

Nr. 1 — Marts 2018

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Så blev det alligevel vinter...

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, Bådudvalg, DKF kontakt

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

Næstformand, Eliteudvalgsformand, HIS kontakt

Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, Kanjak Trim

Jakob Dan Jensen, Sygehusvej 2B, Esbønderup, 3230 Græsted, 40 83 79 99, jakobdan@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem, Instruktionskoordinator, Medlemsadministration

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

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

Bestyrelsesmedlem

Pernille Jørgensen, Petersborgvej 26, 3400 Hillerød, 61 28 56 23, bogfinkevej7@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Jan Beck Pedersen, Helsingørsvej 45, 3480 Fredensborg, janbeck@pedersen.mail.dk

Suppleant

Ole Bertelsen, Birkehaven 88, 3400 Hillerød, 40 41 96 60, ob@obad.dk

Øvrige poster

Kasserer, Økonomiudvalg

Jacob Munch Thomas, Gl. Holmegårdsvej 65, 1. tv., 3400 Hillerød, 26 13 31 98, kasserer@kkes.dk

Børneleder, Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgærdet 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 54 42, 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.

Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg

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

Indholdsfortegnelse

Hjørnet	4
Formandens beretning	6
Referat fra ordinær generalforsamling	9
Kalenderen	12
Kom godt i gang med kajak	14
Havkajaktur uden hav og kajak	15
Midsommer kajaktræf	16
Affaldsindsamling	17
Børn og ungdom	18
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: 285 eksemplarer

Forårs hjørnet

Selvom jeg har valgt at trække mig som formand for KKES, og dermed ikke er i bestyrelsen når dette forårsblad udkommer, har jeg lovet at skrive et par ord som afgående formand 😊

Tusind tak for en rigtig god tid som formand for denne fantastiske klub, og for den tillid I har vist mig gennem 11-12 år. En god og særdeles aktiv bestyrelse har gjort formandsbyrden mindre, og jeg håber for den nye bestyrelse at de også vil dele arbejdsopgaverne så ingen løber sur i de administrative pligter der følger med når man driver en stor forening.

Skulle du have lyst til at arbejde frivilligt selvom du er på dagpenge eller på efterløn, så har nogle nye regler i januar 2018 fastlagt at der ingen begrænsninger er for frivilligt ulønnet arbejdet, så længe opgaven normalt ikke aflønnes. Man skal stadig oplyse A-kassen om det frivillige arbejde, men kategorisere det som "Frivillig uden begrænsning" eller "Frivillig aktivitet". Dette dækker både opgaver som bestyrelsesmedlem, træner, instruktør, afholdelse af stævner og events og andre ikke lønnede aktiviteter.

Mit pejlemærke for frivilligt arbejde og engagement har ofte været Aage og Erika, som startede kajakklubben for 40 år siden (til efteråret). Desværre måtte vi sige farvel til Erika i januar, og Aage døde ligeledes for et par år siden.

De startede kajakklubben ud fra familie-egoistiske behov, men alle har vist hørt om hvordan Erika cyklede rundt for selv at omdele bladet, og hvordan hun sørgede for at lokale handlende blev sponsorer til arrangementer.



Foto af Niels D. S

Til hendes bisættelse hørte vi endvidere beretninger om at man til familiefester ikke måtte komme med gaver, men at der blev samlet ind – så kajakklubben kunne få en ny båd!!

Aage og Erika var storslåede mennesker og med fantastisk overskud til at favne deres medmennesker, og give støtte hvor det behøvedes.

Kajakklubben har nu til dags økonomi så vi selv kan købe både, men vi kæmper igen med porto problematikken, vi kunne godt bruge et opsøgende sponsor arbejde og hjertevarme kan man aldrig få nok af. Tillykke med de snart 40 år til klubben, og lad os alle blive bedre til at dele tid og hjertevarme, så vi også fremover har en fantastisk klub.

Jeg glæder mig til at få mere tid på vandet, og håber at foråret og sommeren ikke bliver alt for blæsende (I ved jeg ikke er meget for bølger og helst vil have vandet helt vandret). Jeg glæder mig til gode timer i godt selskab, for vores 400 medlemmer er altså nogle af landets bedste og mest hyggelige at tilbringe tid med. Jeg glæder mig til masser af interessante aktiviteter i klubregi, og håber at flere vil dele ud af gode ideer til ture og arrangementer.

Vi ses på vandet – men ro nu tæt på kysten, for vandtemperaturen er stadig meget lav.

/Pia



Foto af Svetlana L.

Formandens beretning ved GF februar 2018

Det er 15 måneder siden vi sidst havde GF, så der er sket meget siden da. Men vores aktiviteter er også meget præget af de samme forholdsvis få personer som er aktive i flere ting, og en ret stor gruppe som vi ikke rammer med de tilbudte aktiviteter ud over den daglige roning på søen.

Vi har 393 medlemmer, og i 2017 havde de 319 registreret sig i rokort systemet, hvoraf 143 havde roet mere end 100km og broderparten af de i alt 71.207 km blev roet af kun 30 personer.

Der er særlig succes i de aktiviteter som forløber regelmæssigt i størstedelen af året, således er mandag-formiddags holdet pænt besøgt, tirsdage hvor Uffe ror og instruere har også en god flok følgere og onsdage med handicap og efterfølgende hygge er også et rigtig godt samlingspunkt.

Børneholdet har alle årene kørt med træninger på faste ugedage, og den kontinuitet har givet et rigtig godt hold, som vi kan takke de trofaste instruktører for.

Vinteren 2016-2017 var der is på søen i februar, men denne vinter (2017-2018) har vi indtil medio februar kun haft få dage med tynd is langs kanterne, men nu skulle den sibiriske kulde komme – broen kan dog blive djævelsk glat selv i let frost.

De fleste andre klubber har særlige krav til roere som er aktive på vandet om vinteren. Vi har indtil videre valgt ikke at have et særligt vinter-regulativ. Alle, som har forsøgt sig med vinterbadning (mere eller mindre frivilligt), ved selvfølgelig at det kolde vand sætter stærke begrænsning på kroppens reaktioner, så sikkerhed i form af tøjvalg og det at ro flere sammen og selvfølgelig at ro meget kystnært er klart at anbefale.

O-løb er jo et alternativ til vinter-vand-aktivitet, og en status fra 2016-2017 er at vi da havde Marie L.J, Jakob Dan J., Stefan B, Michael N, Uwe L, J.Chr.N, Holger H, Preben O og Flora&Signe samt Karoline&Mads med. Her i 2017-2018 har foreløbig deltaget Jakob B, Stefan B, Jakob Dan J, J.Chr.N, Holger H, Michael N, Uwe & Mads, Mads & Karoline og Maja & Kristoffer. Så vi holder et pænt men ikke prangende deltager antal på ca 12 fra KKES.

Vinterræs status: I 2016-2017 havde vi Jakob Dan J, Karoline&Mads, Kim & Bjørn, Uwe, Chr.O, Uffe, Matias, Anders & Frederik med. I 2017-2018 har foreløbig deltaget Mads B.L., Uwe, Leif, Kim & Bjørn, Uffe, Kristoffer og Karoline.

Neptun har meldt ud at de ikke ønsker at stå for alle fremtidige vinterræs arrangementer, og det forhandles om hvem der kan overtage og om turneringen kan deles. KKES har lagt billet ind på én årlig vinterræs dag, mod at andre også melder sig.

Vi har rigtig god gavn af timerne i svømmehallen, hvor der både svømmes og det er en luksus at vi kan have kajaker med ind så der kan rulles og laves redningsøvelser.

Der er flere børn som har haft succes med at rulle, så med den rette instruktion burde det kunne lykkes.
Polokajakholdet er også i svømmehallen om vinteren og er efterhånden en fin lille gruppe som er aktive med spillet.

Introholdene fra 2017 var lidt udfordret vejrmæssigt, men blev til gengæld fortrolige med redningsøvelserne. Vi havde igen en rigtig god instruktør gruppe og mange hjælpere.
Det er hurtigt blevet en tradition at lave en samlet frigivelsesdag hvor evnerne skal bedømmes og hvor der er tid til at prøve lidt anderledes både.

Klubben deltog i Hillerød Slotssø fest, og for at samle op på interesserede derfra lavede Malene H og Kasper et efterårshold, så vi har fået dejlig mange nye roere ind i klubben.
Vi må gøre alt hvad vi kan for at fastholde de nye.

Marianne og Mette afholdt endnu en gang Havkajakkursus og endnu engang lykkedes det at få skaffet både til alle tilmeldte. Vi har efterhånden mange som supplerer turbådene med havkajak, og bestyrelsen har diskuteret om det udendørs gamle kano-stativ kan reformeres til et havkajakstativ.
Dette vil dog kræve nogen ombygning, design af låsemekanisme, og det vil såfremt der er efterspørgsel efter et sådant være en opgave for en arbejdsweekend.

Børne instruktørerne har som altid en rigtig fyldt kalender, med træning mange hverdage og også mange weekender i sommerens løb som afsættes til konkurrencer.

Kæmpe cadeau til instruktørerne for deres vedholdenhed, tålmodighed og gode humør. Og også for at de inddrager de unge roere som hjælpetrænere, så næste generation kan læres godt op. Børneturen gik ret overraskende til Lagan (var det mon 117ende år i træk), for man skal ikke lave om på gode traditioner.

Skolesamarbejde er meget oppe i tiden, og selvom vi ikke har gjort meget væsen af det, er rigtig gode skolesamarbejder noget vi har haft i årevis. Der kommer hvert år mange skoleklasser ud og får en testtur i kajak/polo – og det forlyder at nutidens unge er overordentlig høflige. Sommerskole i kajak er altid populært og kurset bliver lynhurtigt fyldt, og enkelte hænger faktisk ved efterfølgende.

Jeg er rigtig stolt af at vi i flere år har været aktive med Affaldsindsamling, men vores andre miljø tiltag er dog begrænsede, så det er næsten pinligt at have DKFs miljøpris hængende.

Jeg tænker at der må være mange som har input til hvordan vi med små tiltag kan blive endnu mere miljø-bevidste.

Handikap havde gang i 47 forskellige bådnumre, og sæsonen blev vundet af Ninna & Bjarne i tæt opgør med Leif og med Uffe.

Der var særlig stor tilslutning til grillaftenerne i 2017, hvor alle bordpladser som regel var fyldt. Dejligt at så mange finder det godt og hyggeligt at være sammen også efter roturen.

Klubture har der været flere af; Trykgevælde i april, PaddleBattle Cup i Val-lensbæk, DM sprint på Bagsværd sø (Karoline fik sølv og bronze samt en udtagelse til Olympic hope), TdG (bronze til Sofie&Maja U16), sommertur til Sankt Anna Skærgården, DM maraton i Vallensbæk (guld til Christian O (U18 K2) og til Knud (+65 K2), samt sølv til både Karoline, Christian og Knud i K1 løb), DM-havkajak-rul (guld til Astrid (U18)) og Havkajak ture til Karlskro-na og til Fegen.

Uwe har organiseret at vi har indgået en Sponsoraftale med OK Benzin, hvor alle som tilmelder sig og tanker hos OK medvirker at vi får en %-del til klub-kassen. Det er vist under 20 som indtil videre har tilmeldt sig, men vi har alli-gevel fået et fint beløb ind på aftalen (ses først i 2018 regnskabet). Vi har også fået en fin båd sponsoreret af Sydbank, og vores KanojakTrim er også flot betegnet, så nogen hjælp har vi fået af sponsorer.

Klubhuset og arealet deler vi jo med flere andre klubber, og de overordnede linjer og forbedringer aftales i fællesudvalget (hvor klubbernes formænd er faste repræsentanter). Hvis der er nogen som har ønsker eller forslag til klubhus-forbedringer skal henvendelsen derfor ske hertil. Det er væsentligt for det gode fællesskab, at vi fortsat har et godt samarbejde klubberne i mel-lem, så hvis der opstår spørgsmål eller irritations momenter vil jeg stærkt opfordre til at disse tages op med vores fællesudvalgs-repræsentanter.

Der er mange mange gode ting at sige om kkes, men hvis jeg skal sætte fin-geren ned på noget vi kan blive bedre til, er det bl.a. at få flere uddannede instruktører og måske ovenikøbet en uddannet træner. Selvom vi har en god flok instruktører og mange hjælpere, så synes jeg stadig vi er sårbare på det-te punkt.

En anden ting er fastholdelse af medlemmer, hvor vi kan se at faste ro-tider er gode til at holde gang i nogle roere. Jeg ved at mange netop vælger kajak som idræt fordi det er super fleksibelt og ikke er afhængig af haltider eller fremmøde af et helt hold. Men de unikke forenings- og klub-forhold hvor man også har et socialt fællesskab, hvor der er nogen at dele glæden ved en god mellemtid eller noget nyt grej, det er også meget værd.

Derfor håber jeg at vi kan få endnu flere træningsfællesskaber formaliseret, enten efter aftale i fx FB-grupper eller hvor træning sker på faste tider i ugens løb.

Til sidst vil jeg på bestyrelsens vegne sige tak til alle jer som er mødt op og som gider bruge tid på at diskutere denne herlige forening med os, og så vil jeg ønske god mild vind til den nye bestyrelse og formand.

KKES Ordinær Generalforsamling

Referat

Lørdag d. 24. februar 2018 kl. 15:00

Til stede: 33 medlemmer (Fra bestyrelsen: Pia, Claus, Jane, Lene, Jan, Uwe, Marianne. Afbud fra Jakob.)

Referent: Jane

1. Valg af dirigent

Kasper valgt ☺

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

2. Formanden aflægger beretning

Pias beretning vedlægges referat.

Kommentarer:

- Uddybende snak om forholdet til vinterbaderne hvor bytning af omklædning (måske) har givet lidt kurrer på tråden.
- Ros(er) til Pia for en fænomenal indsats i mere end 10 år.
- Snak om hvordan man få flere til at deltage i diverse aktiviteter. Hvad kan vi bruge facebook til? Og skal vi måske have en uge kalender med de faste aktiviteter/rohold.
- Kommentar fra nyt medlem: Det er meget "en-vejs kommunikation" og man skal være meget opsøgende som ny. Afleder lang diskussion om hvad vi kan gøre. Skal der evt. gøres noget særligt når/hvis der er efterårshold.
- Spørgsmål om hvor udbredt det er at ikke-medlemmer bruger faciliteter afleder snak om hvad og hvor meget. Man kan jo ikke rigtig se på folk der bruger faciliteter om de er medlemmer. Bestyrelsen opfordrer til at medlemmer hjælper til med at sige til hvis udstyr/anlæg bruges af ikke-medlemmer. Man kan jo altid spørge høfligt hvis man er i tvivl. Måske skal det præciseres hvordan reglerne for gæster er.

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Jacob gennemgår regnskab.

Kommentarer

- Pia: Vi vil gerne bruge flere penge til at "belønne" trænere
- Uwe: Der er brugt meget lidt på 102 fordi stævner har ligget tæt på. Næste år kommer der til at ligge flere stævner langt væk og derfor vil det stige til noget "mere normalt".
- Claus: Nøgler købes i bunker af 100 og da der ikke er bruges 100 om året og det er meget forskelligt hvor mange der vil have nøgledepositum tilbage så er budget og forbrug omkring nøgler

lidt fluffy.

Regnskabet blev godkendt

4. Indkomne forslag, herunder budget og fastsættelse af kontingent

Budget: Claus gennemgår posterne i store træk.

Bestyrelsen foreslår at kontingentet fastholdes. Vedtages.

- Katja foreslår at vi ser på om kursuspris for studerende kan/skal gøres billigere. Bestyrelsen vil diskutere det på næste møde.

Porto til blad er blevet markant dyrere. Bestyrelsen ønsker at diskutere om/ hvordan blad fysisk/elektronisk skal fortsætte med udsendelse. Kan udsendelse af blad erstattes af "alle-mail" med link til bladet på kkes.dk? Mette H. har foreslået at bladet lægges i klubhuset hvor man kan afhente det selv.

- Det foreslås at man aktivt skal melde til hvis man ønsker bladet tilsendt.
- Måske skal der være forskel på vinter og sommerblade?
- Der findes tydeligvis mange kombinationsmuligheder med/uden til og afmelding og/eller afhentning ☺

Forslag om kun at have blad i klubben besluttet ikke nu. Bestyrelsen beslutter på næste møde hvad der skal gøres.

5. Valg til klubbens tillidsposter:

Formand Pia Gulstad - Genopstiller ikke

Claus Bo Jensen – Stiller op som formand. Claus vælges ☺

Marianne Kristensen - Genopstiller (2 år). Marianne vælges ☺



Lene Klausen – Træder ud før tid

Bestyrelsen har foreslået følgende kandidater som er villige til valg:

Jan Beck Pedersen som bestyrelsesmedlem (2 år). Jan vælges 😊

Pernille Jørgensen som bestyrelsesmedlem 1 år (overtager Lenes stol). Pernille vælges 😊

Ole Bertelsen: (1 år) som suppleant. Ole vælges 😊

Tillidsposter:

Jan Beck Pedersen accepterer at tage den anden post i fællesudvalget nu hvor Claus får stolen der tilhører formanden.

Revisor (Michael Nørrelund) genvælges

Revisor suppleant (Jacob Gulstad) genvælges

Palle melder fra som formand som bådudvalget. Bestyrelsen skal se på sammensætning af bådudvalg da de 2 andre medlemmer (vistnok) ikke har været til nogle møder og Lisette ønsker kun at tage sig af havkajakker.

6. Eventuelt

Forslag om at vi starter klokken 14 næste gang.

Kan regnskabet sendes ud på forhånd? For måske at gøre mødet lidt kortere.

Mødes sluttet i god ro og orden.



Kalenderen 2018

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Ma 1 Nyårsdag 1	To 1	To 1	Sø 1 Påskedag	Ti 1	Fr 1 Kolumbi Næddag 1-36 Bagsværd Regatta
Ti 2 O	Fr 2	Fr 2 O	Ma 2 2. påskedag	On 2 Handicap-start	Lø 2 1-36 Bagsværd Regatta
On 3	Lø 3	Lø 3	Ti 3	To 3	Sø 3 1-36 Bagsværd Regatta
To 4	Sø 4 O-løb	Sø 4 O-løb	On 4	Fr 4	Ma 4 23
Fr 5	Ma 5 Yoga	Ma 5 Yoga	To 5	Lø 5	Ti 5
Lø 6	Ti 6	Ti 6	Fr 6	Sø 6 Paradiisløbet Silkeborg	On 6 ● Handicap + grill
Sø 7	On 7 ●	On 7	Lø 7 Bro udlægges	Ma 7 19	To 7
Ma 8 ●	To 8	To 8	Sø 8 ●	Ti 8 ●	Fr 8
Ti 9	Fr 9	Fr 9 ●	Ma 9	On 9 Handicap	Lø 9 Ry Mix, Roning og grill
To 10	Lø 10	Lø 10	Ti 10	To 10 Kr. himmelfartsdag	Sø 10 Fodbold-tælle Cup i Esum Godebørnsforening
To 11	Sø 11 Vinterløb	Sø 11 Vinterløb	On 11	Fr 11	Ma 11 24
Fr 12	Ma 12	Ma 12	To 12	Lø 12	Ti 12
Lø 13	Ti 13	Ti 13	Fr 13	Sø 13	On 13 ● Handicap
Sø 14	On 14	On 14	Lø 14 ■ Standerhegning	Ma 14 20	To 14
Ma 15	To 15 ●	To 15	Sø 15	Ti 15 ●	Fr 15
Ti 16	Fr 16	Fr 16 16-17/3 Overmøling Børnehold	Ma 16 ●	On 16 Handicap + grill "Kom i gang" tur	Lø 16
On 17 ●	Lø 17	Lø 17 ● 18-19/3 Overmøling Børnehold 17-18/3 Høvsager	Ti 17	To 17	Sø 17
To 18	Sø 18	Sø 18 17-18/3 Høvsager, Bunch	On 18	Fr 18 18-21/5 Høvsager-tur	Ma 18 25
Fr 19	Ma 19 Yoga	Ma 19 Yoga	To 19	Fr 19 18-21/5 Høvsager-tur Mørke Rulle	Ti 19
Lø 20	Ti 20	Ti 20	Fr 20	Sø 20 Høvsager, Mørke Rulle Høvsager	On 20 ● Handicap
Sø 21	On 21	On 21	Ma 21 21-22/5 Høvsager-tur 14:00	Ma 21 18-21/5 Høvsager-tur	To 21
Ma 22 Yoga	To 22	To 22	Sø 22 ● 21-22/5 Høvsager-tur 14:00	Ti 22 ●	Fr 22
Ti 23	Fr 23 ●	Fr 23	Ma 23	On 23 Handicap	Lø 23
On 24 ●	Lø 24 Generalforsamling	Lø 24 ●	Ti 24	To 24	Sø 24 Søreløbet
To 25	Sø 25 Sommeret starter Palmesøndag	Sø 25	On 25 "Kom i gang" tur	Fr 25	Ma 25 26
Fr 26	Ma 26	Ma 26	To 26	Lø 26	Ti 26
Lø 27	Ti 27	Ti 27	Fr 27 Bedøddag 27-29/4 Høvsager-tur	Sø 27	On 27 Handicap + grill
Sø 28	On 28 Foredrag om Canada-tur	On 28	Lø 28 27-29/4 Høvsager-tur	Ma 28 22	To 28 O
Ma 29	To 29 Skærtorsdag	To 29 Skærtorsdag	Sø 29 27-29/4 Høvsager-tur Tysdagsløbet A	Ti 29 O	Fr 29 Tur til Kongsøre
Ti 30	Fr 30 Langfredag	Fr 30 Langfredag	Ma 30 O	On 30 Handicap	Lø 30 Tur til Kongsøre
On 31 O	Lø 31 O	Lø 31 O	To 31	To 31	Fr 31

2018

2018

Kom Godt I Gang Med Kajak

Foråret banker så småt på, og det er tid at komme i gang med at ro på søen igen.

Hvis du ikke føler dig helt sikker, eller hvis du bare synes det vil være hyggeligt at have nogen at følges med, så er du meget velkommen.

Konceptet er helt simpelt: kom i god tid og vælg en kajak eller få hjælp til kajakvalget. Vi ror en tur i roligt tempo, så langt som tid og kræfter rækker.

Disse to "kom i gang dage", vil der også være grill, så vi kan spise sammen efter roturen. Derfor skal der være tilmelding til maden, så vi ved hvor meget salat der skal forberedes.

Du skal selv medbringe noget at grille (pølser, fisk, bøf, souvlaki,) og hvad du vil drikke.

Onsdag d. 25 april kl 18 starter roturen.

Onsdag d. 16 maj kl 18 starter roturen.

Tilmeldingsseddel til spisning hænger på opslagstavlen eller mail:
pia.gulstad@gmail.com

/Pia



Fra Multebjergturen 2017

Havkajaktur uden hav og kajak

til Multebjerg 17. - 18. marts

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

Planen er, at vi

- går en tur op til Multebjergs shelter ad små og store stier
- laver et stort varmt bål
- evt sætter telt op, hvis du ikke vil sove i shelter
- laver aftensmad, hvor vi har fælles tilbehør (salat, kartofler evt. 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 15.01

Mødested: P-pladsen på Nødeboskolen

Medbring:

- personligt udstyr sovepose, liggeunderlag, varmt tøj, hue, vanter, bestik, kop,
- det du skal grille (der er muligvis en grillrist)
- det vand du skal bruge lørdag og søndag
- det du skal drikke te, kaffe, vin, ...
- morgenmad til søndag

Bjarne og Ninna sørger for:

- fælles bagekartofler, som er pakket i alufolie
- cremefraiche (til de tørstige kartofler)
- fælles salat
- evt. 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 15 marts udsendes info til deltagere med antal deltagere, om der er en grillrist, mm.

Tilmelding til Ninna på mail nkroghandersen@hotmail.com senest onsdag d. 14. marts.

Høj sø *Bjarne og Ninna*

Midsummer kajaktræf

på Kongsøre ved Isefjorden

29 juni – 4 juli

Vi har reserveret naturlejrpladsen "Kongsøre syd" fra fredag 29 juni kl. 15 til onsdag 4 juli kl. 14. Da det er et kajaktræf, kan du deltage, lige så længe du har lyst.

Har du lyst til at prøve kræfter med en havkajak, er det oplagt mulighed. Vandet er varmt, du kan få gode råd af de lidt mere garvede roere,

På kajaktræffet kan du selv bestemme

- Hvornår du ankommer
- Hvor du vil ro hen, km, tempo, sammen med andre,
- Hvor mange dage du vil være der

Du kan komme til pladsen ved at

- ro dertil i havkajak
- køre i bil til p-pladsen på Kongsøre



Den reservede teltplads ligger lige ud til vandet.

Lidt om lejrpladsen

- Der er mulighed for at få vand og bruge toiletterne ved p-pladsen
- Fra p-pladsen til lejrpladsen er der ca. 300 m. Lejrpladsen er syd for p-pladsen
- Der er ca 15 km til nærmeste købmand

Du skal medbringe det sædvanlige udstyr telt, sovegrej, mad, kogegrej, tøj, solcreme,

Tilmelding er principielt ikke nødvendigt, men hvis du tilmelder dig senest tirsdag 26 juni til Mette på mail (mettehoeg@youmail.dk) vil det være fint at h t samkørsel. Der er brug for følgende oplysninger

- Hvornår du forventer at komme/forlade
- Om du har bil og evt kan tage en/flere med (evt navn på medkører).
Eller har brug for et lift
- Om du har tænkt dig at ro eller køre dertil
- Mobil nr

Vi vil udsende en mail ca onsdag d. 27 juni til de tilmeldte med info om tilmeldte, ankomst og afgangstider. Så kan de tilmeldte selv kontakte hinanden for evt samkørsel,

Har du spørgsmål så kontakt Mette eller Ninna.

Vel mødt

Mette og Ninna

Affaldsindsamling

22. april kl 10.30

Kom og hjælp med at holde vores sø endnu renere.

KKES arrangerer roture langs kysten, hvor der undervejs bliver samlet affald fra kysten og fra bunden af søen.

Bagefter giver klubben kage, hvis du har meldt dig til på:

migueloglisette@gmail.com

Hvis du ikke kan lige den dag—så er det også ok at samle affald en anden dag (men det er da hyggeligst at samle ind i flok).



Børne/ungdomsholdet

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

Karoline tager tre uger til Sebaudia i Italien med TCH (Talent Center Hovedstaden). Medens vores to nye super aktive drenge Mads BL og Kristoffer tager til Cannes sammen med ca. 60 andre unge fra klubberne omkring Bagsværd Sø på kajakklubben 361's årlige tur.

Vi har trænet hårdt i gymnastiksal og styrketræningsrum hele vinteren. Det har været krydret med O-løb, Vinterræs og ture på vandet på lørdage hvor vejret var til det, men 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 friske piger og drenge begyndere i aldersgruppen 11 til 14 år som alle har været i gennem makkerredning, bjærgning af kajak og svømmeprøve i svømmehallen under kyndig vejledning af Sofie, Mathilde og Mads BN. Sidst i april skal de så endelig ud at ro på søen, de er så klar.

I år har tre af de unge været på trænerkursus og vil stå for træningen med Bo som mentor, så det bliver rigtig godt.



Vinterræs:

Der er vinterræs i Amager Strandpark den anden søndag hver måned i vinterhalvåret, sidste gang er søndag den 11. marts. 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.

I næste sæson bliver der ændret på konceptet, så der kommer start

forskellige steder i Københavnsområdet. Vi har tilbudt at afholde det første løb i Esrum Sø.

Skal du ro eller vil du hellere være hjælper i næste sæson?

O-løb:

Vi har to par med i Ungdom. Karoline + Mads BN, Maja + Kristoffer og så er Mads BL på OB holdet sammen med Uwe. Det er fedt og man bliver aldrig forpustet fordi man hele tiden må følge med på kortet (O=). Så, er du klar til næste sæson?



Ugeprogram for 2018 (April-September)

Uge program	Aktivitet	Ansvarlig
Mandag kl. 1630	Kap træning	Uwe
Tirsdag kl. 1700 (Fra april)	Fællestræning/begyndertng.	Trænerne
Onsdag kl. 0600	Kap træning	Uwe
Onsdag kl. 1830	Handikap (start 02. maj)	
Torsdag kl. 1700	Fællestræning/begyndertng.	Trænerne
Lørdag kl. 1000 / 1300	Kap	Uwe

Trænerne: Astrid, Mathilde, Sofie, Mads BN, Jakob Dan, Bo og Uwe

Planlagte aktiviteter i 2018:

10. apr (tirsdag) kl. 1700	Rostart - for "gamle" B/U roere
14. apr (lørdag)	Standerhejsning
20. - 22. apr (fredag - søndag)	Copenhagen Spring Regatta (Uwe)
21. apr (lørdag) kl. 1400	Børnebegynderhold med forældre - Intro (Bo +)
24. apr (tirsdag) kl. 1700	Rostart børnebegynderholdet (Bo + Sofie, Mathilde og Mads BN)
29. apr (søndag)	Trykgevælde Å Trim
19. - 20. maj (lørdag - søndag)	Maribo Regatta
24. maj (torsdag) kl. 1700	Sammenlægning og GRILL
01. - 03. jun (fredag - søndag)	Bagsværd Regatta (Uwe)
10. jun (søndag)	Paddle Battle Cup i Nødebo - begynderstævne U10 til U16
07. - 08. jul (lørdag - søndag)	Silkeborg Regatta
18. - 19. aug (lørdag - søndag)	DM i Maraton
26. aug (søndag)	Kanojak Trim - det er vores eget løb, her skal vi alle med.
30. aug - 02. sep (tors - søn)	DM Sprint i Holstebro
07. - 08. sep (fredag - lørdag)	Tour de Gudenå
22. sep (lørdag)	Mølleåens Blå Bånd
27. sep (torsdag)	Natroning

Stafetten

Pernille Jørgensen

Jeg har hverken roet i eksotiske omgivelser eller sat nogle rekorder, men jeg elsker timerne på søen og i klubben – for mig er det mit fristed. Her kan jeg parkere tankerne om hverdagens gøremål et par timer og møde skønne og glade mennesker. Efter en lang dag på kontoret, er der ikke noget bedre end at komme på søen eller at starte weekenden med en morgentur.

Jeg holder også utrolig meget af mangfoldigheden og rummeligheden i klubben, samtidig med at man også bare kan nyde ensomheden og roen i naturen, hvis det er den man søger.

Som barn boede jeg i Sørup og jeg lå ofte på vores bro og så kajakkerne ro forbi. Dengang tænkte jeg ikke så meget over det, da havde jeg travlt med at være barn/ung og dyrke min passion springgymnastik. Det er dog en sport hvor man hurtigt bliver for gammel og som voksen måtte jeg derfor finde på noget nyt. Mindes ikke helt hvorfor, men det endte med at blive judo og kajak jeg forsøgte mig med og senere også lidt roning.

Mit første møde med KKES var et intro hold. Her blev jeg mødt af engagerede instruktører der kyndigt og meget tålmodigt introducere os til kajakens herligheder. Jeg husker det som en del kolde ture, særligt svømmeturen og så en dejlig masse gode grin, herlige oplevelser og Nutella madder. Det var en fantastisk og tryk måde at starte på og blev også starten på flere gode venskaber.

Kan stadig huske hvor stolte og trætte vi var, da vi havde roet søen rundt for første gang. Instruktørernes glæde ved kajak var smittende og det blev starten på mange skønne timer på søen.

Judo blev også en god oplevelse men efter en del år må jeg konstatere at



kajak bare passer bedst ind i mit liv. Roning var også sjovt, men det er lidt som om man sidder med ryggen til alle herlighederne.

Ingen klub uden ildsjæle og frivillige. I KKES har jeg mødt begge dele. En super engageret formand og bestyrelse, instruktører som underviser fordi de kan lide det og gerne vil dele glæden ved kajak. Børne og ungdoms instruktører som engagerer sig i de unge mennesker og udvikler dem både sportsmæssigt og menneskeligt. Marianne som bruger sin sommer på også at introducere nogle af os for havkajakens muligheder, Jytte som sidder troligt på broen med stopuret hver onsdag, de unge der gør rent i klubben, den der slår græsset, dem der reparerer bådende, "brobizzerne" og alle de andre som bidrager.

I de sidste par år har jeg været så heldig, at jeg har fået lov til at være hjælper på et introhold. Det er fantastisk at være med til at se den udvikling der sker på ganske kort tid. Fra første usikre møde med en kajak i svømmehallens lune vand, til de stolte modtager deres nøgle som bevis på at de nu er frigivet. Der både grines og flyttes grænser mens de finder balancen og får styr på teknikken.

Jeg ser frem til at lære klubben endnu bedre at kende som nyvalgt bestyrelsesmedlem og at være med til forsat at sikre rammerne omkring et aktivt klubliv.

Vil benytte lejligheden til at sige et kæmpe tak til Pia for hendes år som formand, du kan virkelig være stolt at KKES.

Håber at foråret snart må komme og ser frem til mange flere fantastiske timer på søen og i klubben.

Hilsen
Pernille



Aktivitetsplan

<i>Hver uge</i>	
Mandag 9.00	60+ roning (adgang for alle)
Søndag 19.30-21.00 (sidste gang 1. april)	Svømmehal
Onsdag 19.00-20.00 (1. gang 2. maj)	Handicap
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

<i>Marts</i>	
Søn. 4.	DKF O-løb
Man. 5. kl 19.00	Yoga
Søn. 11.	Vinterræs
Lør-Søn. 17.-18.	Muldebjerg tur
Man. 19. kl 19.00	Yoga

<i>April</i>	
Lør. 7.	Sommerbro i
Lør. 14.	Standerhejsning
Søn. 22.	Affaldsindsamling
Ons. 25. kl 18.00	'Kom i gang' tur med efterfølgende grill
Fre-Søn.	Havkajaktur
Søn. 29.	Trykgevælde Å løb

<i>Maj</i>	
Søn. 6.	Paradisløbet
Ons. 16. kl. 18.00	'Kom i gang' tur
Ons. 16. kl. 20.00	Grill
Fre-Man. 18.-21.	Havkajaktur

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i juni 2018
Deadline for indlæg er den 3. juni 2018.

