

Nr. 1 — Marts 2017

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Sommersæsonen nærmer sig og det er snart igen tid til standerhejsning

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
Affaldsindsamling	5
Tour de Gudenå	6
Forårets kajakløb	8
IPP2 Havkajak kursus	10
IPP3 Tur/kap	10
Kalenderen 2017	12
Påske havkajakture	14
Skærgårdstur i Kristi Himmelfarts ferien	15
Havkajakture uden hav og kajak	16
Standerhejsning	17
Kom i gang med kajak fra sæsonstart	17
Børne/ungdomsholdet	18
Stafetten	21
Foredrag/film om Arctic Circle Race	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: 265 eksemplarer

Hjørnet

Det blev faktisk rigtig vinter med låg på søen, i hvert fald kortvarigt, og vores sø er heldigvis oftere farbar end søerne omkring Bagsværd som har været lukket længe. Den lange tid med åbent vand i Esrum Sø har været med til at vi med udgangen af februar, allerede kan registrere knapt 300 kryds på Isbjørn-konkurrencen, hvor Katja og Uwe står for broderparten og nok bliver svære at slå hvis du ikke er kommet i gang endnu.

Vinterens nye initiativ med yoga på mandage i klubhuset har været en stor succes med så mange deltagere at gulvet næsten ikke er synligt. Der er blevet lavet udstrækning, smidiggjort stive kajak muskler og flere er kommet på "Uuughmm holdet". Det bliver spændende at se om muskel mobiliteten og den indre ro kan give forbedring på vandet også, og om øvelserne sniger sig med på kajak-opvarmning og/eller udstræknings øvelser til foråret. Der arbejdes på at etablere tilsvarende yoga tilbud til næste vinter, hvis muligt endog i større lokaler.

Når foråret meget snart banker på, rykker det jo i pagajen for at komme ud på vandet. Vi holder standerhejsning 22.april og i år vil sommerbroen først komme på vandet den sidste weekend i april. Selvom vi skulle blive begunstiget med milde forårsbriser inden da, må vi altså være tålmodige og hjælpe hinanden op og ned af vinterbroen lidt endnu.

De fleste har sikkert bemærket at sejlernes store bro ikke har været i helt optimal stand, og forlydenderne er nu, at der vil blive fundet tilstrækkelig penge på kommunens konto til en helt ny bro. Det vil være et stort plus for Nødebo og for alle os brugere af "Jollehavnen" med en ny bro, så vi sender alt mulig støtte og håb til sejlklubben om at det endelig vil lykkes.

Jeg har tidligere beskrevet at vi har fået DKF's Grønne Klub Pris for 2016 (selvom officiel udlevering først sker til DKF's årsmøde i marts). Jeg er ret stolt at det arbejde som ligger til grund for prisen, og jeg håber at vi fremover kan indføre flere grønne tiltag.

Næste affaldsindsamlings dato er allerede annonceret, og det er en fin mulighed for at holde vores nære omgivelser rene for plast og andet affald.

Vi får mulighed for at sprede viden om vores klub og hjælpe med udbredelse af kajak både når Hillerød Slotssø byfest afholdes i juni og muligvis også ved en Nødebo byfest. Kajak er jo en fantastisk måde at få både motion, opleve vores natur, og have socialt stærkt sammenhold i klubben, og alt det ønsker jeg at udbrede til så mange som muligt. Derfor ser jeg det som en rigtig god mulighed for at åbne endnu flere Hillerød og Nødebo borgeres øjne for mulighederne vi har lige uden for døren.

Her i 2017 kan TdG fejre 50 års jubilæum, og arrangør komiteen håber selvfølgelig at mange vil være med til at ro på Gudenåen, om det så er din per-

sonlige konkurrence om at gennemføre eller om du ror efter medalje placering. Hurtig tilmelding er klogt hvis overnatningspladser på vandrehjemmet skal garanteres. Hvis 43km eller 72km ikke lige er indenfor dit normale repertoire, så vil det være klogt at planlægge træning og komme i gang i god tid. Fra andre klubber har jeg hørt om gode erfaringer med Master-træningsdage så man kan støtte hinanden.

På generalforsamlingen blev det besluttet at klubben skulle søge om optagelse (også) i DGI. Vi er nu optaget, og DGI Nordsjælland vil holde en introaften som vi holder åbent for alle vores medlemmer. Derfor kan vi d.29.marts hører om DGI's tilbud indenfor instruktør kurser, ro-arrangementer og sikkert meget andet.

Har du holdt vinterpause, så kan du glæde dig til nye brusearmaturer og brusehoveder så badet efter årets første tur sluttet endnu bedre. Søen er heldigvis ikke ændret, men står som altid klar til at give dig fantastiske oplevelser – vi ses på vandet.

/Pia

Affaldsindsamling

2. april 2017 kl. 10.30

En affaldsindsamling på Esrum sø som foregår fra kajak. KKES arrangerer for medlemmer en, eller flere roture langs kysten, hvor vi undervejs indsamler affald fra kysten og fra bunden af søen (hvis det kan lade sig gøre).

Kom og vær med til at gøre søen endnu renere.



Tour de Gudenå

9. september 2017

Årets største kajak begivenhed er så absolut Tour de Gudenå, som i år har 50 års jubilæum.

Løbet var en kæmpeoplevelse for Frank og Jan der deltog sidste år som 2. års nybegyndere.

Som kajakroer skal man ro Tour de Gudenå minimum 1 gang i karrieren. Det sker i selskab med hyggelige klubkammerater, frivillige hjælpere, deltagere fra andre klubber og fra udlandet.

Turen på Gudenåen er den smukkeste naturoplevelse og selvom det er et løb, er der god tid til at nyde alle synsindtryk, herunder et fantastisk fugleliv. Der er 2 distancer nemlig 73 km (Silkeborg til Randers) eller 42 km (Ans til Randers)



Vi har reserveret 19 overnatnings pladser på Silkeborg Vandrehjem (super morgenmad) og **tilmeldingsfrist** er

1. JULI 2017 efter først til mølle princippet.

Tilmelding efter denne dato er også muligt, men overnatning må arrangeres

på egen hånd.

Vi håber også der er medlemmer der vil hjælpe på samme fantastiske måde som sidste år.

Klubben betaler deltagelsesgebyr, og resten deles ud i forhold til antal deltagere.

Hjælpere får naturligvis alle omkostninger dækket.

Tilmelding til Jan Beck Pedersen

tlf. 24458565, mail janbeck@pedersen.mail.dk

eller

til Frank Holst Andersen tlf. 40422365, mail smt@mail.dk



Der vil i løbet af marts måned blive opsat plakater med tilmeldingsmulighed i klubhuset.

Vi glæder os til at se dig til en dejlig og hyggelig oplevelse i kajakentusiasters selskab.



Forårets Kajakløb

Her et udvalg af forårets kajakløb, som roere fra Esrum før har deltaget i, se i øvrigt DKF's Årsmagasin under arrangementsomtaler for 2017 :

Tryggevelde Å Løb – søndag d. 30.4.2017

Køge Kano og Kajakklub inviterer til hyggeligt trimløb, der indvarsler at rosæsonen er i gang. Der er en 11 km. og en 14 km. rute.

Da der kun er plads til 100 både på åen skal vi melde os til i god tid. Sidste frist for fælles klubtilmelding er søn. d. 26.3.2017 på opslagstavlen i klubben eller på mail: loeb@kkes.dk

Se mere på: Koegekajak.dk

Nordic Open Marathon – lørdag d. 6.5.2017

Maribo Kajakklub holder dette marathonløb på Klostersøen. Der er distancer på 25, 17 og 9 km.

Hold øje på vores fysiske opslagstavle og vores elektroniske (web'en) om tilmelding.

Se mere på maribokajakklub.dk

Paradisløbet – søndag d. 7.5.2017

Silkeborg Kajakklub holder dette løb lige ud for deres klub, hvor Gudenåen er rovet den dag. Der er en 24 km. rute og en trimrute på 12 km.

Hold øje på vores fysiske opslagstavle og vores elektroniske (web'en) om tilmelding.

Se mere på: silkeborg-kajakklub.org

Maribo Marathon – lørdag d. 20.5.2017

Plejer at blive afholdt i forbindelse med weekendens Maribo Regatta sidst på lørdagen. Men det er svært at finde noget arrangementsomtale nogen steder, så vi må se tiden an om der også er en marathondistance til regattaen i år og vil så melde ud ☐

Ry Mix – lørdag d. 10.6.2017

Var det noget at være det første K2 mixpar der deltager fra klubben...? km. på Knudsø ved Ry.

Meld jer selv til på ryk4mix@gmail.com senest d. 25.5.2017

Se mere på ry-roklub.dk

Bellevue Ocean Race – lørdag d. 10.6.2017

Klampenborg Kajak og Kanoklubs internationale surfski ocean race ude på Øresund, med en distance på ca. 25 km.

Tilmeld dig senest d. 31.5.2017 på: klampenborg-kajak.dk/bellevue-ocean-race

Guldborgsund Kajakmarathon – søndag d. 11.6.2017

En trimrute på 15 km. og en marathonrute på 21 km.

Følg med for klubtilmeldinger på opslagstavlen og web'en.

Se mere på guldborgsunkajakklub.dk

DM Marathon – lørdag og søndag d. 17.6.-18.6.2017

Det er Vallensbæk Kano- og Kajak Club der er arrangør af dette års DM i marathon.

Da det ikke er særlig langt væk kunne det være fedt, hvis vi kunne stille en lille gruppe roere til at deltage i DM.

Mere info følger på opslagstavlen og web'en når arrangørerne melder mere ud !

Se mere på kano-kajak.org og vkkc.dk



Starten er gået til tidligere års DM i marathon

IPP2 Havkajak kursus

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

Hvis der er interesse for det, vil jeg igen i år afholde et IPP2 Hav kursus for medlemmer af KKES.

Kurset tager ca 16 timer, som vi fordeler over hverdagsaftener og/eller week-ender alt efter hvornår de tilmeldte (og instruktørerne) bedst kan.

Hvis du kunne tænke dig et IPP2 Hav kursus i år, så meld dig til ved at sende en email til: Marianne@Munk.com, senest den 14. maj, så vi kan få fundet nogen datoer.

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

Grønlandervendinger er ikke en del af det man skal kunne på IPP2, men I skal alligevel være forberedt på at tilbringe en del af kurset i vandet (nogen gange med hovedet under vand).

Marianne K



IPP3 Tur/kap

Hvis der er tilstrækkelig mange, der er interesserede i at tage et IPP3 Tur/Kap kursus overvejer vi at få en DKF instruktør til at komme til klubben og holde kurset (se beskrivelsen af IPP3 færdighedsniveauet på <http://kano-kajak.org/uddannelse-2/roeruddannelse-epp/epp-turkap-kajak/>).

Hvis det er noget for dig, så send mig en mail på Marianne@Munk.com.

Marianne K

Handicap, hyggeroning og grill

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

Handicap-turneringen starter onsdag den 3. maj og løber hver onsdag sommeren igennem frem til den 20. september.

Den 3. maj kl. 18.00 starter vi med lodtrækning om klubbåde og udlevering af startnumre.

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

Første gang (dvs. 3. maj) starter Jytte uret kl. 19.00—de efterfølgende gange vil starttidspunktet fremgå af startlisten, der hænges på opslagstavlen og kan findes på www.kkes.dk.

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

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

Hver 3. gang vil der være fælles grill-aften. Første grill-aften er den 17. maj.

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

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

Redningsøvelser i søen

Fredag d. 19.maj kl 19.00

Uanset om det er (lidt for) længe siden du sidst har trænet makkerredning eller soloentring, eller du har planer om at tage med på den næste havkajak-tur eller du bare har lyst til at øve redninger i selskab med andre—så mød op i klubben fredag den 19/5 kl 19.

Der vil være mulighed for at genopfriske både turkajak og havkajak-redninger—og måske er der nogen, der kan nogen nye og spændende redninger, som vi kan prøve.

Vi ses i vandet
Marianne K

Kalenderen 2017

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Sø 1 Nytårsdag	On 1 Bestyrelsesmøde	On 1	Lø 1	Ma 1	To 1 ● Handicap
Ma 2	To 2	To 2	Sø 2 Afslutningsarrangement	Ti 2	Fr 2 2-4/6 Bagsværd Regatta
Ti 3	Fr 3	Fr 3	Ma 3 ●	On 3 ● Handicap-start	Lø 3 2-4/6 Bagsværd Regatta
On 4	Lø 4 ●	Lø 4	Ti 4	To 4	Sø 4 2-4/6 Bagsværd Regatta
To 5 ●	Sø 5 O-løb	Sø 5 ● O-løb	On 5	Fr 5	Ma 5 2. pinsedag 23
Fr 6	Ma 6 Yoga	Ma 6 Yoga	To 6	Lø 6 Nordic Open	Ti 6
Lø 7	Ti 7	Ti 7	Fr 7	Sø 7 Paradisløbet Silkeborg	On 7 Handicap + grill
Sø 8	On 8	On 8	Lø 8	Ma 8	To 8
Ma 9	To 9	To 9	Sø 9 Palmesøndag	Ti 9	Fr 9 O
Ti 10	Fr 10	Fr 10	Ma 10	On 10 Handicap	Lø 10 10-11/6 Høvkajak-tur
On 11	Lø 11 O	Lø 11	Ti 11 O	To 11	Sø 11 10-11/6 Høvkajak-tur
To 12 O	Sø 12 Vinterarras	Sø 12 O Vinterarras	On 12	Fr 12 Bededag	Ma 12
Fr 13	Ma 13	Ma 13	To 13 Skærtorsdag 13-19/4 Høvkajak-tur	Lø 13	Ti 13
Lø 14	Ti 14	Ti 14	Fr 14 13-15/4 Høvkajak-tur	Sø 14	On 14 Handicap
Sø 15	On 15	On 15	Lø 15 13-15/4 Høvkajak-tur	Ma 15	To 15 Bestyrelsesmøde
Ma 16	To 16	To 16	Sø 16 Påskedag	Ti 16	Fr 16
Ti 17	Fr 17	Fr 17 17-18/3 Overnatning Bornholm	Ma 17 2. påskedag	On 17 Handicap + grill	Lø 17 ● 17-18/6 DM Maraton
On 18	Lø 18 ●	Lø 18 17-18/3 Overnatning Bornholm	Ti 18	To 18	Sø 18 17-18/6 DM Maraton
To 19 ●	Sø 19	Sø 19	On 19 ●	Fr 19 ● Redningsøvelse	Ma 19
Fr 20	Ma 20 Yoga	Ma 20 ●	To 20	Lø 20 Marbo Maraton	Ti 20
Lø 21 DM Ergometer	Ti 21	Ti 21	Fr 21	Sø 21	On 21 Handicap
Sø 22	On 22	On 22	Lø 22 Kom i gang* tur Skovsøregning	Ma 22	To 22
Ma 23 Brunch	To 23	To 23	Sø 23	Ti 23 Grill for børnehøbet	Fr 23
Ti 24	Fr 24	Fr 24	Ma 24	On 24 Handicap	Lø 24 ● Søro Maraton
On 25	Lø 25	Lø 25 25-26/3 Høvkajak-tur	Ti 25	To 25 ● 25-28/5 Høvkajak-tur	Sø 25
To 26	Sø 26 ● Bestyrelsesmøde juni-maj 2016	Sø 26 25-26/3 Høvkajak-tur	On 26 ● Bestyrelsesmøde	Fr 26 25-28/5 Høvkajak-tur	Ma 26
Fr 27	Ma 27 Yoga	Ma 27	To 27	Lø 27 25-28/5 Høvkajak-tur	Ti 27
Lø 28 ●	Ti 28	Ti 28 ●	Fr 28	Sø 28 25-28/5 Høvkajak-tur	On 28
Sø 29	On 29 Bestyrelsesmøde	On 29 Bestyrelsesmøde	Lø 29 Børnehøbet arrangerer 14.00 Børnehøbet, 20.00 Spring Regatta	Ma 29	To 29 Handicap + grill
Ma 30 Yoga	To 30	To 30	Sø 30 Trøgevejle A	Ti 30	Fr 30
Ti 31	Fr 31	Fr 31	On 31	On 31	Fr 31

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

2017

Kajakklubben Esrum Sø

Juli		August		September		Oktober		November		December	
Lo 1 ● Silkeborg Regatta	Ti 1 Sommerkole	Fr 1 1-3/9 DM Sprint Bagsværd	So 1 29/9-1/10 Havkajakur O-løb	So 1 1-3/9 DM Sprint Bagsværd	Ma 2 40	On 1	Fr 1	On 1	Fr 1	On 1	Fr 1
So 2 Silkeborg Regatta	On 2 Sommerkole, Handicap	Lo 2 1-3/9 DM Sprint Bagsværd	Ti 2	Ti 2 1-3/9 DM Sprint Bagsværd	Ma 3	To 2	Lo 2	To 2	Lo 2	To 2	Lo 2
Ma 3	27	So 3 1-3/9 DM Sprint Bagsværd	Ti 3	Ma 4	36	Fr 3	So 3 O-løb	Fr 3	So 3 O-løb	Fr 3	So 3 O-løb
Ti 4		Fr 4	Ma 4	Ti 5	36	On 4	Ma 4	Lo 4 O	Ma 4	Lo 4	Ma 4
On 5 Handicap	Lo 5	Lo 5	Ti 5	On 6 Handicap	36	To 5 O	Ti 5	So 5 O-løb	Ti 5	To 5	Ti 5
To 6		So 6	On 6	On 6 Handicap	36	Fr 6	Ma 6	Ma 6	Ma 6	On 6	On 6
Fr 7		Ma 7 O	32	To 7	32	Lo 7 Stet Brylløsterrass	To 7	To 7	To 7	To 7	To 7
Lo 8		Ti 8	Fr 8	Fr 8	32	So 8 Vinterrass	On 8	On 8	Fr 8	On 8	Fr 8
So 9 O	On 9 Handicap + grill	Lo 9	Lo 9	Lo 9	32	Ma 9	Lo 9	To 9	Lo 9	Lo 9	Lo 9
Ma 10	28	To 10	So 10	To 10	37	Ti 10	So 10 ● Vinterrass Local/Adventurer	Fr 10	So 10 ●	So 10 ●	So 10 ●
Ti 11		Fr 11 Dalsland Kanot Marathon	Ma 11	Ma 11	37	On 11	Lo 11	Ma 11	Ma 11	Ma 11	Ma 11
On 12 Handicap	Lo 12	Dalsland Kanot Marathon	Ti 12	Ti 12 ● Handicap	37	To 12 ●	So 12 Vinterrass	Ti 12	Ti 12	To 12	To 12
To 13		So 13 Dalsland Kanot Marathon	On 13	On 13 ● Handicap	37	Fr 13	Ma 13	On 13	On 13	On 13	On 13
Fr 14		Ma 14	33	To 14	33	Lo 14 Stet Brylløsterrass	To 14	To 14	To 14	To 14	To 14
Lo 15		Ti 15 ●	Fr 15	Fr 15	33	So 15	On 15	On 15	Lo 15	Lo 15	Lo 15
So 16 ●	On 16 Handicap	Lo 16	Lo 16	Lo 16	33	Ma 16	To 16	To 16	Lo 16	Lo 16	Lo 16
Ma 17	29	To 17	So 17	To 17	33	Ti 17	Fr 17	Fr 17	So 17	So 17	So 17
Ti 18		Fr 18	Ma 18	Ma 18	38	On 18	Ma 18 ●	Ma 18 ●	Ma 18 ●	Ma 18 ●	Ma 18 ●
On 19 Handicap + grill	Lo 19	Kanot fra Esrum Sø 19-20/8 DM Havkajak	Ti 19	Ti 19 ● Natroning voksne	38	To 19 ● Natroning voksne	Ti 19	So 19	Ti 19	So 19	Ti 19
To 20		So 20 19-20/8 DM Havkajak	On 20	On 20 ● Handicap slut + grill	38	Fr 20	Ma 20	Ma 20	On 20	On 20	On 20
Fr 21		Ma 21 ●	34	To 21	34	Lo 21	To 21	To 21	To 21	To 21	To 21
Lo 22 Men Rundt	Ti 22	Fr 22	Fr 22	Fr 22	34	So 22	On 22	On 22	Fr 22	Fr 22	Fr 22
So 23 ●	On 23 Handicap	Lo 23	Lo 23	Lo 23	34	Ma 23	To 23	To 23	Lo 23	Lo 23	Lo 23
Ma 24	30	On 24	So 24	So 24	39	Ti 24	Ma 24	Ma 24	So 24	So 24	So 24
Ti 25		Fr 25	Ma 25	Ma 25	39	On 25	Lo 25	Lo 25	Ma 25	Ma 25	Ma 25
On 26 Handicap	Lo 26	Korngjælle / DM Osearnas	Ti 26	Ti 26 Natroning Børnehold	39	To 26	So 26 ●	So 26 ●	Ma 25 Juledag	Ma 25 Juledag	Ma 25 Juledag
To 27		So 27	On 27	On 27	39	Fr 27	Ma 27	Ma 27	Ti 26 ● 2. juledag	Ti 26 ● 2. juledag	Ti 26 ● 2. juledag
Fr 28		Ma 28	35	To 28 ●	35	Lo 28 ●	To 28	To 28	On 27	On 27	On 27
Lo 29 Anager Strandpark Rundt	Ti 29	Fr 29	Fr 29	Fr 29	35	So 29	Ti 29	Ti 29	On 28	On 28	On 28
So 30 ●	On 30 Handicap + grill	Lo 30	Lo 30	Lo 30	35	Ma 30	Ma 30	Ma 30	Fr 29	Fr 29	Fr 29
Ma 31 Sommerkole	To 31	To 31	To 31	To 31	35	Ti 31	To 31	To 31	Lo 30	Lo 30	Lo 30
21 arbejdsdage rest 5 uger	20 arbejdsdage rest 4 uger	21 arbejdsdage rest 5 uger	20 arbejdsdage rest 4 uger	21 arbejdsdage rest 5 uger	20 arbejdsdage rest 4 uger	22 arbejdsdage rest 4 uger	21 arbejdsdage rest 5 uger	20 arbejdsdage rest 4 uger	So 31 Nyårsdronning	So 31 Nyårsdronning	So 31 Nyårsdronning

Påsekehavkajaktur

Skærtorsdag d. 13.4.2017 – lørdag d. 15.4.2017

I lighed med sidste år har vi ikke lagt os fast på, hvor årets tur i påsken går hen, det bliver meget op til hvordan vind og vejr for perioden tegner sig. Nogen dage før turstart beslutter vi endelig rute.

Men vi har set/ser på forskellige muligheder :

Vores 1. prioritet er området omkring Bogø, hvor vi vil have rimelig med læmuligheder og hvis vejret ser rigtig godt ud i de dage har vi også overvejet området Femø / Fejø i Smålandsfarvandet. Vi arbejder nu på at finde egnede overnatningspladser i disse områder.

Ved dårlig vejrudsigt bliver turen til Isefjorden.

Vi tager afsted torsdag d. 13.4.2017 om morgenen og er hjemme igen lørdag eftermiddag/aften.

At deltage på påsekehavkajaktur kræver en vis erfaring i havkajakken, så det er ikke her man skal debutere som havkajakroer.



Der kan godt være rigtig fint vejr i Påsken !

Sidste tilmeldingsfrist er d. 6.4.2017 til gittedalsborg@hotmail.com eller Jakobdan@yahoo.dk

Mere info følger til dem der melder sig til.

Med snart-forårs-hilsner
Gitte og Jakob

Skærgårdstur i Kristi Himmelfarts ferien

Vi har planlagt havkajaktur til den svenske skærgård. Planen er at vi tager afsted torsdag den 25 maj, med afgang fra klubben kl. 8:30, og hjemkomst søndag den 28 maj inden 19.

Vi har ikke lagt os endeligt fast på hvor vi tager hen, men der er mange gode muligheder. Det er lang tid siden vi har været i den østlige del af Karlskrona skærgård. Specielt er det her, der er mulighed for at lave et kryds ud til gråsæls kolonien ude ved Utklippan.



Men der er også Stigsfjords området oppe mellem Tjörn og Orust som altid er dejligt.

Men uanset hvor, så plejer slutningen af maj at byde på flot vejr, dejlig roning og skønt lejrlev. Og det er en god tur for dem der har lyst prøve det med havkajakture med oppakning. Hvis du ikke har havkajak, så er der ofte mulighed for at låne en, men så skal du lige sige til i god tid.

Tilmelding til Kasper på kasper@maarumlam.dk, eller ring og hør nærmere på 6170 7153.



Havkajaktur uden hav og kajak til Multebjerg

Lørdag d. 25 marts kl 15.00 fra Skovskolen

Så har du muligheden for at få en frisk tur i skoven med overnatning.

Planen er, at vi

- går en tur op til Multebjerg shelter ad små og store stier
- laver et stort bål
- laver aftensmad, hvor vi har fælles tilbehør (salat, kartofler og sno-brød) dvs ligesom vores grillaftener i klubben
- hygger os, fortæller røverhistorier,
- søndag morgen spiser vi vores egen medbragte morgenmad
- får vi gang i bålet igen til at varme vandet til kaffe, te
- så går vi tilbage til Skovskolen



Mødetid: kl 15.00

Mødested: P-pladsen på Nødeboskolen

Medbring:

- Personligt udstyr sovepose, liggeunderlag, varmt tøj, hue, vanter, bestik, kop,
- Det du skal grille (pt er der en ovnbagerist som kan bruges til at lægge kød, mm på. Der er ca 2 cm mellem stængerne)
- Det vand du skal bruge lørdag og søndag
- Det du skal drikke te, kaffe, vin, ...
- Morgenmad til søndag

Bjarne og Ninna sørger for:

- Fælles bagekartofter, som er pakket i alufolie
- Cremefraiche (til de tørstige kartofler)

- Fælles salat
- Snobrødsdej
- En lille kedel hvor vi kan koge vand til kaffe, te,

Det vil være fint, hvis der er nogen som har lyst til at tage kage med.
Afregning bliver til kostpris.

Torsdag 23 marts udsendes info om deltagere mm.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com senest onsdag d. 22. marts.

Høj sø,
Bjarne og Ninna

Standerhejsning

Lørdag d. 22 april 2017 kl 16:30

Der er traditionen tro standerhejsning i april, og denne gang bliver det ugen efter påske.

Pokaler skal uddeles og planer for årets skal beskrives før sæsonen rigtig kan skydes i gang, så kom glad og vær med til at åbne endnu en festlig kajak sæson på Esrum Sø.

Tilmelding til standerhejsningsmiddag opslås i klubhuset og på hjemmesiden.

Kom i gang med kajak fra sæsonstart

Lørdag d. 22 april 2017 kl 13:30

Vi ror en fælles tur i roligt tempo med plads til alle, om du så er nybegynder fra sidste år, om du har haft en lidt for lang pause eller om du har været aktiv på søen hele vinteren – bare du er frisk på at dele dejlige kajak oplevelser med andre.

Vejr og vind afgør retning og distance, og ved fælles hjælp og godt humør får vi en dejlig start på sommeren.

Det er også her du nemmest kan lave aftaler om næste fælles roning, hvor vi kan lave aftaler i mindre grupper, og hvor de af os som gerne vil målet om at komme søen rundt eller måske træne til TdG kan finde ro-partnere.

Starten er kl 13:30 og vi ror et par timer – ingen tilmelding er nødvendig, men både tages efter først til mølle princippet.

/Pia

Børne/ungdomsholdet

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

Karoline, Christian og Mads tager to eller tre uger til Sebaudia i Italien med TCH (Talent Center Hovedstaden). Medens Sofie, Maja og Mathilde og Uwe tager, sammen med ca. 60 andre unge fra klubberne omkring Bagsværd Sø, til Cannes på kajakklubben 361's årlige tur.

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

Vores begyndere er ved at være klar til at starte på vandet. Vi har i år en gruppe på 8 - 10 begyndere i aldersgruppen 11 til 14 år som alle har været igennem makkerredning, bjærgning af kajak og svømmeprøve i svømmehallen.

Sidst i april skal de så endelig ud at ro på søen, de er så klar, så det bliver rigtig godt.



Vinterræs:

Husk der er vinterræs den anden søndag hver måned i vinterhalvåret. Det er sjovt, hårdt og nu og da lidt udfordrende og så får man mulighed for at møde andre roere. Alle kan deltage hurtig som langsom og ung som gammel.

O-løb:

Vi har to par med i Ungdom. Inden sidste løb ligger Signe og Flora på anden pladsen to point efter de førende og Karoline og Mads er på tredje pladsen 12 point efter. Så de unge klarer sig rigtig fint.

Program for 2017 (april-september)

<i>Uge program</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Ansvarlig</i>
Mandag kl. 0600	Kap træning	
Mandag kl. 1630	Kap træning	Uwe
Tirsdag kl. 1700 (Fra april)	Fællestræning/ begyndertræning	Uwe og Bo (Astrid)
Onsdag kl. 0600	Kap træning	Matias
Onsdag kl. 1830	Handikap (start 04. maj)	
Torsdag kl. 1700	Fællestræning/ begyndertræning	Uwe/ Bo
Lørdag kl. 1000 / 1300	Kap	Uwe

Aktiviteter

Tirsdag 4. april kl. 1700	Rostart	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Torsdag den 6. april kl. 1700	Rostart	Uwe, Peter, Kirsten og Bo
Lørdag den 22. april	Standerhejsning	
Lørdag/søndag den 29. - 30. april	Copenhagen Spring Regatta	Uwe
Lørdag den 29. april Kl. 1400	Begynder start	Bo
Tirsdag den 2. maj	Begynderstart (tirsdag)	Christina, Astrid og Bo
Torsdag den 23. maj 1700-2030	Sammenlægning / Grill	Uwe
Fredag/søndag den 02. - 04. juni	Bagsværd Regatta	Uwe
Lørdag den 10. juni	Hillerød Slotssø Byfest	? Knock-out Sprint
Lørdag/søndag den 17. - 18. jun	DM Marathon	Vallensbæk
Lørdag den 24. juni	Sorø Maraton	
Uge 26 3-4 dage	Træningssamling	
Lørdag - søndag 1. - 2. juli	Silkeborg regatta	
Lørdag den 29. juli	Amager Strandpark Rundt	
Mandag 31. juli - onsdag 2. aug	Sommerskole	
Fredag den 5. - 6. august	U-NM Sprint	Silkeborg
Fredag 11. aug - søndag 13. aug	Lagan	
Lørdag den 20. august	KanojakTrim Esrum	
Søndag den 21. august	PBC Vallensbæk	
Fredag/søndag den 1. - 3. sep	DM - Sprint Holstebro	Uwe
Lørdag den 9. September	Tour de Gudendå	
Lørdag den 23. september	MBB	
Tirsdag den 26. september	Natroning	Alt. torsdag den 28. sep
Lørdag den 14. okt	Standerstrygning	

Stafetten

Christina Juhl Koch

Tak for stafetten, jeg længe gået som katten om den varme grød for hvad pokker skal jeg skrive. De store bedrifter i kajakkens verden har jeg ikke opnået og kommer aldrig til det, som de mange talentfulde unge der er her i klubben. Jeg beundre jeres engagement og de flotte resultater I opnår.

Egentlig vil jeg dedikere denne stafet til Karoline Bergendorff, som har æren af at jeg fik interessen for kajak, dette med de mange fortællinger / beretninger om denne dejlige sport gennem hendes mor Una. For var det ikke på grund dig Karoline havde jeg nok ikke stiftet bekendtskab med sporten. Så tak :-).

Men hvem er jeg? Jeg hedder Christina er 46 år og gift med Morten (som også er aktiv kajakroer). Tilsammen har vi 2 drenge på 13 og 15 (den yngste startede også på børnebegynder sidste år). Jeg har i mange år været aktiv med landevejscykling og deltaget i diverse cykelløb. Jeg synes det er dejligt med enkeltmandssport hvor man i den grad skal bide smerten i sig. Da jeg hørte om kajak og den glæde der var fra Karoline og Una tænkte jeg at spor-



Christina (nr. 2 fra venstre) sammen med Carsten, Michala og Henrik

ten kunne være et godt supplement til cykling. Hvorfor ikke træne både top og bund, en rigtig god kombination.

Jeg meldte mig til begynderhold forår/sommer 2016. Da Morten fik nys om dette ville han også prøve kræfter med sporten og muligheden for endnu en sport sammen. Vi kom på et super godt hold med 3 meget engagerede og dygtige trænere, tak til Marianne, Marianne og Gitte.

Hvilken glæde det er at sidde derude på vandet i sol/regn/bølger og opleve naturen (dette nydes dog mere efter man er mere oven vande end nede og konstant skal tømme kajak og lave makkerredning.)

At kunne have overskud til at observere naturen under og over, som at se en flok fugle lette hen over hovedet på en. At se svanemor og svanefar på udflugt med svaneungerne og se deres udvikling. WOW jeg er blevet helt forelsket samtidig med muligheden for rigtig god træning. Jeg må erkende at jeg er blevet helt afhængig af at komme på søen.

Nu starter en ny sæson snart op og jeg glæder mig til at kunne give den gas igen.

Jeg giver hermed stafetten videre til Karoline Bergendorff.

Christina

Foredrag/film om Arctic Circle Race

Torsdag d. 20 april kl. 19.30

Den 19/4 kl 19.30 kan vi komme til at se filmen *Spor i mørke* om den blinde Arne Christensens deltagelse i *Arctic Circle Race 2016*.

Se mere på Facebook under *Team Blind—Arctic Circle Race 2016*.

Jørgen Christian, der har fået aftalen på plads, har kendt Arne gennem mange år, hvor de har været på skiture sammen til Beitostølen til træning og konkurrencer med Blindes Ski Union, hvor Jørgen Chr. har været med som guide og smøremand .

Aktivitetsplan

Hver uge	
Søndag 19.30-21.30 (indtil 26. marts)	Svømmehal
Onsdag 19.00-20.00 (1. gang den 3. maj)	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	
Marts	
Søn. 12.	Vinterræs
Lør. 25—Søn. 26.	Muldebjergtur
Ons. 29. kl 19.00	DGI møde
April	
Søn. 2. kl. 10.30	Affaldsindsamling
Tors. 13.—Lør. 15	Havkajak tur
Tors. 20. kl 19.30	Film om Arctic Circle Race
Søn. 22. kl 13.30	Kom i gang roning
Søn. 22. kl 16.30	Standerhejsning
Lør. 29.	Broudlægning
Søn. 30.	Trykkevælde Å løb
Maj	
Lør. 6.	Nordic Open Marathon
Søn. 7.	Paradisløbet
Ons. 17.	Grill
Fre. 19. kl 19.00	Redningsøvelser
Tors. 25.—Søn. 28.	Havkajak tur
Juni	
Ons. 7.	Grill
Lør. 17.—Søn. 18.	DM Marathon
Ons. 28.	Grill

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2017
Deadline for indlæg er den 4. juni 2017.

