

Nr. 2 — Juni 2017

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Gråsæl kolonien ved Utklippan.
Fra havkajakturen til Karlskronaskærgården i Kr. Himmelfarts ferien*

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, Kajak Trim

Jakob Dan Jensen, Elsdysrvej 4, 3300 Frederiksværk

, 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

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

Bådudvalgsformand

Palle Hansen, Kildevænget 4, 3480 Fredensborg, 48 17 67 14, palle.h47@gmail.com

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

Frank Holst Andersen, Humlevænget 22, Nødebo, 3480 Fredensborg, 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 rokor

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
Udflugt til Silkeborg/Randers	4
Kanojak Trim	5
Klubbens havkajakker	6
Justerbar finne	6
Glimt fra Karlskona turen	7
Glimt fra intro-holdenes afslutningsdag	8
Børne/ungdomsholdet	10
Copenhagen Sprint Regatta	11
Bagsværd Regatta	12
Stafetten	13
Aktivitetsplan	15

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 280 eksemplarer

Hjørnet

Sommeren er virkelig over os, så der er herlig mange som nyder livet fra kajak.

Stort velkommen til alle vores begyndere, som bliver frigivet her før sommeren, og stor tak til alle vores instruktører og hjælpere som igen i år har gjort det muligt at tilbyde kursus til så mange interesserede.

Instruktørerne trænger snart til en rotur uden at bekymre sig om at hjælpe andre, så jeg håber at flere vil tilbyde roture hvor de følges med de som lige er frigivet. Vi husker alle hvor uoverskueligt det kan være i starten ikke at kunne huske hvilke både der er gode og hvor besværligt det kan være at læse vejret og planlægge roturen.

Derfor er det en stor hjælp for de nye eller usikre, hvis flere af de øvede roere vi har i klubben, vil tilbyde at dele erfaring.

Der var flot deltagelse fra KKES til både Bagsværd Regatta og til det nye løb Ry K2mix. Der kommer mange flere konkurrencer hen over sommeren, så træningen er på sit højeste.

Klubturen til Karlskrona blev afholdt i smukt vejr og højt humør, og flere ture er allerede i støbeskeen.

Hvis du på nogen måde kan finde tid, så kom forbi onsdage og ro med i handikappen eller på en hyggetur. Der er høj stemning og masser af folk som gerne vil grille og spise kage bagefter.

Tidstagningen er indtil videre lykkedes fint selvom sejlkubbens bro savnes, og der er en generel opfordring til at huske synlige bådnumre.

God sommer, vi ses på vandet

Pia

Udflugt til Silkeborg/Randers

8/9 September 2017

Skøn oplevelse med dine klubkammerater som hjælper ved Tour De Gudenå . Du skal hjælpe ved pause pladser, og transportere biler fra Silkeborg til Randers.

Alle dine omkostninger dækkes af klubben.

Kontakt Jan 24458565 eller Frank 40422365.

Hvis der er yderligere tilmeldinger til løbet er det ved at være sidste chance, tilmelding kan ske på lister i klubhuset.

Kanojak Trim på Esrum Sø

Lørdag d. 19. august 2017

Vi har 2 distancer:

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

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

Startgebyr kr. 100,- incl. T-shirt og forplejning (sandwich, vand, kaffe/te)
Hvis du vil ro med uden T-shirt og forplejning, er det selvfølgelig gratis for medlemmer af KKEs.

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

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

Husk nummerholder på båden.

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

Omkklædning og bad kan foretages i klubben og vores sauna vil også være åben.

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

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

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

Tidtagningen stopper kl. 15:00.

Præmieudlodning ca. kl. 15:15.

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

www.kkes.dk/kanojaktrim



Klubbens havkajakker

Klubben har i øjeblikket 4 havkajakker.

3, der er gode til at tage på tur med oppakning, tekniktræning og bare at ro en tur i:

Umiag: En Zegul Nuka i rød plast med både ror og finne. Velegnet til mindre roere.

Rød Tuborg: En Valley Nordkapp i rød plast med finne. Velegnet til mellemstore roere.

XXX: En Boreal Baffin T2 i rød/hvid termo-plast (ligner ved første øjekast glasfiber) med finne. Den er så ny at den ikke har fået navn endnu. Den er velegnet til større og langbenede roere.

Derudover har vi:

Ajungilak: En Tahe Marine Greenland LC i hvid glasfiber med finne. Denne kajak er en super rullekajak, men er ikke så velegnet til at tage på tur i, da den ikke er så robust og ikke har ret stort pak-volumen. Ajungilak er rødmarkeret, kontakt Marianne K. hvis du gerne vil ro i den.

Alle frigivne medlemmer af KKES må bruge klubbens havkajakker på søen og på klubture, men hvis kajakkerne skal med på privatture udenfor søen skal det aftales med bådudvalget (vi har medlemmer, der kun må ro i havkajakkerne—og de skal jo, hvis muligt, også have noget at ro i.)

Justerbar finne

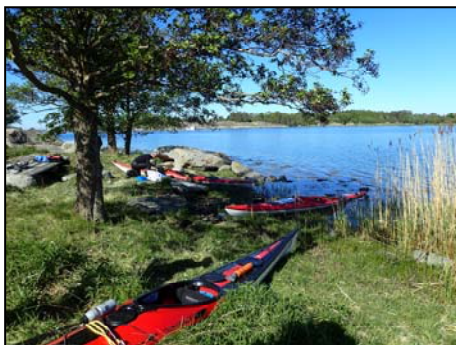
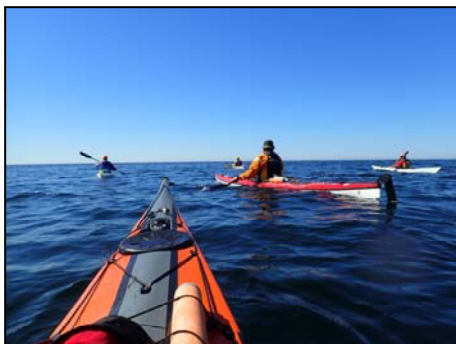
Klubbens havkajakker er alle sammen udstyret med justerbar finne. Finnen bruges til at hjælpe med at holde retning, når man ror i vind.

Havkajakkerne er generelt mere robuste end tur- og kapbådene, men finnen er et ømt punkt. Hvis man glemmer at tage finnen ind når kajakken f.eks bliver lagt op på broen bliver den wire, der bruges til at skyde finnen ud og ind krøllet, og så er finnen ikke mere justerbar.

Vi har i perioder haft problemer med finnen på alle kajakker. Det er super-irriterende for dem, der benytter sig af finnen, når de ror i havkajak. Så vær ekstra opmærksom, når du tager havkajakken op—du ville jo heller aldrig lægge en turkajak med roret ned i jorden/broen.

Hvis du bruger havkajakkerne og godt kunne tænke dig at høre lidt mere om brugen af finne, så kontakt *Marianne K.* om onsdagen efter handicap (de dage hvor der ikke er grill).

Glimt fra Karlskrona-turen



I Kr. Himmelfarts ferien var vi 9, der var på havkajakstur ved Karlskrona. Det var en tur med dejligt vejr, masser af hygge, masser af gråsæler, nærgående, støjende og søde får. Og en nattegal der støjede/sang det meste af natten.

Kort sagt en herlig tur i godt selskab.

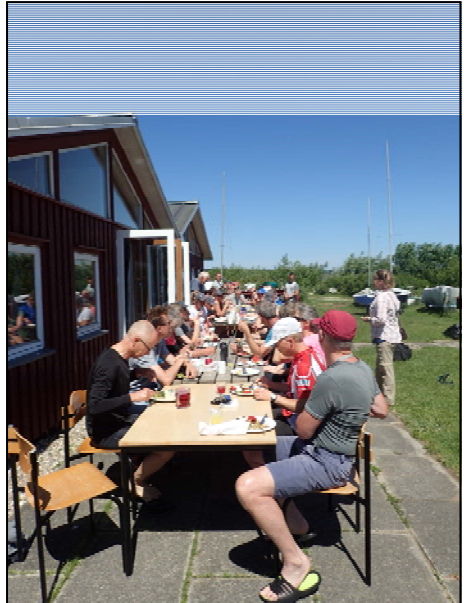
Næste havkajakstur bliver nok den 29/9-1/10. Se mere på hjemmesiden, når vi kommer tættere på.



Glimt fra intro-holdenes afslutningsdag

I løbet af foråret har klubben haft 41 nye medlemmer på intro-hold. De sluttede forløbet af med en afslutningsdag den 18. juni, hvor de både skulle vise at de havde fået lært det de skulle og havde mulighed for at prøve andre kajakttyper end dem de plejede at ro i. Der blev gået til den i polo-, K2-, kap- og havkajakker og prøvet kræfter med kapkano og grønslændervendinger. Da vi var færdige i/på vandet stod Else Marie, Svend, Ellen og Silas klar med en gang lækker frokost. Tusind tak til jer.





Børne-/ungdomsholdet

Begyndere:

Astrid, Christina og Bo er i fuld gang med at lære vores nye på børneholdet at ro kajak. I år er det en lidt blandet gruppe med tre piger og 8 drenge i alderen 11 til 15 år, som er blevet rigtig gode, på trods af at foråret har været både koldt og blæsende. Og nu er de klar til nye udfordringer. Vi har haft sammenlægning og de nye ror nu med på børne-/ungdomsholdet.

Aktiviteter

Lørdag - søndag 1. - 2. juli	Silkeborg regatta	
Fredag 11. aug - søndag 13. aug	Lagan	
Lørdag den 20. august	Kanojak Trim Esrum	
Søndag den 21. august	Paddle Battle Cup	Vallensbæk
Fredag/søndag den 1. - 3. sep	DM - Sprint	Bagsværd Rostadion
Lørdag den 9. September	Tour de Gudenå	
Lørdag den 23. september	MBB	
Tirsdag den 26. september	Natroning	Alt. torsdag den 28. sep
Lørdag den 14. okt	Standerstrygning	



Copenhagen Spring Regatta

Igen i år var der et stærkt besat internationalt felt til CSR med 434 roere. Klubben havde 6 ungdom med, som klarede sig fint til dette våde kolde stævne.

Karoline roede sig til en bronzemedalje i U18 K2 sammen med Frederikke fra Lyngby - flot klaret af to første års U18 piger.



Bagsværd Regatta.

33 klubber - 360 deltagere heraf 7 fra Esrum (Daniel, Mathilde, Sofie, Maja, Mads, Karoline og Christian).
Det blev et godt stævne for de fleste af vores ungdomsroere med nye PR og flere finalepladser, men uden podiepladser.



Stafetten

Karoline Holm Bergendorff

Hej, jeg hedder Karoline og har fået stafetten af Christina Juhl Koch som fortalte om hvordan jeg har hjernevasket hende med kajak gennem min mor. Jeg bruger meget tid på kajakken og det påvirker som man kan se også mine omgivelser. Jeg har roet i vores elskede klub i lidt over 4 år og elsker det stadig lige så meget som da jeg startede i 2013. Men hvad er det, der er så sjovt ved at ro kajak?

Min far havde som barn, mellem de 100 ting han havde gået til, roet kajak i et års tid, så det ville jeg også prøve. Jeg husker tydeligt min første tur i en kajak. Det var sku sjovt at bevæge sig frem ved hjælp af at stikke en lang pagaj, ned i vandet og trække til. Det var nok det der var det sjoveste til at starte med. Selvom at jeg var en lille splejs på 35 kg og muligvis skulle kæmpe lidt mere end de andre for at følge med havde jeg det skide skægt og det havde helt klart også noget at gøre med det fællesskab der er i klubben. For alt i verden vil jeg ikke miste det fællesskab. På kapholdet griner vi og laver sjov med hinanden som virkelig også gør det 10 gange sjovere at komme til træning. Det jeg også elsker ved kajakken er alle de kompetencer sporten indeholder: Teknik, balance, og styrke og der vil ALTID være plads forbedringer, man vil ikke kunne nå et mål med et bare par træninger, der skal kæmpes for det og det gør det også meget mere glædesfuldt at opnå



sine mål.

Der gik ikke lang tid før jeg blev udtaget til at træne med TCH (Talent Center Hovedstaden) inde på Bagsværd sø om lørdagen. Det var alene på baggrund af at jeg kom på en 8. plads i en B-finale på 200m med en tid på 1.04 til DM, der manglede folk på holdet så de tog alle. Der var jeg heldig... Det at jeg begyndte at træne med de her mennesker på TCH, som alle var hurtigere og mere dedikeret til at træne end jeg var, motiverede mig sindssyg meget til at gå mere op i træningen og dermed til at kæmpe for at blive hurtigere. Motivationen har udelukkende også kommet af at se Anders, Frederik, Matias og Christians tilgang til træningen i klubben og hvordan de har klaret sig til stævnerne gennem årene. Med Uwes enorme indsats til os ungdomsroere motiverer i den grad også til at gøre det endnu bedre i forsøget om at gøre ham stolt og vise at hans indsats betyder en hel del for vores udvikling i båden.

I dag ror jeg lidt over halvdelen af mine pas inde på TCH og resten af dem oppe i klubben. På den måde får jeg det bedste af begge verdener og forbedrer mig på mange niveauer. TCH har talenter på samme niveau og en professionel træner. Så TCH udfordrer mig hele tiden og motiverer mig til at yde maksimalt. Og det samme med det fantastiske fællesskab i KKES, et hold og en træner der støtter én, så får jeg de værdier der sætter prikken over i'et til træningen.

I fremtiden håber jeg på at repræsenterer Danmark til internationale stævner eller i så fald kæmpe for det. Jeg har allerede opnået meget i den tid jeg har roet men der er ikke noget loft for hvor meget man kan opnå. Jeg håber på at inspirere nye roere og vise alt det sjove ved kajakken samt hvad det kan føre videre til i fremtiden.

Afsluttende vil jeg sende stafetten videre til Astrid Felding Jensen der som det første ikke har haft stafetten før i alle de år hun har været medlem af klubben men også fordi hun har været med til at skabe et forbillede for mig i det tidligere kaphold da jeg lige var begyndt. Så kan I høre hendes oplevelse af klubben og hvad det er der har holdt hende til at ro kajak.

Aktivitetsplan

Hver uge	
Tirsdag 19.00-	Ro & Råb (fællesroning)
Onsdag 19.00-20.00	Handicap
Torsdag 9.00-	Fællesroning
Søndag 10.00-	Fællestræning
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

Juni	
Ons. 28. kl. 20.00	Grill

Juli	
Lør. 1.-Sø. 2.	Silkeborg Regatta
Ons. 19. kl. 20.00	Grill
Lør. 29.	Amager Strandpark Rundt

August	
Ons. 9. kl 20.00	Grill
Fre. 11.-Søn. 13.	Dalsland Kanot Maraton
Lør. 19.	Kanojak Trim
Lør. 19.-Søn. 20.	DM Havkajak Rul og Teknik
Lør. 26.	Kronborgløb / DM Oceanrace
Ons. 30. kl 20.00	Grill

September	
Fre. 1.-Søn. 3.	DM Sprint Bagsværd
Fre. 8.-Lør. 9.	Tour de Gudenaå
Ons. 20. kl. 19.00	Grill
Lør. 23.	Mølleåens Blå Bånd
Fre. 29.-1. oktober	Havkajakturnering

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i september 2017
Deadline for indlæg er den 3. september 2017.

