. 24. september 2016.

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...:-)

Tilmeld dig på tilmeldingen i klubben senest onsdag d. 14. sept. 2016 efter handicap eller på mail : loeb@kkes.dk Husk at opgive : Navn, alder, bådtype og distance.

For yderligere info se : lyngby-kanoklub.dk

Støt Brysterne

Klubbens kvindelige medlemmer har mulighed for endnu et løb:

'Støt Brysterne' der afholdes ved kajakklubben Nord i Furesøen lørdag den 8. oktober.

Et Trim-løb på 7 eller 12 km kun for kvinder og hvor overskuddet går til et godt formål.

Der kommer fælles løbstilmelding på opslagstavlen eller du kan tilmelde dig på kanokajakkurser.dk (under Øvrige tilmeldinger)

Vinterræs 2016/2017

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 bredde løb så alle kan være med. Det foregår i Amager Strandpark, hvor man har rimelig læ. Man kan vælge mellem 6 km (2 runder) eller 9 km (3 runder).

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

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

1. løb : Søn. d. 9. Okt. 2016
2. løb : Søn. d. 13. Nov. 2016
3. løb : Søn. d. 11. Dec. 2016
4. løb : Søn. d. 8. Jan. 2017
5. løb : Søn. d. 12. Feb. 2017
6. løb : Søn. d. 12. Mar. 2017



Man kan både selv forhåndstilmelde sig på deres hjemmeside og man kan melde sig til på dagen i deres klubhus (i Kastrup Lystbådehavn). Klubben betaler tilmeldingsgebyret men du skal selv lægge ud og få refunderet fra vores kasserer.

Vi plejer at lave samkørsel.

Vi ses i Strandparken !

Svømmehal

Også i år har KKES fået lov til at have svømmehallen fredag aften og søndag aften.

Fredagen er skiftevis for børne/unge holdet og for kajakpolo.

Søndag aften (fra 19.30 til 21.30) er for voksne. Her er mulighed for at svømme, øve redninger, lave grønlændervendinger og bare have det sjovt i vandet.

Vi får nok ikke lov til at have klub-kajaker liggende ved svømmehallen i år, så hvis du planlægger at lave øvelser med kajak skal du nok selv tage det med du skal bruge—men det ved vi mere om når svømmehalssæsonen starter den første weekend efter skolernes efterårsferie.



Vintergymnastik/Træning

Spar det dyre fitness-center... og benyt dig af et af kajakklubbens gratis tilbud til alle vores medlemmer :

Kunne du godt tænke dig at holde formen vedlige henover vinteren når søen bliver mindre indbydende, så kom til vintergymnastik !!!

Hver mandag kl. 19.00 til 20.30 har vi gymnastiksalen på Nødebo Skole.

Vi vil som udgangspunkt lave en god gang opvarmning, hvorefter vi laver cirkeltræning som består af et vist antal øvelser man skal igennem.

Der kan sagtens laves om på indholdet af dem der møder op.

Den første gang er mandagen efter efterårsferien, altså d. 24. oktober kl. 19.00

Kom frisk
Uwe og Jakob Dan

DKF-O løb 2016/2017



Så er det snart tid til o-løb med forhåbentligt mange løbere fra KKES. 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 – typisk 150 løbere.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Delta-gelse forventes at være uændret 30 kr pr løb dog 60 kr for par.

Ligesom sidste år betaler klubben startgebyrer op til 500 kr, hvis man stiller op for klubben. **Ved udeblivelse betaler man selv startgebyret.**

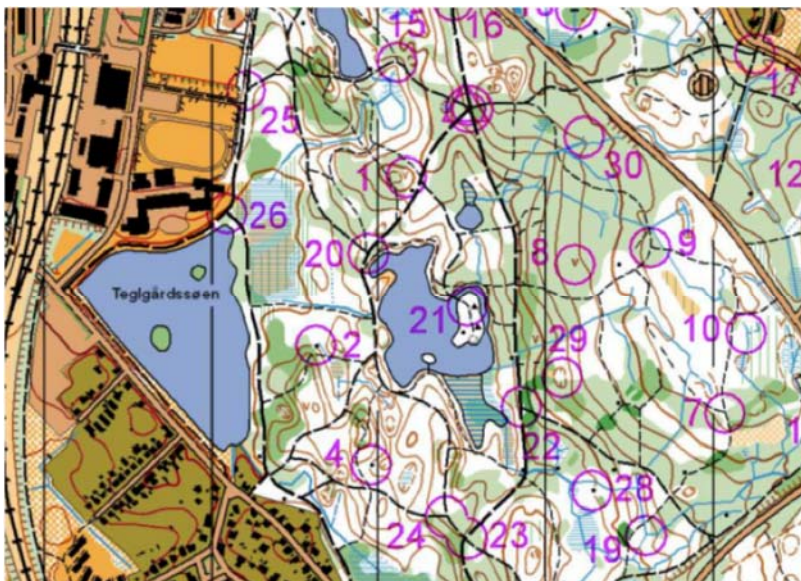
Smug træning:

Du har mulighed for at smug træne på "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

<https://www.hillerod.dk/borger/kultur-idraet-og-oplevelser/ud-i-naturen/andre-aktiviteter-og-sjov-i-naturen/find-vej-orienteringsloeb/>

Eksempel på en træningsbane i Præstevang. Kortet finder du på hjemmesiden.



O-løbs teknik:

Hvis du ikke er rutineret i o-løb kan du læse lidt om o-løbs teknikken og signaturforklaringerne på <http://www.dkfolob.dk/>



Tilmelding til DKF O-løb:

For at kunne deltage i DKF o-løb skal du tilmeldes 2 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger for

1. at koordinerer alle tilmeldingerne fra KKES
2. at udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
3. at modtage betaling for løbet
4. at 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, 2. okt.	Geels Skov
Søndag, 6. nov.	Bøndernes hegn
Søndag, 4. dec.	Lille Hareskov og Jonstrup Vang
Søndag, 8.jan. 2017	Amager Fælled
Søndag, 5. feb. 2017	Slagslunde Skov
Søndag, 5. marts 2017	Rudeskov

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 ingen ændringer i forhold til sidste sæson.

Der er følgende klasseinddeling:

- Herrer:** Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
- Damer:** Individuelt, samt hold som udgøres af de op til tre hurtigste gennemførende løbere fra samme klub.
- Drenge:** Individuelt . Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbssæsonen starter

- Piger:** Individuelt . Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbs-sæsonen starter.
- Old-boys:** 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
- Old-ladies:** 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
- Parløb** 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
- Ungdomsparløb** 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.

Nedenfor er angivet løbsklasser, løbs længder i fugleflugtslinje, mm:

	Klasse	Km og poster
Lang:	Herrer	8-9 km med ca. 15 - 18 poster.
Mellem 1:	Old boys	6 – 6,5 km med ca. 10 – 14 poster.
Mellem 2:	Damer, drenge, piger, ungdomsparløb og old-ladies	6 – 6,5 km med ca. 10 - 13 poster.
Mellem 3:	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 kontroltang. Der kan ved enkelte poster være en dobbelt kontroltang. 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 vildtlokker, 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 KKES's hjemmeside.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Havkajaktur

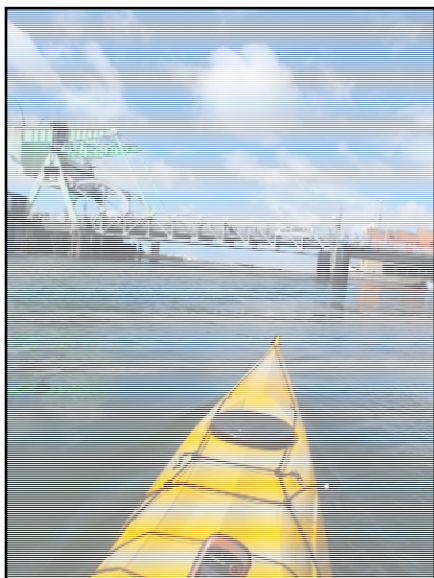
fra Ydernæs og rundt Knudshoved Rev

Efter nu i længere tid at have droslet ned på kajaktræningen og følgende have måttet konstatere hvordan hastigheden tilsvarende er blevet sænket, når jeg har roet om kap, og en knap så rationel forfængelighed derfor har afholdt mig fra at stille op i konkurrencer, stod jeg pludselig med en uges ferie uden planer og en voldsom lyst til at komme ud at ro. Hvad var så mere naturligt end at tage fat, der hvor hele min interesse for kajakroning begyndte – nemlig med havkajakture med fokus på naturoplevelsen.

Første dag fandt jeg min meget støvede hjemmebyggede grønlandske kajak frem, og konstaterede at lærredet godt nok havde fået et meget naturligt look, men stadigvæk virkede stærkt og vandtæt. Det blev til en tur med koden rundt om Bognæs i Roskilde Fjord.

Samme aften fik jeg så, vækket af den genopdagede begejstring for havkajak, læst i en bog jeg for flere år siden havde fået i gave, der hedder Havkajakture på Sjælland af Henrik Bennetzen og Bjørn Rune Jensen, og her blev min nysgerrighed vakt, da jeg læste om turen rundt om Knudshoved Rev. Her havde jeg aldrig roet før. Det nærmeste var vist en tur for ti år siden ud til Musholm, hvor jeg på et DGI-instruktørkursus roede derud og sov i lavo sammen med 20 andre. Men selve Knudshoved Rev havde jeg kun set fra sejlbåd i pæn afstand.

Efter en rolig morgenmad, blev bilen pakket, og kl. 10.30 kunne jeg sætte kajakken – denne gang min Rapier for at kunne vandre lidt hurtigere - i vandet fra Ydernæs Lystbådehavn ret uden for Næstved.



Her startede jeg i grønt lavt fjordvand, hvor det kunne betale sig at ro i sejlrenden ud til Karresbækminde, selvom både vind og strøm var imod. I Karresbækminde roede jeg gennem en smal kanal med travlt sommerliv på caferne, der nærmest er bygget ud i kanalen og under den gamle bemærkelsesværdige vippebro, inden jeg roede ud i Karresbækminde bugt.

Jeg havde overvejet at tage krydset direkte mod syd på ca 10km. til revet. Vinden blæste 6-8 sekundmeter fra vest, og i udsejlingen fra Karresbækminde fik jeg de sædvanlige turbulente refleksbølger fra havneanlægget, der tydeligt mindede om, at man ikke er så farligt stor i sin

kajak på havet, og at fem km. til land kan være langt. Jeg valgte derfor en sydøstlig kurs ned langs Skakholm for ikke at have så langt ind, hvis jeg skulle få problemer.

Inden jeg var nået frem til Svinø trak en markant sort front hele tiden, og et lille håb om at undgå den kunne hurtigt afvises, og jeg måtte så bare glæde mig over, at jeg ikke kunne se eller høre torden. Da jeg blev ramt af fronten piskede regnen mod overfladen og slog op igen.

Jeg prøvede klodset at tage nogle billeder, men fumlede for meget og blev lidt for udfordret på balancen og blev enig med mig selv om, at de bedste billeder ikke nødvendigvis behøver at blive materialiseret på papir eller i pixels og kameraet blev kastet under vesten, mens jeg lod kajakken løbe med vinden ind mod land. Her kom jeg, selv om jeg lå en kilometer ude hurtigt ind på lavere vand med mindre bølger og kajakken drev her, uden at jeg roede, 6-7 km i timen.

Jeg nåede i den tid lige at overveje, om det mon blev i dag, jeg skulle nå ud til Revet for enden af Odden. Det hele varede dog bare 5 min. Fronten opførte sig heldigvis som en god koldfront i lærebøgerne har lært at den skal – den var kort og heftig. Vinden lagde sig, regnen tog af og jeg satte kursen ud mod Avnørøn, hvor jeg så tre sæler ligger på sten og fik selskab af en i vandet.

Da jeg kom nærmere Knudshoved og kom lidt i læ for vestenvinden, blev bølgerne små og krappe, og jeg roede langs den smukke odde helt ud til østspidsen af Knudshoved Rev. På spidsen så jeg to vandrere, som var de eneste mennesker, jeg mødte på denne del af turen. Efter at have rundet østspidsen roede jeg nu på sydsiden i medsø i den dejligste gamle dønninger, der gjorde det let at holde en hastighed på over 10km/t tilbage til Draget, hvor jeg gik i land efter præcis 30km og godt over 3 timers roning.



Jeg er ikke specielt god til at pakke det mest raffinerede mad, når jeg skal på tur. Jeg tænker inden turstart mest på at komme af sted, og at det ikke skal være for besværligt, ellers kommer man jo aldrig af sted. Så jeg havde to

halvliters flasker med saft og fire tre dage gamle boller uden pålæg, som jeg satte til livs i fint solskin og tilpas temperatur, til at jeg kunne tage den våde robluse af og sidde i bar mave og tørre lidt.

Da vejret nu havde klaret op, og vinden lagt sig, bar jeg kajakken over Draget – ca 10m – og satte direkte over til sundet mellem Svinø og Dybsø. Et kryds på 7km i let sø fra siden. Allerede i indsejlingen kunne jeg se bunden, og i takt med at jeg roede sydpå i sundet, svandt vanddybden, mens jeg igen kunne glæde mig over, hvor meget rovand i Danmark, der endnu er ukendt for mig, hvor mange små øer her findes, og hvor dejligt det er at ro rundt her.

Det blev tung roning med max 1 meters vand det næste lange stykke. Ud for Vejlø Skov sprang min højre rowire pludselig. Rapieren er lang, smal og forholdsvis rundbundet og reagerer kun meget dårligt på kantning, så her i sidevinden var den ikke til at styre. Heldigvis kunne jeg blot stige ud af kajakken på den ene meters vand og konstaterer, at wiren igen havde valgt at knække lige ved den påsatte nippel i enden af wiren. Sidst det skete var første gang jeg roede TdG i havkajak, hvor Stig fra Hellerup på mirakuløs vis fik flikket wiren sammen igen. Her havde jeg intet værktøj, men løsede en dækselastik og trak med denne roret helt til højre, hvorefter jeg med den venstre pedale med lidt god vilje kunne regulere roret, når der vel at mærke ikke var for meget pres på det. Dejligt at det ikke skete tidligere på turen, så var jeg nok ikke kommet hele den planlagte tur.

Nu kunne jeg glædeligvis ro ind mellem fastlandet og Gavnø, under en gammel stenbro og helt tæt forbi Gavnø Slot, der ligger fint ned til vandet, der nu igen var blevet grønt og ugenemsigtigt, inden jeg ad bagvejen kunne ro de få kilometer ind til Ydernæs, hvorfra jeg tidligere var startet. En helt igennem dejlig dagstur, hvor jeg kunne nå hjem og om end lidt senere en normalt nå at lave aftensmad til den arbejdsramte kone, der havde forlangt dette, nu jeg havde ferie, og børnene var ude at rejse alle sammen. Samme aften nåede jeg at få aftalt med min bror, at vi dagen efter skulle ro til Sejerø, men den beretning bliver ikke i bladet denne gang.



De bedste rohilsner fra *Bjørn*

Efterårs havkajaktur til søen Raslången

31/9-2/10 2016

I år går efterårsturen til Raslången som ligger i Blekinge, ca. 130 km fra Helsingborg.



Vi forventer afgang fra klubben fredag som vanligt kl. ca. 17.00 og hjemkomst til klubben søndag ved ca. 18-19 tiden. Mere præcise tider kommer når vi nærmer os.

Planen er at vi fredag aften kører til en lejrplads, hvor vi overnatter fra fredag til lørdag, og hvor vi kan have bilerne stående mens vi ror.

Lørdag morgen pakker vi kajakkerne og ror ud på søen. Den er ikke så stor, men vi prøver at lave en rute, hvor vi forventer at ro ca. 20 km om dagen lørdag og søndag.

Overnatningsplads lørdag er ikke besluttet endnu.

Som altid skal I medbringe alt hvad I skal bruge; telt, sovepose, grej, mad mm. til eget forbrug, evt. vand, men vandet i søen kan drikkes. Og så selvfølgelig masser af kage til fælles hygge :o)

Tilmelding til Gitte (gittedalsborg@hotmail.com) eller Gorm (gorm@carsting.dk)
Senest 23/9.

Hilsen Gitte og Gorm

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, som har alle været meget dedikerede. De er blevet rigtig gode og kommer flittigt til træning.



Vores Sommerskole var som altid velbesøgt. Børnene på holdet i år var som altid vel motiverede og havde nogle skønne dage, på trods af det manglende sommervejr.

Der er mange vi må sige nej til, så hvis der er andre i klubben der har lyst og mod på at lave en ekstra uge (tre dage), kan i henvende jer til Uwe, som gerne er behjælpelig med råd og vejledning.

Kirsten, som her været med på børneholdet i mange år, stopper som træner efter denne sæson. Vi har derfor akut brug for en eller to voksne hjælpere på næste års begynderhold og Kap. Begynder/Kap3 træner tirsdag og torsdag. Som træner/hjælper vil det være super hvis du kan komme fast en eller begge træningsdage. Advarsell! Det sjovt, berigende og vanedannende.

Børne/ungdomsprogram vinter 2016-17

Uge program til og med uge 41:

Dag	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	25. okt	Sidst i marts
Torsdag	1645 - 1815	Styrketræning Kap2	27. okt	Sidst i marts
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	28. okt	Sidst i marts
Lørdag	1000 -	Kap2 træning	30. 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.

O-løb første søndag i hver måned i oktober - marts. Tilmelding er senest 14 dage før løbet, til Uwe.

Vinterræs i Amager Strandpark anden søndag i hver måned i oktober - marts. Tilmelding på opslag i klubben.

Andre aktiviteter:

- 2. - 3. sep. TdG
- Lør 17. sep kl. 1400 Klubmesterskab
- Lør 24. sep Mølleåens Blå Bånd
- Tirs 27. sep. Natroning/spisning kl. 1700 - 2100 (Kan blive flyttet i

tilfælde af dårligt vejr)

- Søn 2. okt O-løb
- Lør 15. okt Standerstrygning
- Fre/lør 11./12. nov Svømmehal/overnatning/træningssamling
- Lør 19. nov Generalforsamling/JULEFROKOST
- Søn 06. nov O-løb
- Søn 04. dec O-løb

Bagsværd Regatta:

Vi har været til et velafviklet stævne med gode forhold. Med 35 klubber - 382 deltagere (12 fra Esrum) - 25 Grader og vi havde 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 Gravesen 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 fjerdeplads på 500 m og femte plads på 200 m i C1

Efterfølgende blev fire af vores roere udtaget til Ungdomslandsholdene i sprint:

Anders og Frederik (U23/U21) skal ro UEM i Bulgarien på 1.000 m i K2 og er udtaget til at ro UNM i Finland.

Christian (U18) og Karoline (U16) er udtaget til UNM i Finland.

Flotte resultater ved DM i maraton:

To af klubbens unge roere har været til DM i maraton i Horsens i denne weekend.

Christian roede sig lørdag til en flot Bronze medalje i U18 Herre. Christian blev efterfølgende udtaget til at ro Junior EM for Danmark i Portugal i K1 og K2.

Søndag roede Karoline K1 og fik en flot Sølv medalje i K1 U16 piger.

EM Sprint i Bulgarien

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 makker Niels Boe, blev de to Esrum roere udtaget til at ro U23 VM i Plovdiv, Bulgarien 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 og kom i semifinalen i K2 og K4 hvor de roede sammen med Tommas Nielsen (Vallensbæk) og Jonas Dagnæs (Silkeborg). Ingen af bådene kom videre til Finalen. Det blev til en samlet 11. plads i K2.

NM i Lahti, Finland

Vi havde fire af klubbens ungdomsroere med i til UNM i Finland. Karoline, som var til et international stævne for første gang, var udtaget til at ro fire løb i U16 klassen og vandt ikke mindre end tre Sølv medaljer. I Karolines og UNM første løb fik Karoline Sølv i K4 sammen med Sara (Limfjorden), Mia (Maribo) og Emilie (361). Senere blev det til Sølv i 4x 200 m stafet Sammen med de samme tre piger. Begge gange vandt den anden danske båd/hold Guld. Sidst på dagen blev det så til Sølv i Karoline og Mia's tredje løb i K2 på 2.500 m, igen slået af en dansk båd. Karolines sidste løb var K1 over 2,500 m, hvor det blev til en sjette plads.

Første NM medalje til Karoline U16 Piger K4 200 m



Frederik F. Jensen og Anders Lundberg tog Bronze i K2 og K4 1.000 m



og fik en sjette plads i K2 5.000 m Anders roede også K1 5.000 og fik en sjetteplads.

Start på U21 K2 5.000 m - Frederik og Anders i nr. 11



Christian, som har brugt det meste af sommeren på at ro maraton løb i Spanien og Portugal, var udtaget til at ro tre løb. I K4 1.000 kom han ind på en fjerde plads. I K1 5.000 m kom han ind på en fornem femte plads og i K2 5.000 m blev det til en sjette plads.



Med 50 guldmedaljer, 34 Sølv og 28 Bronze i 58 finaler - blev Danmark ikke bare overalt bedste nation ved de nordiske ungdomsmesterskaber i kajak i Lahti, Finland. Danmark blev også bedste nation på alle årgange i U-16, U-18 og U-21 og både hos piger og drenge. Der er dog ingen grund til at hvile på laurbærrene, for selv om det er det bedste NM for Danmark, så er der mange rigtig tætte løb og især Norge og Sverige kommer tættere på.

UNM landsholdet i Finland



Stafetten

Så er det for anden gang i min rokarriere blevet tid til at skrive stafetten, hvor jeg har fået den fornemme opgave at forsøge at beskrive, hvordan jeg har oplevet at konkurrere i international sammenhæng.

Med omkring 4 måneders træningslejr i udlandet, 2x EM deltagelse, 5x NM og 3x VM samt et hav af blandede minder i bagagen, måtte jeg begrænse mig lidt for, at kunne tilfredsstille både den benhårde redaktør på vores alle sammens klubblad og ikke mindst for at undgå kede læseren ihjel. Derfor har jeg valgt min største sejr, selvom den ligger to år tilbage.



Det er 32 grader på det kunstigt udgravede stadion en times kørsel udenfor Paris. Solen bager ned på de ni robaner, der hver er afgrænset af den snorlige række af røde og gule bøjler. Jeg kan mærke en smule medvinde fra min plads i 3. hullet i den røde/hvide 4'er kajak, hvor jeg sidder blandt holdkammerater fra Silkeborg, Vallensbæk og 361.

Hjertet sidder helt oppe i halsen til trods for, at starten først går om 1 minut og at opvarmningen blev afsluttet for 4 minutter siden. Jeg lukker øjnene, mens vores 1. mand får os sikkert ind i startboksen og forsikrer mig selv om, at det her kan vi godt.

Vi har trænet for det her hele sæsonen og medvinden er til vores fordel, men det bliver ikke nemt. Vi har 4. hurtigste tid efter Rusland, Hviderusland og Tyskland, så ifølge tiderne skal vi forbedre os 1-2 sekunder for at komme på podiet.

Jeg tager en dybindånding i et vellykket forsøg på at få pulsen lidt ned. Stilhed før stormen, der bliver afbrudt af starteren, der på gebrokkent engelsk får sagt "Stop paddling" efterfulgt af "Ready", hvor de fire danske pagajer synkront hæves, så de står klar til start.

Med et bip fra startsystemets højtaler forløses alt den opbyggede spænding og vores bådspidser flyver ud af starthullet.

Som torden og lynild er vi afsted, med 140 tag i minuttet får vi båden op i topfart. Alligevel kan jeg se de andre lande trække fra, men vi holder hovedet koldt og frekvensen høj. Som til et taktslag hiver vi pagajerne i og ud af vandet som en synkron beslutning.

Vi rammer 500m mærket og de andre begynder at miste momentum, selvom russerne stadig holder fronten med en klar føring. Med et stakåndet "to" markerer jeg, at båden skal forsøge at stige i tryk om to dobbelttag. På trods af, at mælkesyren pumper ud i armene, ryggen og benene som i en handicap slutspurt.

Da vi så går ind til de sidste 200m og vi forsøger at tvinge båden op i fart en

sidste gang, får vi kigget ud til siden og ser, at vi er lige ved at overhale ty-

NOFFICIAL							
RESULTS				RACE 102		27/0	
K4 1000 Men						1	
NK	LANE	BIB(s)	NF	NAMES	TIME	DIF.	WIT
1	4	308 307 294 301	RUS	Vladislav POBIRCHENKO / Vladislav OLENIKOV Anton BELSKOI / Ivan PETROV	00:02:58.264		
2	5	18 20 28 24	BLR	Aliaksei MISLICHENKA / Heorhi ANIKIN Yauheni SALANENKA / Maksim ZAITSAU	00:02:59.816	00:00:01.552	
3	6	67 60 63 61	DEN	Tommas NIELSEN / Anders LUNDBERG Mads PETERSEN / Frederik RASMUSSEN	00:03:00.680	00:00:02.416	
4	3	105 108 112 107	GER	Fabio ZETZMANN / Friedrich WEISE Marc POTH / Frederik ILLTZ	00:03:02.816	00:00:04.552	
5	2	182 191 185 189	ITA	Francesco BAZZANI / Tommaso FRESCHI Luca BECCARO / Simone GIORGI	00:03:02.992	00:00:04.728	
6	7	344 348 349 347	ESP	Francisco BERMEJO / Lluís DARNE Pol BUSQUETS / Jacobo GOMEZ	00:03:03.520	00:00:05.256	
7	8	244 250 246 251	POL	Kamil KLIMCA / Patryk GRZELKA Karol PECYNA / Przemysław SZCZEPANIK	00:03:04.600	00:00:06.336	
8	9	316 315 324 323	SVK	Alexander BÓRI / Adam BOTEK Patrik STRÁNSKY / Pál HORVÁTH	00:03:06.256	00:00:07.992	
9	1	152 146 162 150	HUN	Kornél BÉKE / Csaba ERDÖSSY Róbert SELYEM / István KULI	00:03:06.800	00:00:08.536	
OBS.: None							

skerne på en 3. plads. Men ligesom den danske båd, giver de også deres sidste kræfter her på slutstrækningen.

Med 20 meter tilbage lukker systemet næsten helt ned, men jeg fortsætter på adrenalin og når ind over målstregen foran tyskerne.

Båden eksploderer af glædes råb, hvor der hyles på stamme maner.

Inde i hovedet skylles alt smerte og iltmangel væk i en tsunami af eufori og under medaljeceremonien samt resten af dagen havde vi alle fire drenge så meget glæde, at vi ikke kunne lade være med at smile. Vi rendte endda rundt med medaljerne om halsen helt indtil, vi skulle i seng, som et par 10 årige drenge, der lige har fået deres første klubmesterskabsmedalje.

Jeg håber, at min historie har givet et lille indblik og selvom jeg gerne ville fortælle meget mere. Som eksempelvis, da Frederik og jeg roede med delfiner i Florida i januar eller, da jeg blev skudt 30-40cm op i vejret af en vildfaren søko på samme tur, så må jeg lade stafetten gå videre til en, der har oplevet næsten ligeså meget specielt med sin maraton rundtur i Portugal og Spanien.

Derfor sender jeg stafetten videre til Christian Olsen, der kan fortælle om sit River De Sella.

Anders Lundberg aug 2016



Kanojak Trim sponsorer

Efter en veloverstået Kanojak Trim blev der trukket lod på startnumrene om de mange fine gaver fra løbets sponsorer.

Tusind tak til:

- Butik Malik (butikmalik.dk)
- Dansprint (dansprint.dk)
- Kano & Kajak Butikken (kajak.dk)
- Kanokajakcenter (kanokajakcenter.dk)
- Langrendsskolen (langrendsskolen.dk)
- Spejdersport Hillerød (spejdersport.dk)



Aktivitetsplan

Hver uge	
Onsdag ca 19-20 (sidste gang 21. sep)	Handicap
Mandag 19-20.30 (første gang 24. okt)	Vintergymnastik/Træning
Søndag 19.30-21.30 (første gang 30. okt)	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

September	
Fre. 2-Lør. 3	Tour de Gudena
Lør. 17.	Suså løbet
Ons. 21.	Grill
Lør. 24.	Mølleåens Blå Bånd
Søn. 25. kl 10-15	Kajak arbejdsdag
Fre. 30-Søn. 2/10	Havkajakture

Oktober	
30/9-Søn. 2.	Havkajakture
Søn. 2.	DKF O-løb
Lør. 8.	Støt Brysterne
Søn. 9.	Vinterræs
Lør. 15. 13-14:45	Fælles roning
Lør. 15. 15.00	Standerstrykning

November	
Søn. 6.	DKF O-løb
Søn. 13.	Vinterræs
Lør. 19. 15.00	Generalforsamling
Lør. 19. 17.30	Julefrokost (efter generalforsamling)

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2016
Deadline for indlæg er den 20. november 2016.

