

Nr. 4 — December 2017

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Luciaroning 2016

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, Bådudvalg, DKF kontakt

Pia Gulstad, Gadevangsvej 89, 3400 Hillerød, 40 11 11 39/53 60 29 11, formand@kkes.dk

Næstformand, Eliteudvalgsformand, HIS kontakt

Claus Bo Jensen, Harestien 4, 3400 Hillerød, 48 26 17 80, claus_bo@post5.tele.dk

Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, 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

Vinterhjørnet	4
Nytårsskål	5
Ordinær generalforsamling	6
Kanojak—Papir eller elektronisk	6
Ergometer DM	7
Sommertur til Dalsland	8
Dalsland Kanot Maraton	10
Kanojak Trim	10
Yoga	11
DKF O-løb 2017/2018	12
Børne/ungdomsholdet	16
DM Maraton	16
Stafetten	21
Aktivitetsplan	23

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 290 eksemplarer

Vinterhjørnet

Der er virkelig god gang i Isbjørn konkurrencen, men du kan sagtens nå med endnu. Hver gang du ror fra klubben til Sandporten og retur tæller det ét kryds og selvfølgelig de 13km. En dejlig tur op langs skoven, ofte i læ, altid smukt, og lige den smule længere end du måske havde tænkt, men konkurrence er nu engang konkurrence – så tak til Kasper for ideen, som tæller i km statistikken og holder formen på plads for de vinteraktive.

For første gang i mange år er dette et efterår uden generalforsamling, men 24. februar 2018 holdes GF og du har mulighed for at vælge nye kræfter til bestyrelsen, og på alle måder give din mening til kende.

Er du ikke vinteraktiv fra en kajak, så har klubben masser af andre muligheder for at styrke din fysik:

- Orienteringsløb er super attraktive og samler faktisk flere deltagere end mange kajakløb, løbene foregår i skove omkring København, og har klasser for både gamle, unge, hold, par osv.
- Motionsrummet med kajak-ergometre står jo til rådighed for klubbens medlemmer, så det er bare med at komme i gang.
- DM i ergometer finder sted 13 januar i Rødovre, så du kan godt nå at træne dig op – sidste års tider kan findes på nettet, og flere af klasserne savner deltagere.
- Sidste års yoga satsning var yderst succesfuld, så denne vinter er vi flyttet fra klubhuset til salen på Nødebo skole, og jeg skal hilse og sige at gulvet næste er proppet af roere som gerne vil holde ryggen styrket og smidig – de fleste er allerede gode til den sidste (afslapnings) øvelse.
- Søndage i svømmehallen er der heldigvis også mange som bruger, men jeg håber at alle vores medlemmer når omkring og lilliige får testet om rutinen til at svømme 600m stadig er helt intakt. Det varme vand giver også plads til masser af leg og rulleøvelser, så kom glad.
- Fredage i svømmehallen går dels med børneholdets træning og dels med kajakpolo, som mange har snuset til på begynderholdene. Polo er sjov og action i godt samvær, og der er plads til endnu flere.

Jeg plejer at sige til vores nye medlemmer, at alle skal føle sig velkomne og at man faktisk skal melde til bestyrelsen hvis man oplever ubehagelige situationer man ikke er trykke ved.

Den opsang plejer at være i forbindelse med forklaring af klubbens pædagogisk politik, men den seneste tids mange beskrivelser af #metoo oplevelser gør at jeg må udvide opsangen. JEG mener at vores klub skal være et sikkert, godt sted hvor vi lever på gode oplevelser. Så hvis nogen har grænseoverskridende oplevelser, så er det med at få dem frem i lyset.

Samtidig mener jeg at alle, unge som gamle, kvinder som mænd, skal vide at man altså skal, og til alle tider må, sige klart fra. Ingen skal gå fra klubben

med dårlige oplevelser, og selv en bemærkning som var tænkt som sød kan blive modtaget i et andet lys. Lad os derfor tale åbent hvis der er problemer, og fortsat respektere hinanden, samtidig med at der er plads til at fjolle og bare have det sjovt.

Jeg har forhåbentlig sagt det før, men aktiviteten og stemningen vi har i kkes gør mig altså super stolt. De tilbagemeldinger jeg får fra vores medlemmer og speciel nye medlemmer er vældig positive, både om hvor mange spændende aktiviteter vi har, at der både er plads til motionister og super konkurrence mennesker, og selvfølgelig vores fantastiske omgivelser.

Hvis man følger hjemmesiden og FB, ligger der meget ofte billeder fra under-skønne morgener hvor man altså skulle have taget fri for at ro med, og invitation til spændende ture.

Jeg håber, at vi på den måde er med til at inspirere hinanden til et aktivt friluftsliv med sved på panden og meget gerne fra en kajak.

Alle burde have mulighed for regelmæssige ture i kajak, og når man først er kommet gennem "frigivelses-nåleøjet" så skylder man altså sig selv at smide timerne efter fantastiske oplevelser på vandet.

En kajaktur gør dig til et meget bedre menneske med overskud til at tage resten af dagen og verdenen med et smil.

Vi ses på vandet
/Pia



Nytårsskål

Den 31. december 2017

Kl. 10:00

Er vi klar til at ro en tur. Bagefter er der sikkert nogen som gerne vil en tur i sauna og måske er der nogen som skal ud og have et nytårsbad i søen.

Kl. 12:00

Skåler vi med hinanden og på det nye år.

Klubben giver boblevand og kransekage.

Tilmelding til **uwe.lundberg@gmail.com** eller på opslag i klubben.

Ordinær Generalforsamling

Lørdag d. 24. Februar 2018 kl 15:00

Dagsorden er:

- Valg af dirigent
- Formanden aflægger beretning
- Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse
- Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent
- Valg til klubbens tillidsposter:
Kandidatliste følger senere. Den bliver slået op i klubben og på www.kkes.dk
- Eventuelt

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen fremsendes skriftligt (eller via email) til formanden, og skal være denne i hænde seneste 10 dage før generalforsamlingens afholdelse.



Kanojak—papir eller elektronisk

PostNord har fjernet klubbens mulighed for at få bragt papirudgaven af Kanojak ud til en rimelig pris.

Så hvis du alligevel altid læser den elektroniske udgave af bladet på kkes.dk, og lægger papirudgaven direkte i papir-kontaineren, så husk at du har en mulighed for at undgå papirudgaven:

Send en email til Kasper på medlemsadm@kkes.dk og skriv at du gerne vil undvære papirudgaven, så sørger han for at du fremover slipper for bladet (og du kan fortsætte med at læse bladet på nettet) —og klubben sparer portoen.

Ergometer DM

Kan du godt lide vabler på størrelse med tekopper?
Får tanken om ømme muskler dig til at smile?
Og elsker du når din hals brænder som om du har slugt 10 kg sand?
Så er ergometer DM i Rødovrecentret 2018 noget for dig.

Spøg til side så er stævnet, der ligger d. 13. januar, velorganiseret og en god udfordring for øvede såvel som nybegyndere.
Dansprint, der er førende indenfor kajakergometer verden over, leverer 8 splinternye ergometre som konkurrencen foregår på.

For de heldige forældre som har fået æren af at være tilskuere, er der også butikker og cafeer, som man kan besøge imellem løbene.

Der ros 200m og 500m for deltagere under 16 år og 200m og 1000m for deltagere over 16 år. Løbene foregår sådan at de 8 ergometer alle er koblet op til en storskærm, som viser stillingerne i løbet. Imens står tilskuere en pagajs længde foran roerne og kan se sveden løbe og samtidigt følge med på storskærmen bag.
Stemningen er hektisk og der bliver råbt, skreget og heppet alt hvad der kan—og for en gangs skyld kan roerne høre det!!!

Kom til ergometer DM 2018 og oplev et storcenter transformeret til en arena af vilde forældre og kæmpende roere.

Matias



Sommertur til Dalsland

Her i den kolde tid er det tid til at planlægge næste sæsons ture.

Vi er et par stykker som godt kunne tænke os at tage med på sommerklubtur, til det smukke Dalsland i Sydvestsverige.

Her er enestående muligheder for roning i såvel kap, tur og havkajakker. Begynder som øvet !

Til sådan en klubtur er frit valg til at vælge lige den kajak fra klubben du kunne tænke dig at ro i på turen.

Konceptet er en fast plads, f.eks. Vammerviken campingplads, hvor vi bor hele ugen. Vammerviken er en hyggelig familie/naturcampingplads, som ligger ned til søen Västra Silen.

Man står selv for madlavning og indkøb, men spiser næsten altid sammen og medbringer en pavillon, så man ikke bliver for solskoldet.

Hvis alt er som det plejer så kommer der en bagerbil om morgenen. Der er en lille købmand i Gustavsfors, som er tættest på og et Supermarked og flere forretninger i Årjäng som ligger i N-enden af søen.

Hvis der er behov tager vi en trailer med til kajakker og et par K2'er.

Her er muligheder for at lave såvel dagsture som flerdagsture. Området er fantastisk, en sand labyrint af små og store søer og elve.

Tidspunktet er ugen før Dalsland Kanot Maraton (lørdag den 11. aug.), så dem der ønsker, kan deltage i det.



Der tænkes at tage af sted lørdag d. 4.8.2018 og hjem igen søndag 12.8.2018, men man kan også være med i kortere perioder. Så reserver ugen! Vi hører gerne hvis man er interesseret.

Der kommer mere info i næste nummer af bladet og på webben når vi har fundet overnatningssted.

Hilsen *Uwe og Jakob Dan*



Dalsland Kanot Maraton

Lørdag d. 11. august 2018

Sveriges største kajakløb, der er 55 km langt og går igennem den smukkeste natur, store skove, høje klipper og over de klareste rene søer i området Dalsland (180 km. nordøst for Göteborg).

Der er 3 overbæringar med mulighed for drikke og spisepause.

Et løb for absolut alle, såvel motionister som elite !

Det er en oplevelse at være med, da løbet har tæt ved 1000 deltagere.

Du skal selv melde dig til inde på deres hjemmeside :

<http://www.kanotmaraton.se/>

Der vil der være deltagelse af andre fra klubben.

Klubben betaler de første 500 kr. i startgebyret men bemærk at jo før du (eller din makker !) melder dig til jo billigere er startgebyret.

Som det kan læses andetsteds i bladet planlægges der en klubtur op til DKM men det absolut også muligt at komme op til løbet umiddelbart før løbet, der vil så kunne laves samkørsel med andre medlemmer fra klubben der deltager.

Hilsen

Jakob Dan

(som planlægger at deltage :-))

Planlægningsaften

Planlægningsaften afholdes onsdag d. 10. januar 2018 kl 19:00 i klubhuset.

Kom og hør hvad der skal ske i 2018, og vær med til at sætte dit præg på hvilke ture og konkurrencer vi skal prioritere.

Vinterræs 2017/2018

Husk at holde dig i gang henover vinteren !

Turneringen er begyndt, men med 4 løb endnu er der stadig chancer for at deltage.

Vinterræs er en fin lille turnering der finder sted hver måned fra oktober til marts. Det er et breddeløb så alle kan være med.

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

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

Man kan melde sig til før løbet på Neptuns hjemmeside. Det er ikke påkrævet; men er lettere end når man er derinde.

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

2017 : 10. Dec.

2018 : 14. Jan.

11. Feb.

11. Mar.

Vi har fælles kørsel fra klubben og mødes 8.45 til pakning af kajakker. Starten går kl. 11.00 fra Amager Strandpark.

Spørgsmål eller koordinering så mail endelig på : Jakobdan@yahoo.dk
Kom frisk henover vinteren !



Esrum Hav

Billedaften og turplanlægning

Der er billedaften og turplanlægning for EsrumHav lørdag d 6 jan 2018 kl 14.00 i klubben.

Planen er følgende:

- kl 14: Vi starter med en fælles rotur (hvis der ikke er låg på Esrum Sø) eller en gåtur i det forhåbentlige dejlige solskinsvejr
- ca kl 16.30: Drikker vi kaffe/te, tænder grillen, hjælpes ad med at tilbereder 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 havkajakturer: "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
- kalender
- ca 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 nkroghanderson@hotmail.com senest 2. jan.

Vi udsender en mail til alle tilmeldte omkring d. 4. jan om antal deltagere mm.

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

Høj sø fra *Bjarne og Ninna*

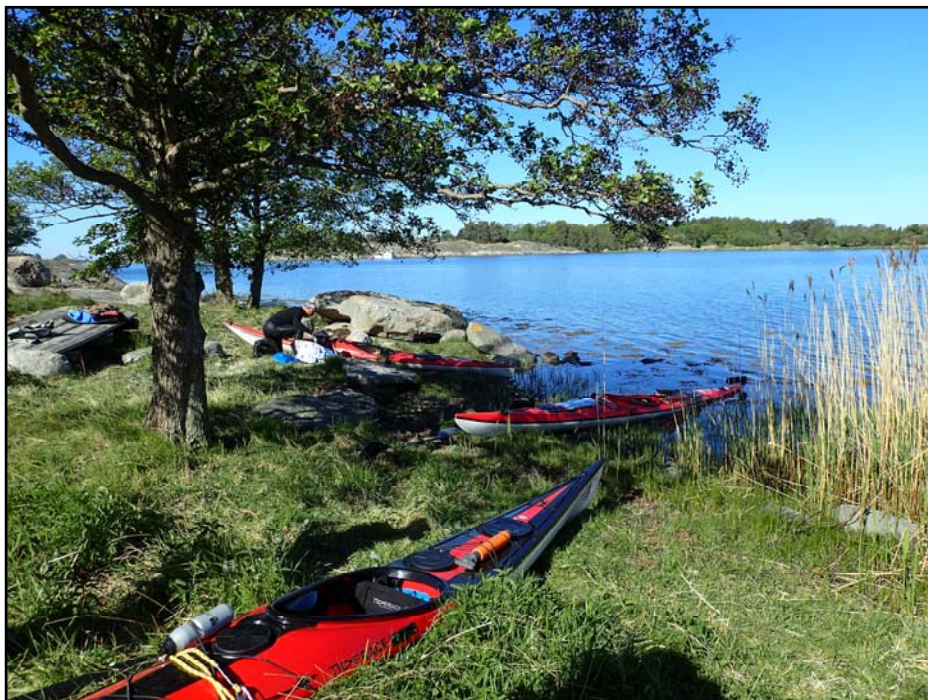
PS Multebjerg er reserveret 17. - 18. marts 2018 til "Havkajaktur uden hav og kajak". Denne dato kan ændres.



Multebjerg 2016



Karlskrona 2016



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.

Sofie, Mathilde og Mads har været på trænerkursus og nu er vi så heldige at de vil bruge tid på at træne børn og unge i klubben. De kommer bl.a. stå for træningen af vores nye børnebegyndere.

Børne/ungdomsprogram vinter 2017-18

Uge Program fra uge 43:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Tirsdag	1645 - 1900	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 træning, 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:

Søndag den 3. dec	O-løb	
Fredag den 9. dec kl. 1945 - Lørdag kl. 1300	Svømmehal/overnatning	
Søndag den 10. dec	Vinterræs	Amager Strandpark/ Neptun
Torsdag den 14. dec	Juleafslutning	
Fredag den 05. januar kl 1945-2115	Begynderstart	
Søndag den 07. januar	O-løb	Teglstrup Hegn
Lørdag 13. jan	DM - Ergometer	Rødover Centrum
Søndag den 14. januar	Vinterræs	Neptun
Fredag den 19. januar kl. 1945-2115	Svømmehal	
Søndag den 04. februar	O-løb	Nørreskoven
Søndag den 11. februar	Vinterræs	Neptun
Fredag 2. - lørdag 3. marts	Svømmehal/overnatning	
Søndag 04. marts	O-løb	Geel Skov
Lørdag den 24. mar - 07. apr	Træningslejr i Cannes	361
Tirsdag den 10. april kl. 1700-1900	Ro-start	
Fredag den 20. - søndag den 22. apr	Copenhagen Spring Regatta (CSR)	Bagsværd Ro stadion
Lørdag den 21. april kl. 1400-1630	Intro dag i klubben for begynderbørn og deres forældre	
Søndag den 29. april	Trykgevælde Å Trimløb	Køge

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.



Sidst i april 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 11 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



Julestafetten

Af Bo Brockmann

Og det skete i de dage i forrige århundrede, nærmere bestemt midt 1980'erne, at en ung søgende mand læste i en annonce at, man kunne komme på en uges kursus i "Fospaddling" i Ammeråen i Jämtland i Sverige. Det var begyndelsen på min mildt sagt ustabile kajak karriere.

Jeg rejste til Jämtland med en kammerat hvor vi boede en uge i telt ved den klukkende Ammerå (Sverigeste sidste utæmmede elv og Sveriges reneste vand).

Vi endte med at være tre kursister til to instruktører og havde en fantastisk og lærerig uge i strålende sommersonne.

Vel tilbage i Danmark blev der investeret i foscajak og jagten på padlevand i det sydlige Sverige gik ind. Der findes faktisk overraskende mange steder, hvor man, naturligvis, afhængig af åernes vandføring fint kan hygge sig med en foscajak. Som tiden gik begyndte vi at interessere os for havkajak roning. Især efter jeg fik investeret i nogle Hasle kajakker til min arbejdsplads gjorde vi en hel del i det.

Så blev Frida pludselig født og livet fik et helt andet fokus, kajakken gled ind i glemsel. Men en dag, da hun var en 10 – 12 år spurgte hun om hun måtte gå til kajak. Med ét så farmand muligheden for at kunne få barnet lidt for sig selv og samtidig begynde at ro igen. Frida blev meldt ind på børneholdet og far på første mulige begynderhold.

Frida roede og roede, far tog med som hjælper på nogle ture og stævner. Så gad hun pludselig ikke at jeg tog med mere ??? Hvad nu ?

Jeg havde super travlt på jobbet, dårlig motivation og roningens fadese igen



lige så stille ud indtil Katrine, på daværende tidspunkt var 9 år, naturligvis også ville ro. Men hun var jo for ung til at begynde, så jeg gik i gang med at fedte for børnegruppen og det lykkedes mig at få hende ind på holdet under forudsætning af at jeg selv deltog som hjælpeinstruktør, perfekt! Barnet for mig selv og roning igen igen.

Der er jeg stadig og det er en fornøjelse at få lov til at være med. Katrine har for længst sat mig, men jeg er blevet hængende, med Uwe som yber træner og mig med ansvar for nybegynderne. Det passer mig fint, da jeg på ingen måde er kvalificeret til mere. Mit kanojak liv i dag består af børnetræning et par gange om ugen og nogle ture med familien i ny og næ, herligt.

Det, at være med til at introducere børnene til vores dejlige sport, er en berigende oplevelse som jeg absolut vil anbefale andre forældre at deltage i. Ikke kun fordi træner holdet efterhånden er noget oppe i årene og vi snart får brug for lidt friskt blod, men også fordi det er hyggeligt, berigende og så ikke mindst, man kommer af sted nogle gange om ugen fordi man har en aftale med nogle søde unger. Det er totalt win win.

God jul, vi ses på vandet til foråret
Bo

Stafetten går videre til Pernille Jørgensen.



Aktivitetsplan

Hver uge	
Mandag 9.00-	Fællesroning
Mandag 19.00-21.00 i lige uger	Yoga
Søndag 10.00-	Fællestræning
Søndag 19.30-21.30	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

December	
Søn. 10. kl. 14.30	Lucia/Advents-roning
Søn. 10.	Vinterræs
Søn. 31. kl 10.00	Nytårs-roning

Januar	
Lør. 6.	Esrup Hav billedaften og turplanlægning
Søn. 7.	DKF O-løb
Ons. 10.	Planlægningsaften
Lør. 13.	Ergometer DM
Søn. 14.	Vinterræs

Februar	
Søn. 4.	DKF O-løb
Søn. 11.	Vinterræs
Lør. 17– Sø. 18.	Multebjergtur
Lør. 24. kl. 15	Ordinær generalforsamling

Marts	
Søn. 4.	DKF O-løb
Søn. 11.	Vinterræs

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i marts 2018
Deadline for indlæg er den 25. februar 2018.

