



KANOJAK



Karoline fik overrakt idrætspokalen ved standerstrygningen

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,

Jane Steenberg, Æblekrogen 1, Nødebo, 3480 Fredensborg, 39 69 99 40, introkursuskkes@gmail.com

Medlemsadministration

Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 61 70 71 53, medlemsadm@kkes.dk

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, Jespervej 195, 3400 Hillerød, 26 13 31 98, kasserer@kkes.dk

Børneleder, Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Aspehaven 21, 3400 Hillerød, 28 26 62 36, 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.

Hvis du sender billeder med skal du selv have taget billedet og/eller have ophavsretten til billedet

Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg

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

Indholdsfortegnelse

Hjørnet	4
Referat fra KKES Ordinær generalforsamling	5
Formandens beretning	7
Lucia kajaktur	9
Esrup Hav billedaften og turplanlægning	10
DKF O-løb	11
Efterlysning	12
Børn og ungdom	14
Børne/ungdomskajak—begyndere	16
DKF O-løb 2016/2017	10
TdG—Strabadser og hæder	17
Stafetten	18
Planlægningsaften	22
Aktivitetsplan	23

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 275 eksemplarer

Hjørnet

Tak for en god Generalforsamling (referat senere i bladet), og hyggeligt samvær over fantastisk mad til Julefrokosten.

Der var genvalg til bestyrelsen, så et stort tak for opbakningen! Og tak for input og diskussioner.

GF besluttede at vedtage vedtægtsændringerne, så vi snarest muligt også melder KKES ind i DGI. Derudover blev det besluttet at flytte regnskabsåret så det følger kalenderåret, og næste GF bliver i første kvartal 2018.

Brobizzerne har været i gang først i november, og nu ligger vinterbroen klar og nord-stormen kan bare komme an. Vinterbroen nåede at blive opdateret med en ny portion opdrift, så hvis broen står lavt er det vandstanden vi skal skyde skylden på.

Ved standerstrygningen var der 4 både som kunne døbes: Coastfighterer med #93 hedder Ederfuglen, Freelancer-65 med #211 hedder Høner, Vajda Nova-M er en K2 med #212 hedder Tandgnost, og C2 tur kanoen hedder Løvfroen.

Ildrætpokalen gik fortjent til Karoline, Fortjenstpokalen kunne Marianne K hjemtage, Christina Juhl Kock er årets nybegynder for hendes stjerner i øjne og engagement for kajak, og Snurretoppen for flest gange søen rundt i sommersæsonen kunne Katja mageligt sætte sig på – men i hendes fravær klappede vi i stedet af Pouls flotte anden plads.

Vintermånederne behøves ikke at betyde at al træning stopper, men pas på dig selv og hinanden og hold jer inden for 50m fra kysten hvis I tager på søen. Fornuftigt rotøj, ro kun meget kystnært og vælg en lidt mere sikker båd, specielt når vandtemperaturen er under 10°C – vinterbaderne har plads til flere medlemmer hvis du synes det er sjovt at svømme langt i koldt vand.

Husk at checke hjemmesiden for opdateringer på O-løb, Vinterræs, svømmehalstider og styrketræning/yoga.

G'vinter
/Pia



Referat

fra KKES Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 19 november 2016 kl 15:00

Til stede: Bestyrelsen minus Claus + kasserer + revisorer + 28 medlemmer

1. Valg af dirigent

Kasper valgt :-)

Kasper konstaterer at indkaldelser etc. er korrekt så GF er beslutningsdygtig.

2. Formanden aflægger beretning

Pias beretning vedlægges referat

Kommentarer:

- Muligheder for "aflønning" til instruktører diskuteres. Primært positive tilkendegivelser.
- Ros til Pia for at indstille klubben til grøn pris

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Jacob gennemgår regnskab.

- Spørgsmål vedr. blad. Ole tilbyder mulighed for trykning af blad.
- Regnskab godkendt.

4. Indkomne forslag, herunder budget og fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår:

- at klubben bliver medlem af DGI (2.400,- DKK pr år).
- at den ordinære generalforsamling flyttes og afholdes i årets første kvartal.
- at regnskabsåret skal gå fra 1. januar til 31. december.

Forslag udsendt før GF vedlægges referat. Forslagene vedtages!

Kim Ekelund har stillet forslag om indkøb af havkajakker (bliver et diskussionspunkt da dette ikke kan/skal vedtages på GF).

Budget:

- Bestyrelsen foreslår at kontingent fastholdes. Vedtaget!
- Budgettet skal i år ændres fra at gælde 12 måneder til 15 måneder da regnskabsåret er rykket til at følge kalenderåret.

5. Valg til klubbens tillidsposter:

Lene K, Jakob Dan, Uwe og Jane er alle villige til genvalg til bestyrelsen.

Valgt!

Jan er villig til genvalg som suppleant til bestyrelsen. Valgt!

Marianne B er villig til genvalg som revisor. Valgt!

Bådudvalg: Palle fortsætter og tager gerne "formandsposten" (mod at Uwe

giver konsulentbistand når han bliver spurgt). Lisette er nyt medlem med fokus på havkajakker.

Husudvalg, ingen nye medlemmer har meldt sig.

Fest udvalg: Christina vil gerne hvis der er andre der vil være med.

6. Eventuelt

Ønske om at forsætte med yoga (Christina)

Uwe informerer om fremtidig mulighed for *OK benzinkort* hvor klubben (og DKF?) vil få 6 øre pr L.



Generalforsamling Pkt 2

Formandens beretning:

Tak for en fantastisk sæson, hvor det foreløbig er blevet til knapt 79.000 km på vandet. De mange km viser tydeligt at ungdomsgruppen træner enormt meget og ofte, men de deltager også i mange løb, også de længere maraton distancer så vi formodes at skulle kåre en ny løbs-km-pokal vinder efter mange år hos den samme. Vi har en ret god statistik for hvor mange af vores medlemmer som faktisk ror! Ud af de 401 medlemmer er 305 registreret på rokortet for mange eller få km, men rigtig dejligt at $\frac{3}{4}$ faktisk er aktive brugere.

Kajakklubben Esrum Sø; alene navnet kan faktisk starte diskussioner, selvom vi normalt har et meget fredeligt og hyggeligt samliv her i klubben. For år tilbage fjernede vi Kano fra klubbens navn, og det skal bestemt ikke opfattes som en udelukkelse af hverken hurtige balancekunstnere i kapkanoeer eller hyggelige padlere med børn og hunde i stabile turkanoeer. Faktisk blev bådparken netop (eller endeligt) udvidet med en "Løvfro" kano, og Super-Stolte er vi jo gerne når Esrum pludselig står på sejrsskamlen i C1 efter mange års fravær i den disciplin.

Dernæst er der jo det med "Sø" – som kan starte mange diskussioner og spydige bemærkninger om Sø i modsætning til Hav. Med det behøves faktisk ikke være et modsætningsforhold! Min succes rate for klubben her måles i timer på vandet og i størrelsen af smilet undervejs & bagefter, og bestemt ikke på om turen så var hurtigt overstået eller langsomt nydt, om den var teknisk udfordrende (rundt&rundt eller i smalle både) eller afstressende. I min optik er det ikke bedre eller finere om pulsen er oppe og balancen udfordret, eller om det var reserveret plads til sovepose, heller ikke om du nåede ud inden tusmørket eller om den halve dag kunne afsættes til projektet. I min optik er den bedste tur, den som faktisk fandt sted, den du nåede og den der gav glæde. Så drop de spydige bemærkninger og lad os stå sammen om udbredelse af oplevelser på vand, ligegyldigt om bådtype vejrkrav og længde måske ikke er som du selv ville vælge det. Tæl smilene i stedet.

Jeg havde i efteråret på bestyrelsen vegne tilmeldt KKES som Grøn Pris kandidat, og vi har faktisk fået titlen. Argumentationen var bygget op om de miljøtiltag vi og kommunen gennem de seneste år har gennemført, som fx vandspare-brusere, opvarmning med varmepumper, lyssensorer og udskiftning til energiruder. Det som var udslagsgivende for at vi får titlen, er dog vores fælles indsats for affaldsindsamling, og det forsøg som Trimcafeen havde med kildesortering af affald. Endelig talte vores løbende naturformidling og samarbejde med andre foreninger, spejdere og uorganiserede om brug af naturområdet ved og på Esrum Sø med i pris vurderingen.

Til daglig har vi valgt ikke og have den kommunale kildesortering (biologisk), men når vi har større arrangementer og fællesspisning synes jeg vi skal fortsætte cafe-folkenes gode system med at sortere så meget som muligt – de

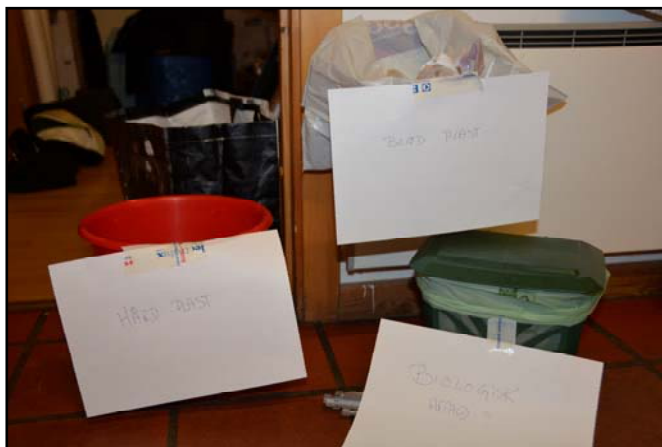
fleste af os gør det alligevel hjemme, så vi er inde i rutinen. Vi skal også finde gode måder at få deltagerne til vores arrangementer (trim og større træningssamlings) til at samle og sortere affald som en naturlig del af at færdes ved søen.

Vi vil gerne inspirere yderligere til at udbrede og fortsætte miljøarbejdet, så vores lille bidrag til at holde naturen skøn deles af så mange som muligt.

Til standerstrygningen fremhævede jeg de mange unges flotte resultater, men kom også med et opråb og efterspurgte forslag til hvordan vi skal få flere ungdoms trænere. Mange foreninger mangler unge, men vi ville sagtens kunne få flere ungdomsroere, hvis vi havde flere instruktører til at håndtere flokken. Og vi har brug for nye unge, dem vi har bliver jo ældre, så nyt blod skal der til. Ungdomstræningen drives primært af Uwe, og i mange år har Kirsten også lagt et enormt antal timer. Dertil kommer at Bo og senest har Jakob Dan også tager stort ansvar for ungdomstræningen. MEN vi har virkelig behov for flere kræfter, måske også at se helt anderledes på hvordan behovet for trænere skal dækkes. Hvad har I af gode input? Er I stødt på ideer i andre foreninger til hvordan flere instruktører og trænere engageres? Skal opgaverne deles i mindre bidder, skal vi betale for trænere – og gå helt eller delvist væk fra frivillig princippet?

Jeg ser dette som KKES' største udfordring i dette og de kommende år. Vi har gode rutiner og faste arrangementer gennem året, men fødekæden til nye instruktører, en ny bådudvalgsformand, aktive i et husudvalg og et festudvalg, dét er vi ikke lykkedes med endnu.

Og realiteten er, at klubben ikke kan holde til det meget længere – der skal simpelthen ske et generationsskifte på bærende poster eller i det mindste en blod-tilførsel hvis vi skal holde momentum i årene fremover. Derfor opfordrer jeg alle til at komme med ideer til hvad vi kan gøre, ikke nødvendigvis selv at stille op, men at give input til hvilken proces vi skal have gang i – for det er ikke et kommercielt fitness selskab men en frivillig forening.



Lucia kajaktur

Lucia roning søndag den 11. december 2016

Vær med til en ny tradition i KKES uanset ro erfaring!

Kl. 14.30 Pyntning af kajakkerne og udlevering af knæklys. Vest er påkrævet.

Kl. 15 Afgang, vi ror til Kongens eller Dronningens Bøge.

Kl. 16.30 Tilbage ved KKES.

Kl. 17 Skøn hjemmelavet gløgg og hjembragte æbleskiver som klubben byder på.

Kl. 17.30 Vi kårer årets flottest pyntede Lucia kajak med en lille før jul gave.

Fælles oprydning bagefter

Tilmelding på FaceBook eller

SMS til Lisette: 52 45 08 54 / Miguel: 28 69 96 84



Esrum Hav: Billedaften og turplanlægning

Vi vil igen arrangere en billedaften og turplanlægning for Esrum Hav, det bliver torsdag 29. dec. 2016 kl. 14.00 i klubben.

Planen er den sædvanlige flg.:

- kl 14 vi starter med en fælles rotur (hvis der ikke er låg på Esrum sø) eller en gåtur i det forhåbentlig dejlige solskinsvejr
- ca kl 16.30 kaffe/te, tændes grillen, vi hjælpes ad med at tilberede lidt mad, fortæller gode historier,
- ca kl 18 nyder vi det friske klare vejr, mens vi griller vores medbragte grillmad
- ca kl 20 planlægger vi næste år kajakture: "Havkajaktur uden hav og kajak", "påske", "forårstur", "Svensk sø",
- ca kl ? ser vi kajakbilleder

Medbring:

- aktivitets tøj
- mad du ønsker at grille ... til eget forbrug
- drikkelse vin, øl, ... til eget forbrug
- max 50 af dine bedste kajakbilleder på en USB (Marianne sørger for fremvisnings grej)

Bjarne og Ninna søger for

- salat
- Grillen

Det vil være super, hvis der er nogle, der har lyst til at sørge for kage/snacks til eftermiddag, brød/dessert til aftensmaden.

Arrangementet afvikles på sammenskuds basis til kostpris.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com senest 21. dec.

Vi udsender en mail til alle tilmeldte omkring d. 22. dec. om antal deltagere mm.

Du er naturligvis velkommen, selvom du endnu ikke har deltaget på en Esrum Hav tur.

Høj sø fra *Bjarne og Ninna*

PS Multebjerg er reserveret 11. - 12. marts 2017 til "Havkajaktur uden hav og kajak". Denne dato kan ændres.

DKF-Oløb



Det er dejligt at komme ud i skoven og få masser af frisk luft. Du kan løbe alene eller finde en at løbe med. Hvis formen ikke er til løb, så er "småløb" eller gang også en mulighed.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer.

Traditionen tro er der en gennemgående konkurrence for alle 6 løb. Resultatet for holdkonkurrencen (hvor de 3 hurtigste løbere for klubben tæller) er efter de første 2 løb følgende

Damer: nr 14

Herrer: nr 2

Gamle drenge: nr 4

Gamle piger: Ingen deltager fra Esrum

Par løb: 13

Der er ikke hold konkurrence i klassen "Ungdoms par". Der er ca 270 løbere. I klasserne "Gamle drenge" er der 47 deltagere og "Par løb" er der 80 hold. Yderligere resultater kan ses på www.dkfolob.dk.

Dato	Skov
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. Dvs den første løber starter kl 10 og med 1 minuts mellemrum bliver løberne sendt af sted. Typisk vil den sidste løber starte omkring kl 11.

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2 uger før løbet. De personer, der er på Dots mail-liste, får typisk en reminder om tilmeldingsfrist. Du skal angive din løbs klasse.

Reglerne er beskrevet i august nummeret af klubbladet og yderligere informationer samt resultater kan ses på www.dkfolob.dk.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Efterlysning

Bådudvalget efterlyser ejerne til tre kanoer og en fiskekajak



Fiskekajak uden nummer



Alu kano nr. 163



Kano Blå/hvid nr. 167



Kano hvid med grøn kant nr. C26

Kanoerne har ifølge vores rokort ikke været anvendt de sidste par år, så hvis der ikke henvender sig en ejer til bådene, må vi antage at de er efterladt og ejeren ikke længere er medlem af klubben. Hvis der ikke henvender sig ejere til bådene vil de blive solgt på auktion til standerhejsning i april 2017.

Mvh
Båddudvalget

Børn og ungdom:

Efter en lang sommer og efterår har vi nu lagt meget af træningen indendørs, med fokus på opbygning af styrke og kondition. Det vil sige Kap holdet ror stadig på søen en gang eller to om ugen og det bliver vi ved med så længe vandet ikke er stift.

De tre store drenge Anders, Frederik og Matias, som alle har været fast inventar i klubben og på ungdomslandsholdet i mange år, har valgt at stoppe med at ro på eliteniveau og i stedet koncentrere sig om deres uddannelse. Det er helt sikkert, at vi kommer til at mangle deres entusiasme og deres evige tilstedeværelse i klubben.

Der er heldigvis også gode nyheder. Matias er klar til at hjælpe med træning af kap-holdet og det bliver super dejligt at have en ung, men garvet, kaproer med masser af løbserfaring i teamet.

Børne/ungdomsprogram vinter 2015-16

Uge program frem til Påske:

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/bemærkning
Mandag	0600 - 0715	Ro/Ergo	Kap (klubben)
Mandag	1630 - 1830	Løb/Styrke/Ro	Kap (klubben)
Tirsdag	1700 - 1815	Cirkeltræning	Nødebo Skole
Onsdag	1530 - 1700	Ro (evt. ergo)	Kap (klubben)
Torsdag	1630 - 1830	Løb/Styrke/Ro	Kap (klubben)
Fredag	1945 - 2115	Svømning/leg	Ulige uger
Lørdag	1300 - 1500	Ro eller styrke-træning	Kap (klubben)
Søndag	1000 - 1200	Ro	Fællestræning

Cirkeltræning er i gymnastiksalen på Nødebo Skole. Alle på børne/ungdomsholdet kan deltage.

Styrketræning er primært for Kap holdet, men hvis du er trænings ivrig, så snak med Uwe. I en periode forsøger vi os med Yoga hver anden mandag j.f. udsendt uge træningsprogram.

Husk løbesko til alle træninger, ude som inde.

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

Andre aktiviteter:

Fredag den 11. dec	Svømning	Uwe
Tirsdag den 20. dec	Juleafslutning	
Fredag den 8. januar	Begyndersvømning	Uwe og Bo
Søndag den 8. januar	O-løb	Uwe
	DM-ergometer	Uwe
Søndag den 15. januar	Vinterræs	Uwe
Fredag den 20. januar	Svømning	Uwe
Fredag den 03. feb	Svømning	Uwe
Søndag den 5. februar	O-løb	Uwe
Søndag den 12. februar	Vinterræs	Uwe
Fredag 03. marts	Svømning	
Søndag den 5. marts	O-løb (afslutning?)	Uwe
Søndag den 12. marts	Vinterræs	Uwe
Fredag den 17. marts	Svømning/overnatning	Uwe

(DKF terminskalender er endnu ikke fastlagt 100%, så der kan forekomme ændringer)

Børne/ungdomskajak – begyndere

I Kajakklubben Esrum Sø (KKES) kan du prøve kræfter med en sjov, hyggelig og sej sport.

Børne-begynderholdet starter i januar i Hillerød Svømmehal, hvor vi mødes hver anden fredag (ulige uger) til svømning, kajakøvelser og leg. På den måde kan du lære at sidde i en kajak – og at komme op i den igen, hvis det går "galt" – under trygge forhold i svømmehallen, før du skal ud og ro på søen.

Omkring 1. maj starter ro sæsonen på Esrum Sø for begynderne. Vi ror tirsdag og torsdag fra 1700 - 1900. Her lærer begynderne de grundlæggende færdigheder under trygge forhold i en gruppe på 10-12 børn. Efter de første fire uger træner de sammen med de andre børn/unge.

Så er du mellem 10 og 16 år og kan svømme 300 m, så tilmeld dig på vores hjemmeside www.kkes.dk hurtigst muligt, der er et begrænset antal pladser.

På hjemmesiden finder du også flere oplysninger om klubben. Eller skriv til : born.kkes@gmail.com



TdG - Strabadser og hæder

Lørdag den 3. september deltog 13 af klubbens roere og fire hjælpere, som gjorde det muligt at få logistikken til at hænge sammen, i Tour de Gudenå. Danmarks største og mest traditionsrige løb.

TdG har en 73 km rute for de rigtig seje, fra Silkeborg til Randers og en 42 km rute for de seje fra Ans ved Tange Sø. TdG er et løb som alle kajakroere bør ro mindst en gang, Så kom bare i gang med grundtræningen så ses vi til næste år.

På den meget lange (73 km) havde vi fire plus en med-roer fra Køge.

Kim og Anders (Køge) blev nr. fire i K2 i tiden 5:28

Jakob og Knud blev nr. 12 i tiden 5:57

Jan (årets begynder 2015) blev nr. 93 i K1 i tiden 7:31

På den lange (42 km):

Mads og Karoline U16 Drengene første plads i klassen og Guld - syvende hurtigste kajak på 42 km ruten i tiden 3:26

Frederik E. fik en fjerde plads i K1 U16 Drengene og blev nr. 15 i tiden 3:39

Sofie og Maja fik en tredje plads i K2 U16 Piger og fik Bronze med hjem i tiden 3:41

Mathilde blev nr. to i K1 U16 Piger og fik en sølvmedalje med hjem i tiden 4:09

Uwe roede de 42 km på 3:55

Pia (Formanden) roede de 42 km på 4:47

Frank den seje oldie roede de 42 km på 5:48 inkl. et bad i Tange Sø

Tak til hjælperne Frederik, Matias, Uffe og Jacob G.



Jan ud på den meget lange



Ungdom klar til start på Tange Sø

Stafetten

Christian Honoré Olsen

Tidligere i år var jeg så heldig at alle mine mange timers træning blev belønnet med en udtagelse til EM maraton, som dette år blev afholdt i den nord spanske by Pontevedra. EM maraton var mit første møde med Spansk kajak i stævne sammenhæng, men ikke det sidste -

Som en del af promotionen af et af verdens største kajakløb *Descenso Internacional del Sella*, ofte omtalt som Ribadesella, blev det danske landshold inviteret til at deltage i dette løb samt en række andre løb i Spanien og Portugal.

To uger efter jeg var kommet hjem fra EM, stod jeg således igen i Kastrup lufthavn med en overfyldt taske, min pagaj og seks andre spændte roere. De næste 11 dage skulle vi i alt ro seks løb, bl.a. bestående af Worldcup i Portugal (Short-track og et normalt maraton) og *Descenso Internacional del Sella*.

De første dage i Portugal mindede meget om EM, alt var meget professionelt og hotellet var lækkert, men alt det ændrede sig hurtigt da vi kom til Spanien. Det startede da vi sad i bussen der skulle køre os til den lille by i nord Spanien Arriendas. Vi havde fået fortalt at turen skulle tage et par timer - det



viste sig at chaufføren ikke kendte vejen og ikke ligefrem var ekspert i at bruge et kort. Det resulterede i at vi først 10 timer og utallige omveje senere og kun ved hjælp af vores sparsomme mobildata fandt frem til byen. Noget godt kom der dog ud af de mange timer i bussen... Vi fik stiftet bekendtskab med to franskmænd, som vi i løbet af de næste ni dage blev ganske gode venner med, samt den Serbiske kvindelige Europa mester på 1000m k1 Christina og hendes Serbiske vildmand som også var med i bussen. Dem lærte vi også godt at kende undervejs. Det viste sig at Christina var kajak-politisk flygtning fra Ungarn, pga. unfair udtagelser – Hendes historie var super interessant og giver et helt andet perspektiv til det at ro kajak end de mere ordnede forhold herhjemme.

Da vi ankom i Arriondas blev vi sat af lidt uden for byen, ved et gammelt kloster. Det var blevet lavet om til et vandrehjem. Det var et uhyggeligt sted. De serverede ikke mad, så aftensmaden kom til at bestå af medbragte myslibarer og chokolade, men alt i alt var vi bare glade for at være fremme.

Næste dag blev vi hentet af "*the organisation*" og kørt til deres kontor inde i byen. Vi blev bedt om at tage alle vores ting med eftersom vi skulle skifte hotel/vandrehjem. På daværende tidspunkt havde vi ingen ide om hvad vi ville blive tjekket ind på, men det kunne jo ikke blive værre troede vi... men jo det kunne det!

En ting man skal være klar på hvis man vil ro kajak i Spanien, er at der ikke er nogen der taler engelsk, også selv om de arrangerer et stort internationalt stævne. Det tog sin tid at forklare den lille fine dame på kontoret hvem vi var og at vi skulle låne nogle både, men ved brug af primitive hånd tegn og basale spanske gloser lykkedes det. Vi blev sendt over til et gammelt faldefærdigt skur, hvori der kun lige var nok både til halvdelen af os. U18 drengene måtte vente en halv dag mere, før det var muligt at få fat i de resterende både. Hele holdet var godt trætte af at vente ved det gamle skur da bådene endelig kom, men det var det hele værd. Vores første tur ned af Rio del Sella var fantastisk og vendte den ellers lidt anspændte stemning til ren sjov og ballade. Det at ro ned Rio del Sella er en helt anden kajak oplevelse end at ro på en sø som Esrum, mange steder er der ikke dybere en at man kunne stige ud og vandet ville kun gå en til anklerne og de varierende strøm hastigheder, sten og små vandfald gør at man hele tiden må tilpasse sin ro stil til forholdene.

Hver gang vi havde roet turen ned af floden skulle vi hentes af *the Organisation*, som heldigvis var blevet nemmere at kommunikere med efter at de havde sat en tiårig dreng til at være vores tolk.

Aftenerne bruge vi i byen, hvilket til dels skyldtes at det selvfølgelig var hyggeligt at være ude, men også fordi værelserne vi var blevet tjekket ind på var så små. På trods af at vi var blevet lovet at maden ville være betalt på turen, var dette ikke tilfældet - derfor endte vi de fleste aftener med at sidde på vo-

res stambæk på byens tov og spise baguette med Philadelfiaost og spansk spegepølse, da vi ikke havde plads i budgettet til at spise ude hver aften. Vi havde dog nogle ture på restaurant, jeg husker særligt en af de første aften. Vi havde fundet hvad der virkede som et passende restaurant, det viste sig dog at være et større udfordring end forventet at afkode menukortet. Heldigvis sad der tre unge spaniere bag os som kunne engelsk. Det var et selskab af to mørkhårede mænd og en kvinde, som meget gerne ville hjælpe os. Det sjove var at de to mænd viste sig at være tredje pladsen i K2 fra sidste års Descenso Internacional del Sella, så vi kunne lige få nogle gode råd med på vejen.

Descenso Internacional del Sella

Det tydeligste minde fra turen er uden tvivl starten på *Descenso Internacional del Sella*. Vi satte bådene i vandet lidt oppe ad floden, så vi skulle lige ro et par hundrede meter for at komme ned til start pladsen. Allerede på vejen derned var der et par små vandfald, hvor jeg tidligere var faldet i, men det lykkedes at komme igennem uden de store problemer. Da jeg roede ind på start området blev jeg mødt af et utroligt syn, der var flere tilskuere end jeg nogensinde havde forstillet mig til et kajakløb, folk stod helt ude i vandet fordi der ikke var plads på kanten. Byens unge mennesker dansede rundt ude i vandet i et traditionelt show.

Jeg roede hen og lagde min båd i vand kanten sammen med 1000 andre, hvorefter jeg indtog min plads som nr. 327. Alle deltagerne stod fordelt over ca. 700 meter, med pagajerne låst fast i et stativ. Det er tradition at man synger Asturias (området) lokal sang, efterfulgt af total stilhed og så skydes starten i gang. Der var ca. 50 meter ned til bådene i vand kanten, de gik ned af bakke og der var en masse store sten hvor man nemt kunne vride om, ikke desto mindre løb alle fuld spurt og ligeglade med liv og legeme. Jeg fik en drømme start. På trods af jeg havde fået det dårligste start nummer af de fire danske U18 drenge, var jeg oppe ved de andre lyn hurtigt. Alt gik som det skulle lige indtil at en eller anden kom roende ind i min bagende med et brag, og vendte min båd hele vejen rundt lige som strømmen begyndte at tage til. Jeg roede nu baglæns uden en chance for at vende rundt igen, da der var alt for mange både der kom bag fra. Der kom en lille åbning og jeg tog chancen, hvilket resulterede i at jeg desværre fik fem både lige i siden og blev kastet i. Båden lå stadig på tværs af floden og blokerede, den blev skubbet ned ad floden af de fem der lige havde væltet mig, mens jeg blev nødt til at løbe for ikke at blive roet ned. Da det endelig lykkedes at få båden ind til siden og tømt, så jeg at roret var faldet af, men der var heldigvis kun 20 km tilbage.... Resten af vejen roede jeg med de andre der også havde fået deres udstyr smadret, men nægtede at udgå.

Jeg tror sjældent jeg har været så lettet som da jeg roede over målstregen i Ribadesella. Turen havde ikke helt været hvad jeg forventede, men i stedet en kamp mod floden der konstant prøvede at vælte mig i vandet. Jeg blev genforenet med de andre, og så gik turen tilbage til vandrehjemmet hvor vi skulle gøre os klar til festen om aftenen.

Der var bare et problem, chaufføren havde efterladt bilen og istedet valgt at

deltage i den store byfest i forbindelse med løbet. Der var ikke andet for end at blaffe for at komme tilbage sammen med serberne, som stod i samme situation. Overraskende nok blev vi samlet op af en super flink belgier, så der blev smidt to personer på forsædet og fire på bagsædet inklusiv Christina og den serbiske vildmand.

Festen

Om aftenen var der en kæmpe gadefest i Ribadesella. Alle gader i byen var helt proppet med mennesker der dansede og drak. Gaderne lugtede af den lokale cider, som tro mod den lokale tradition skal hældes op med mere end en meters fald, hvilket resulterer i at der er meget der spilder ved siden af. Vi endte på torvet i midten af byen, sammen med alle de internationale maraton roere. Det var super sjovt og jeg fik stiftet bekendtskab med mange af de roere jeg normalt ser op til. I løbet af aftenen spurgte jeg den ene af franskmændene om de kom til løbet næste dag, det gjorde han ikke da han mente han ville have for mange tømmermænd, hvilket lod til at være den generelle tendens.

Da vi klokken fire om morgenen mente at det var tid til at tage tilbage og få lidt søvn inden vi skulle ro stævne kl. 11 samme dag, gik det op for os at det ikke kun var vores chauffør der var taget til fest, men også alle byens taxa chauffører. Det betød at den eneste måde at komme tilbage var en bus der gik klokken seks. Men vi var så heldige at det tyske landshold kom kørende forbi, de ville gerne tage os med og stoppede derfor lidt længere oppe ad



vejen. Uvist var det på det tidspunkt at de var stoppet lige foran en politistation, så da alle 18 mand var usikkert placeret i den lille minibuss, blev døren revet op af tre store spanske politimænd med kniplerne fremme, som ikke var helt tilfreds med situation. Hele bilen blev rømmet, men heldigvis fik vi lov til at fylde bilen op med så mange der var plads til på sæderne og køre hjem. Resten af os måtte vente til bussen kom.

Resten af de løb vi roede var mandskabs løb, vi var bl.a. med i et super sjovt k4 løb hvor tre mand sad i båden i starten og så skulle den bagerste løbe fra stranden og ud i båden hvor efter det var et seks kilometers løb. Vi lå forrest med over 100m da vi kom ud af sidste vending, men vandstanden havde ændret sig så meget at vi mistede roret da vi roede samme vej som på de andre runder. Det kostede os fire kæmpe og flotte trofæer, da vi var ude af stand til at fortsætte med det skæve rør.

Generelt er stævne kulturen i Spanien meget mere afslappet, tilmelding skete på dagen og hvis man kom for sent kunne man bare lægge sig på start linjen alligevel. Spanierne havde dog også et lidt afslappet forhold til ejendele. Til det ene løb blev vores k2 stjålet mens vi var ved at klæde om, men vi kunne heldigvis låne en anden.

For mig, var min tur til Spanien meget lærerig og udviklede mig meget som person, da jeg er vant til at rejse under nogle helt andre forhold. Også det meget afslappede forhold til kajakkonkurrencerne adskiller sig fra vores sædvanlige stævnefokus og disciplin i Danmark. Turen som helhed var fantastisk sjov at være på og gav mig en sommeroplevelse jeg aldrig vil glemme.

Christian

Stafetten gives videre til årets voksen begynder: Christina Juhl Koch

Planlægningsaften

Planlægningsaften afholdes onsdag d. 11. januar 2016 kl 19:00 i klubhuset. Kom og hør hvad der skal ske i 2017, og vær med til at sætte dit præg på hvilke ture og konkurrencer vi skal prioritere.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Aktivitetsplan

Hver uge	
Mandag 19-20.30	Vintergymnastik/Træning
Fredag 19.45-22.00 i lige uger	Kajakpolo
Søndag 19.30-21.30 (lukket 12/12-2/1)	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

December	
Søn. 4	DKF O-løb
Man. 5. Kl 19.30	Kundalini yoga
Søn. 11.	Vinterræs
Søn. 11. Kl. 14.30	Lucia roning
Man. 18. Kl. 19.30	Kundalini yoga
Tor. 29. Kl. 14.00	Esrum Hav: Billedaften og turplanlægning
Lør. 31.	Nytårsroning

Januar	
Søn. 8.	DKF O-løb
Søn. 15.	Vinterræs
Ons. 11.	Planlægningsaften
Søn. 22.	Søndagsbrunch

Februar	
Søn. 5.	DKF O-løb
Søn. 12.	Vinterræs

Marts	
Søn. 5.	DKF O-løb
Søn. 12.	Vinterræs
Lør. 11—Søn. 12.	Multebjergtur (dato ikke endeligt besluttet endnu!)

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i marts 2017
Deadline for indlæg er den 26. februar 2017.

