

Nr. 3 — September 2017

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



En af følgebådene—med Jacob og Frank—er klar til Kanojak Trim.

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, Kaniak 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, Aspehøven 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, 42 70 65 11, palle.h47@gmail.com

Børneleder, Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Aspehøven 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, Aspehøven 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
Standerstrygning	5
Julefrokost	5
Kvindekajakløb ”Støt brysterne”	6
Brobizzer søges	6
DM i grønlænderrul 2017	7
Glimt fra Kanojak Trim	8
Kanojak Trim	10
Yoga	11
DKF O-løb 2017/2018	12
Børne/ungdomsholdet	16
DM Maraton	16
Stafetten	21
Aktivitetsplan	23

Hjørnet

Allerede sensommer og de lyse aftener er væk for denne gang, men selv om sommeren ikke har været blandt de bedste, så har der været masser af gode timer til at nyde vandet. Søvandet er stadig lunt, og jeg ser rigtig mange som slutter roturen med et frivilligt dyp, så der skal nok være enkelte som har sat sig for at fortsætte badeturen selv om det bliver vintersæson lige om lidt.

Sommerens blæsende dage har fået flere end normalt til at bruge veste, men alle skal huske at hive vesten på hvis roturen går ud efter 1.oktober. Vi har ikke begrænsning på ro tilladelser i vintersæsonen, men som altid skal der kun ros efter forholdene, og når vandet er koldt er det ekstra vigtigt at holde sig meget kystnært i tur/kap kajaker, og at have tilstrækkeligt sikkerhedsstyr med hvis turen er i havkajak.

Der er planlagt bro-optagning og standerstrygning lørdag d. 14 oktober. I har sikkert bemærket sejklubbens flotte bro, og efter sigende vil sejklubben i år have en lille vinterbro eller et enkelt fag liggende, og her har vinterbaderne fået lov at have deres badestige.

Vores hyggelige grill aftener har i år været godt besøgt, så rigtig stor tak til dem som næsten frivilligt meldte sig som salat-snitte. Igen i år vil vi organisere brunch på udvalgte søndage i vintersæsonen, og her vil det også være dejligt om vi kunne lokke flere til at stå for maden, så det ikke altid er samme hold som har den tjans. Konceptet for vinterbrunch er en rotur i eget tempo og længde som afsluttes med brunch ca. kl. 11 (der findes B-mennesker som hellere tager kajakturen efter).

Andre steder i bladet eller på hjemmesiden vil du kunne læse om vintertræning, det være sig rulleøvelser og andet i svømmehallen søndage aftener, yoga mandage, styrketræning, orienteringsløb, kajaksøndage og vinterræskajak-konkurrence. Hvis du har forslag til foredrag eller andre vinter arrangementer vil bestyrelsen gerne høre om det.

Vi får ekstra mange nybegyndere i år, for Malene H og Kasper har fået et sensommer begynderhold op at stå. Der er også startet mange børn til kajak, og kajak-sommer-skolen var igen en stor succes.

Vores grupper af konkurrence roere har klaret sommerens dyster i fin stil, og der er mange flotte resultater. På børne siden var der mange medaljer med hjem fra Paddle Battle Cup i Vallensbæk. Mange af de unge har deltaget i DM sprint på Bagsværd sø, og Karoline fik Bronze i K2 på både 200m og 1000m, og sølv på K2 500m hvor hun roede med Frederikke fra Lyngby, Det blev også til sølv for Karoline i K4 500m. Mange andre unge havde rigtig flotte resultater lige uden for medalje rækken ved DM sprint. Kronborg løbet talte i år som DM i ocean race, og her kom Gitte&Kim først i

K2 Mix klassen, mens Knud & Jakob Dan var først med en fin tid i K2 Herre. Der har også være DM i Havkajak og Astrid Korsholm var eneste U18 deltager i Rul, men hun fik en rigtig fin pointscore at fejre guldmedaljen med.

Den opmærksomme vil måske huske at vi på sidste års generalforsamling besluttede at 2017 skal være et mellem år, med 15 måneders årsregnskab, og at GF er flyttet fra november til februar 2018. Derfor holdes der ikke GF denne november.

Julefrokosten skal vi dog ikke snydes for, den afholdes nemlig 25 november.

Når vi holder GF i Februar, er der naturligvis valg af bestyrelsesmedlemmer, og allerede nu vil vi gerne efterlyse nye interesserede, da ikke alle i den nuværende bestyrelse ønsker at genopstille. Det er spændende arbejde at være i KKES bestyrelsen, og vi har et så velfungerende team at opgaverne ikke er uoverkommelige. Det er et rigtig godt forum til idrætspolitisk snak og for alle ideer til udvikling af klubben.

Rigtig God Sensommer

Pia

Standerstrykning

Afholdes d. 14 oktober 2017 kl. 15.

Bagefter er der mulighed for at mæske sig i varm kakao og sønderjysk kagebord.

Vi har dog brug for din hjælp til etablering af kagebuffet, så medbring flotte lækkerier af delbar slags – måske bliver der præmier ...

/Pia

Julefrokost

Afholdes d. 25. november hvor vi starter med et glas gløgg kl. 17:30.

Klubben giver brød, smør & snaps. Alt andet er som traditionelt, en buffet hvor hver deltager medbringer en julefrokost ret efter helt eget valg. Vi starter med at præsentere retterne, så indsatsen kan planlægges.

Vi hænger en seddel på tavlen når tiden nærmer sig, og her tilmelder man sig med angivelse af hvad der medbringes.

Drukkelse (ud over snaps, vand og kaffe) skal du selv medbringe.

/Pia

Kvindekajakløb "STØT BRYSTERNE"

7.oktober 2017 - Furesø

Vi har flere gange deltaget med roere til dette trim løb, og hver gang har det bare været super hyggeligt. Der er nogle som klæder sig (og kajakken) ud i alt muligt lyserødt for at festligholde sagen, andre kommer i deres almindelige rotøj.

Fælles er dog at det er en fin dag hvor masser af kvinder er på vandet i en god sags tjeneste.

Distance: 2 ruter på 7 km. og 12 km

KKES betaler startgebyr, og vi pakker trailer med kajaker til turen, så hverken pris eller transporten er en undskyldning.

Fristen for fælles tilmelding er overskredet, men man kan stadig melde sig til på dagen.

Overskuddet går til Kræftens Bekæmpelse

Brobizzer søges

Lørdag d. 14 okt. skal vores sommerbro tages på land og vinterbroen lægges ud.

Har du lyst til at giv en hånd med, skal du skrive til Jakob Wieghorst på jwieghorst@gmail.com.

Vi mødes kl. 8.00 og det tager ca. 3 timer, hvorefter klubben giver brunch.

Optagning af sommerbroen er, sammen med standerstrygningen, en afrunding af sæsonen, hvor man har mulighed for at bidrage til og opleve fællesskabet, som er grundlaget for vores klub.

Det plejer at være både sjovt og hyggeligt.

Hilsen Broteamet.



DM i grønlænderrul 2017

Den 19. august blev der afholdt DM i grønlænderrul på Holmen i København. KKES var repræsenteret ved Astrid Korsholm i U18-klassen og Ida Nielsen i kvindeklassen. Vi havde en helt herlig eftermiddag, hvor både Astrid og Ida leverede fantastisk flotte præstationer.

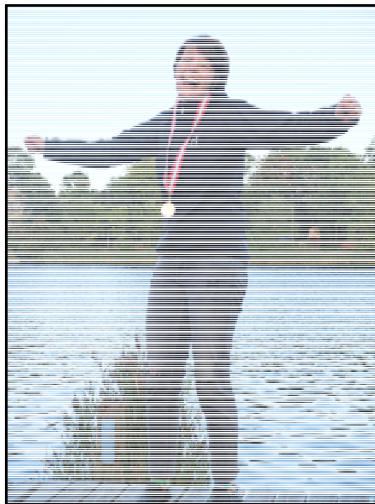
Astrid fik guld i U18

Astrid havde sat sig tre mål for dagen:

- At det skulle være en god oplevelse at være med.
- At det skulle kunne ses på hendes udførelse af rullene, at hun var fra KKES.
- Og at hun fik mindst 100 points mere end sidste år, hvor hun fik 89 points til sit første DM.

Vi var begge meget glade og stolte, da hun fik sin U18 guldmedalje med 228 points. Gæt, om vi havde en fest! Det lover godt for den videre udvikling – og det motiverer både Astrid og mig til at træne videre.

Astrid har kun trænet i 1½ år, så hun er nået rigtig langt på den korte tid.



Ida fik bronze hos kvinderne

Ida præsterede 328 points og fik bronze i sin klasse, så her var også stor glæde, både hos Niels Kyhn, som har coachet Ida, og os andre på kanten. Sidste år leverede Ida 210 points, så også her så vi set god udvikling fra DM sidste år til i år. Vinder af kvindeklassen blev Mette Bjødstrup fra Holbæk med 340 points.

Med den udvikling, vi har set for både Astrid og Ida i det sidste år, håber vi at kunne kæmpe om guldet til næste år. De er et par seje og målbevidste unge damer, som begge er topmotiverede til at træne gennem vinteren i svømmehallen, søndag aften.

Kom og se, hvad de kan og hvordan vi træner, når KKES igen har svømmehalstid i Hillerød svømmehal i vinter. Vi glæder os til at vise jer, hvad de kan!



Marianne Bjørn

Glimt fra Kanojak Trim

Den 19. august afholdt klubben endnu engang Kanojak trim, denne gang med 119 deltagere og dejligt, men lidt blæsende vejr.



Der var travlt i køkkenet fra morgenstunden



Sekretariatet havde også nok at se til



Briefing for følgebådene



Briefing for delta-
gerne



Så kan man
komme på van-
det



Starten på den
korte ...



... og på den lange



Efter løbet var det tid til hygge ...



... og uddeling af de mange præmier vi havde fået fra sponsorerne.

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)
- Spejdersport Hillerød (spejdersport.dk)

Svømmehal

Søndag aften fra 19.30 til 21.30 (første gang den 17. september) har vi igen fået lov til at have svømmehallen.

Her er mulighed for at svømme, øve redninger, lave grønlandervendinger og bare have det sjovt i vandet.

Der er normalt ikke egentlig instruktion, men vi hjælpes ad med tips og tricks.



Der vil også i år være en container med kajakgrej ved svømmehallen (typisk polokajakker, børnekajakker og et par voksen K1'er og nogen pagajer).

Du kan også selv medbringe rengjort kajak og andet udstyr.

Hvis du skal bruge noget fra containeren, så kom i god tid, så vi kan få det ind inden vi klæder om.

Første gang du kommer skal du komme senest kl. 19.15, så du kan få udleveret et adgangskort inden vi går ind og klæder om.

Marianne K.

Yoga

Der er yoga mandage i ulige uger (første gang i uge 43) kl. 19.00.

Det holdes i klubhuset, i hvert fald de første gange —men hvis der kommer mange deltagere vil det sikkert blive flyttet de efterfølgende gange. Hold øje med hjemmesiden.

DKF O-løb 2017/2018



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. Deltaelse forventes at være uændret 30 kr pr løb dog 60 kr for par. Ligesom sidste år betaler klubben startgebyrer, hvis man stiller op for klubben. **Ved udeblivelse betaler man selv startgebyret.**

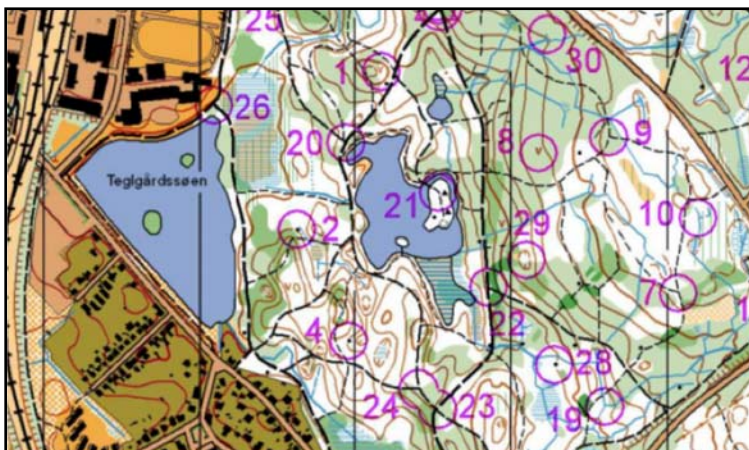
Smug træning:

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-idaet-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. Send en mail til Dot på dot@tinevej.dk (husk at angive løbs klasse).

Dot sørger for:

- at koordinere alle tilmeldingerne fra KKES
- at udsende en mail til deltagerne om mødetidspunkt ca 2 dage før løbet
- at modtage betaling for løbet
- at betale samlet til arrangørerne for tilmeldte løbere

Transport til o-løb:

Har du brug for transport så kontakt

- Uwe (borneroning@kkes.dk) hvis du er ungdom
- Ninna (nkroghnandersen@hotmail.com) hvis du er senior

Løbs datoer og skove:

Dato	Skov
Søndag, 1. okt.	Ermelunden
Søndag, 5. nov.	Boserup skov
Søndag, 3. dec.	Amager fælled
Søndag, 7. jan. 2018	Teglstrup Hegn
Søndag, 4. feb. 2018	Lille Hareskov og Jonstrupvang
Søndag, 4. marts 2018	Geels skov – Vangeboskolen

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 løbsæsonen starter
Piger	Individuelt . Må ikke være fyldt 16 år den 1. oktober det år løbsæsonen 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 løbsæsonen 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	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
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 løbe-

ren 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 vildtflommer, 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 obskøne 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.

Yderligere regler og resultater kan ses på vores KKES hjemmeside.

o-løbs hilsner fra *Ninna*

Børn og ungdom

Det har været en rigtig god sommer med masser af børn og unge på vandet. Christina, Astrid og Bo har lavet et godt stykke arbejde med dette års børnebegyndere, som har alle været meget dedikerede. De er blevet rigtig gode og kommer flittigt til træning.

Børneholdets (den 15.) Lagan tur var godt besat, i år med lidt blandet vejr, men med masser af godt humør og altid en succes.



DM maraton

Vi havde tre ungdomsroere med til maraton i Vallensbæk. Lørdag blev det til sølv til Karoline i U18 damer og Sølv til Christian i U18 herre. I U16 drenge havde Mads et flot løb i en stærk gruppe, men da han havde mistet sit nummer blev han registreret som udgået. Søndag blev det til GULD til i U18 K2 for Christian Olsen og hans makker Rasmus Olsen (Hellerup Kajakklub).

Christian Olsen og Rasmus Olsen (Hellerup) blev efterfølgende udtaget til at ro EM i maraton i K2 i Portugal. Hvor de roede sig ind på en 10 plads.



Nordiske Mesterskaber i Silkeborg

Karoline blev efter Bagsværd Regattaen udtaget til at ro NM i K4 med Helene Fabrin-Brasted (Vallensbæk), Cecilie Ebbesen (Skovshoved) og Mette Borring (Vejle), hvor det blev til en fjerde plads og K2 5.000 m med Cecilie Ebbesen, hvor det blev til en syvende plads.

Selvom Danmark stadig er dominerende ved NM, så kommer de andre Nordiske stærkt igen og er tættere på det danske niveau.

Paddle Battle Cup i Vallensbæk

8 af dette års begynderbørn har været til et vel arrangeret Paddle Battle Cup stævne i Vallensbæk. Alle roere lavede nogle flotte præstationer til deres første stævne og det blev til flere medaljer. Friskt at vores to sommerskole piger, Cathalina og Alexia, også var klar til at deltage.

August (U10) fik sølv i stafet

Alexia (U12) fik sølv i K2 200 m

Sebastian (U14) fik sølv i stafet

Cathalina (U14) fik guld i stafet og bronze i K2 200 m

Rasmus (U14) fik guld i stafet og sølv i K2 200 m

Mads Blom (U14) fik bronze i stafet og i 2.000 m

Kasper (U14) fik guld i stafet, K2 200 m og 2.000 m



Sommerskole

Vores Sommerskole var med 17 deltagere, som altid velbesøgt, men heldigvis var der gode hjælpere - Katrine, Mads, Bo, Jørgen Christian, Peter og Karoline, skal have en stor tak for deres hjælp. Børnene på holdet i år var som altid vel motiveret og havde nogle skønne dage.

Tre af deltagerne fortsætter på børneholdet.

DM i sprint

Seks ungdomsroere (Karoline, Maja, Mads B-N, Daniel, Kasper og Mads BL) og en enkelt senior (Asbjørn) har fredag, lørdag og søndag været til DM i Sprint på Bagsværd Sø.

Alle roere leverede nogle gode præstationer og roede sig videre fra indledende heat til semi-finalerne. I U16 K2 kom Daniel Andersen og Mads



Bundgaard-Nielsen i B-finale på 500 m.

Karoline roede sig i finalen på alle hendes løb og i mandskabsbåd fik hun metal i alle løb. Den første medalje var af sølv, den fik hun i K4 500 m (sammen med Frederikke Hauge Matthiesen (Lyngby), Helene Fabrin-Brasted (Vallensbæk) og Laura Ljungholm (Køge)). De tre næste var i K2 Sammen med Frederikke Hauge Matthiesen (Lyngby) Bronze på 200 m, Bronze på 1.000 m om lørdagen og Sølv i 500 m om søndagen hvor de måtte se sig slået af Emma Bock (Hellerup) og Mette Hemmingsen



Olympic Hope

Efter Karoline og Frederikkens flotte præstationer i K2 ved DM er de blevet udtaget til OH i Racice i Tjekkiet, som finder sted 15, 16 og 17. sep. Det bliver en stor oplevelse at komme ud og møde de største kajak-talenter på ens alder. Karoline er udtaget til at ro K1 1.000 m, K4 200 m med Katrine Jensen (Maribo)/Mathilde Roed (Køge)/Emilie Markussen (361) og K4 500 m med Frederikke Mathiesen (Lyngby)/Caroline Faur-schou (Silkeborg)/ Laura Ljungholm (Køge).

Børne/ungdomsprogram vinter 2017-18

Uge program til og med uge 41:

Dag	Tid	Aktivitet	Ansvarlig/ bemærkning
Tirsdag	1700 - 1900	Fællestræning	Niveau opdelt
Torsdag	1700 - 1900	Kaptræning	Niveau opdelt

Uge Program fra uge 43:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Tirsdag	1645 - 1815	Styrketræning Kap	24. okt	Sidst i marts
Torsdag	1700 - 1815	Cirkel træning	26. okt	Sidst i marts
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	27. okt	Sidst i marts
Lørdag	1000 -	Kap træning	28. okt	

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.

Husk løbesko til alle træninger, ude som inde.

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

Vinterræs i Amager Strandpark anden søndag i hver måned oktober - marts.

Tilmelding på opslag i klubben.

Andre aktiviteter:

Lørdag den 23. sep	Mølleåens Blå Bånd	
Tirsdag den 26. sep 1700-2100	Natroning med spisning	Alt. torsdag den 28. sep
Søndag 1. okt	O-løb	
Søndag den 8. okt	Vinterræs	Amager Strandpark/Neptun
Lørdag den 14. okt	Standerstrygning	
Fredag den 27. okt Kl. 1945-2130	Svømmehal	
Søndag den 5. nov	O-løb	
Fredag den 10. nov Kl. 1945-2130	Svømmehal	
Søndag den 12. nov	Vinterræs	Amager Strandpark/Neptun
Fredag den 24. nov Kl. 1945-2130	Svømmehal og overnatning	Slutter lørdag kl. 1200
Søndag den 3. dec	O-løb	
Fredag den 9. dec kl. 1945-2130	Svømmehal???	Der er måske jule lukket.
Søndag den 10. dec	Vinterræs	Amager Strandpark/Neptun

Stafetten

Astrid Jensen

Jeg har fået stafetten af Karoline, og har faktisk ventet lidt på at få den, men jeg har glædet mig meget til at skrive den.

Til jer der ikke kender mig, så hedder jeg Astrid, jeg fylder 18 lige om et par dage, og går til dagligt i 3.G på Frederiksborg Gymnasium og HF. Jeg startede til kajak da jeg var 10 og er ved at afslutte min ottende sæson her i klubben.

Som så mange andre startede jeg til kajak fordi min familie roede i forvejen, så det var kun oplagt at det sidste familiemedlem også skulle starte. I starten var det meget hyggeroning og nok mest af alt for at få lidt motion, et par gange om ugen. Det ændrede sig dog næsten lige så hurtigt som det var begyndt. Vi var nemlig et meget aktivt børne-ungdomshold dengang jeg startede, så man fik hurtigt lov til at prøve kræfter med forskellige udfordringer såsom sværere både, stævner og lidt senere også styrketræning.

Jeg var til mit første stævne da jeg var 12 og derfra var kajakken ligesom en del af mig. Jeg satte langsomt træningsmængden op henover årene og det resulterede da også i nogle fine placeringer – blandt de bedste, en 4.plads i maraton k1 samt en del A-finaler (top 9) i k2 til forskellige sprintstævner.

Selvom jeg havde brugt rigtig meget tid på kajakken og egentlig også var glad for det, så fik jeg på et tidspunkt nok af det hele. Det resulterede i at jeg roede mit sidste stævne som 15-årig, og ikke har roet stævner siden (da lige med undtagelse af Mølleåens Blå Bånd).

Jeg havde ikke behov for at træne 12 gange om ugen, hvilket er nødvendigt for at følge med de andre i ens aldersklasse. Jeg ville da lyve hvis jeg sagde at jeg ikke ærgrede mig over ikke lige at have taget en sæson mere med,



men sådan blev det ikke og det har jeg det også fint nok med.

Jeg gik derefter over til at være træner på børneholdet, først som hjælpetræner under Uwes kyndige vinger til nu at være en del af instruktør-teamet på børneholdet. Jeg elsker de udfordringer det giver at være træner, da jeg kan bruge læringen af dem mange andre steder. Samtidig har vi også bare nogle super søde unger, som ofte gør det til en fest at være træner, og fylder træningerne med smil og grin.

En anden ting træner jobbet har givet mig er klart stoltheden når de klare sig godt til både træning og stævner. Karoline har fx haft en helt fantastisk sæson i år, der har resulteret i at hun er blevet udtaget til Olympic Hopes. Selvom jeg ikke direkte har været hendes træner, men mere har været til rådighed med gode råd, ris og ros – blev jeg simpelthen så glad på hende vegne. Hun er bare endnu et af klubbens beviser på at hårdt arbejde betaler sig.

Med det sagt vil jeg gerne sende stafetten videre til Bo Brockman, der også har været i klubben i mange år.

Astrid



Aktivitetsplan

Hver uge	
Mandag 9.00- Tirsdag 18.30- Torsdag 9.00-	Fællesroning
Mandag 19.00-21.00 i ulige uger (første gang 23/10)	Yoga
Søndag 10.00-	Fællestræning
Søndag 19.30-21.30	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	
September	
Lør. 23.	Mølleåens Blå Bånd
Fre. 29.-1. okt	Havkajakturnering
Oktober	
Søn. 1.	DKF O-løb
Lør. 7.	Støt brysterne—kvindekajakløb
Lør. 14. kl 8.00	Vinterbro ud
Lør. 14. kl 15.00	Standerstrykning
Tor. 19.	Natroning, voksne
November	
Fre. 3. kl 19.45	Kajakpolo
Søn. 5.	DKF O-løb
Søn. 12.	Vinterræs
Fre. 3. kl 19.45	Kajakpolo
Lør. 25. kl 17:30	Julefrokost
December	
Fre. 1.	Kajakpolo
Søn. 3.	DKF O-løb
Søn. 10.	Lucia/Advents-roning
Søn. 10.	Vinterræs

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2017
Deadline for indlæg er den 26. november 2017.

