

Nr. 3 — September 2018

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*I år har kajakklubben 40 års jubilæum!
Klubhuset kom—efter en lang kamp (læs mere inde i bladet) - til i 1986*

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, Bestyrelsesmedlem, Instruktionskoordinator,

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

Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, Kanjak Trim

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

Bestyrelsesmedlem, bådudvalg

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

Medlemsadministration

Kasper Østerbye, Rytterskolevej 11, 3230 Græsted, 61 70 71 53, medlemsadm@kkes.dk

Kasserer, Økonomiudvalg

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

Børneleder, Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Skovgårdet 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

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 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

Efterårshjørnet	4
Sidste Kanojak på papir	5
Har du fået et OK benzinkort?	5
Yoga	6
60+ roning	6
Sommer/vinterbro	6
Havkajakstur til Fegen	7
Svømmehal	7
DM i grønlanderrul 2018	8
Hvordan opstod KKES?	9
DKF O-løb	12
Standerstrygning d. 20. oktober 2018	13
Børn og Ungdom	14
Børne/ungdoms-program vinter 2018-19	19
Stafetten	20
Aktivitetsplan	23

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 300 eksemplarer

Efterårshjørnet.

Så er det blevet tid til efterårets hjørnespark fra formanden.

Vores "officielle" sæson er jo ved at være ovre, og de sidste løb er afholdt, både vores egen handicap og de forskellige løb ude i landet, som vi deltager i. Vi har jo igen i år været flittige deltagere på diverse arrangementer rundt omkring.

Heldigvis slutter sæsonen i Esrum jo aldrig helt. Sommerbroen kommer først op sidst i oktober, og bliver med det samme erstattet af vinterbroen, så vi kan fortsætte året rundt, eller i hvert fald så længe evt. is på søen tillader det. En rotur om efteråret har bestemt også sine kvaliteter; komme ud når farverne ændrer sig markant i skoven, når fuglene begynder at samle sig til træksydpå, og når blæsten lige bider en smule mere i kinderne. Man kan sagtens ro året rundt, hvis man tager sig sine forholdsregler inden man går ud. Det drejer sig selvfølgelig om ordentlig påklædning og lidt ekstra agtpågivenhed over for vind og vejr. Og vigtigst af alt, ro ikke for langt ud. Det bliver turen jo alligevel ikke bedre af.

Vi skal også have gang i vores vinteraktiviteter, som vi altid har. I kan andet steds i bladet læse om yoga og svømmehalsaktiviteterne. Begge dele har i de senere år været en stor succes. Det er i år lykkedes Uwe at få gang i hele to yoga-instruktører, så der vil være yoga hver uge, og ikke kun hver anden som hidtil.

Er der nogen af jer, der har gode ideer til foredrag i klubben i løbet af vinteren, vil vi i bestyrelsen meget gerne høre om det. Vi har jo flere gange fyldt klubhuset med tilhørere, når der har været spændende gæster, der har kunnet fortælle om gode oplevelser, både kajak-relaterede og andet.

Vi runder jo også i år et skarpt hjørne i klubben. De første medlemmer blev indmeldt i KKES d. 15/9 1978, så klubben bliver i år 40 år. Der er flot, at der er blevet holdt gang i vores klub siden da, og vi kan godt være stolte af, at vi er næsten 400 medlemmer. Det lykkes jo også fordi, der er nogle engagerede mennesker, der går forrest og tager gode initiativer.

Nogen vil nok sige, at det jo ikke er et jubilæum man fejrer, men det vil vi nu alligevel gøre. Vi vil markere det sammen med vores standerstrygning d. 20/10. Der kommer mere information om arrangementet senere, men sæt allerede nu dagen af til en god kajak-dag i klubben.

Mange kajak-hilsener
Claus

Sidste Kanojak på papir

På grund de store porto-stigninger de seneste år har bestyrelsen besluttet at dette nummer af Kanojak bliver det sidste, der sendes i papirform til klub-medlemmerne.

Bladet vil som altid kunne læses på hjemmesiden og man vil modtage en e-mail, når der er kommet et nyt nummer.

Der vil blive trykt et antal blade, der vil blive lagt i klubhuset—så hvis du ikke vil undvære dit papir-Kanojak kan du hente et eksemplar der.

Har du fået et OK Benzinkort?

Ellers er det ved at være på tide. Og hver gang du tanker er du med til at støtte klubben og de aktiviteter vi laver.

Husk at vælge Kajakklubben Esrum Sø når du bestiller kortet.

Der findes også en APP – den er smart og nem når der skal tankes eller findes en tankstation.

Du kan bestille benzinkortet på:
www.ok.dk/lokalsporten



**Få et OK Benzinkort
og støt Kajakklubben
Esrum Sø hver gang
du tanker**

Få et OK Benzinkort med en sponsoraftale, så kan du støtte Kajakklubben Esrum Sø med 6 øre, hver gang du tanket en liter benzin eller diesel. Det koster ikke dig ekstra – OK betaler hele beløbet.

Støt med OK Mobil
Du kan også forhøje støtten med OK Mobil. Vælg den OK Mobil-pakke, der passer dig bedst. Så støtter OK med ekstra 6 øre pr. abonnement for hver liter benzin eller diesel, du tanket.

Støt med el fra OK
Med et OK Benzinkort med en sponsoraftale kan du ved også at få et fordoble din støtte fra 6 øre til 12 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanket.

Støt Kajakklubben Esrum Sø på www.ok.dk/lokalsporten



Yoga

Yoga på Nødebo skole starter mandag den 22. oktober (uge 43) kl. 1900.

Kirsten og Bjørn står for yogaen i henholdsvis ulige og lige uger.
Vi har nogle måtter, men medbring gerne en måtte og et tæppe.
Husk der ikke er parkering i skolegården.

60+ roning

Vi er en gruppe som ror hver mandag kl. 0900 hele året og man er også velkommen hvis man ikke er 60+.

I vintersæsonen kan der være blæst og is, men så vandrer vi bare en tur i skoven.

Vi tager ind i mellem på tur. I år var vi på en tur ned forbi Stevns Klint i vores turkajakker – fin tur og så var der pænt.



Sommerbro/vinterbro

27. oktober

Det er dejligt at vi både har en bro at gå ud ved om sommeren og om vinteren.

Men broerne skifter ikke af sig selv!

Hvis du vil hjælpe med at tage sommerbroen ind og lægge vinterbroen ud den 27. oktober, så kontakt *Jakob Wieghorst* på jwieghorst@gmail.com.

Havkajaktur til Fegen

Fredag den 28/9 til søndag den 30/9 er der igen mulighed for at komme på havkajaktur på en svensk sø—Fegen ”part 2—den ukendte del”

Vi mødes i klubben fredag den 28.9 og hjælpes ad med at få kajakker på traileren, og der er afgang fra klubben kl. 16.30. Så mød op i god tid.

Gorm trækker traileren. Skriv tilbage hvis du også kan lægge bil til og hvor mange der er plads til.

Vi kører til Fegen kirke hvor der er en græsplæne, hvor du kan slå dit telt op, regn med at det er blevet mørkt inden vi når frem.

Kasper laver en god ro-plan afhængigt af vind og vejr i den weekend.

Har I kort fra sidste år over søen, så medbring det.

Medbring også drikkevand, da vi ikke ved om vi har adgang til vand.

Vi kører retur igen søndag den 30.9 efter en forhåbentlig skøn dag på vandet, så regn med at det er sent inden vi er hjemme ved klubben igen.

Skriv til Lisette om du deltager eller ej, senest mandag den 24.9, så jeg kan lave en plan for bilerne, og samkørsel.

Med venlig hilsen

Kasper (kasper.osterbye@gmail.com) og

Lisette (migueloglisette@gmail.com)

Svømmehal

I oktober starter vi igen med svømmehal søndag aften. Første gang er enten den 7. eller den 28/10—hold øje med kalenderen på hjemmesiden for start-dato.

Vi har igen fået lov til at have en container til kajakker og andet grej stående ved svømmehallen, så der vil både være mulighed for at svømme, øve redninger og grønlændervendinger i dejlig varmt vand.

Der er som sædvanlig ikke instruktion—vi hjælper hinanden hvor vi kan.

Vi har svømmehallen fra kl. 19.30-21.30.

Kom i god tid den første gang—ca kl 19.15 - så du kan nå at få adgangskort inden vi klæder om (vi står som regel inde i ved bassinerne, ud mod vinduerne, indtil vi går ind og klæder om).

DM i grønlænderrul 2018

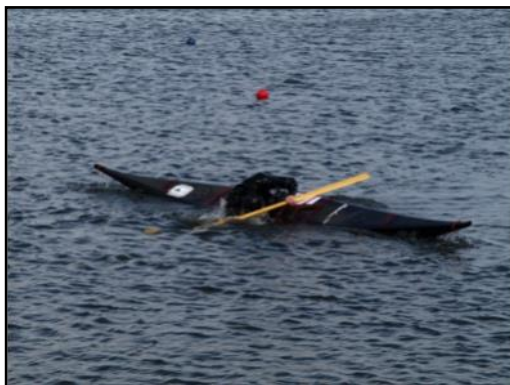
Den 18. august blev der afholdt DM i grønlænderrul i Holbæk havn. Sædvanen tro udmærkede KKES sig på vandet, da Astrid Korsholm vandt sit tredje DM i U18-klassen med 273 points.

Det er næsten 50 points flere end sidste år, og hvis ikke det havde været for en til tider heftig sidevind, så ville forbedringen være blevet endnu større. Det tegner godt for næste sæson, hvor Astrid bliver senior.

Rulletræningen fortsætter i hvert fald henover vinteren, så vi er klar til den nye udfordring.

Astrid fik som altid stor ros for sin flotte teknik, hvor hun arbejder lavt henover vandet og kajakken, så det ser let og smidigt ud – det er den stil, som KKES altid har været kendt for og som vi arbejder meget med.

Marianne B



Flot stormrul med tæt kontakt til kajakkens fordæk.

Nummer 2 i U18-klassen blev Emil Tranegaard fra Korsør med 67 points.



Hvordan opstod KKEs?

I anledning af klubbens jubilæum har vi været i arkiverne og fundet en Kanojak artikel fra år 2000, hvor Aage og Erika Nederby fortalte om hvordan de startede kajakkklubben.

Hvorfor, hvem, hvor !!!! En kajakkclubs fødsel.

Hvorfor:

I januar 1970 blev vores søn Per sukker- syg. Det betød en omvæltning i vores daglige liv. Vi gik lange ture hver dag og cyklede endnu længere. En dag kom vi forbi ved Brede ved Mølleåen, og så der nogle kajaker, der skulle bæres over. Per sagde, det vil jeg også, altså ro kajak. Jeg foreslog ham, at han kunne ønske sig penge til sin konfirmation. Som sagt, så gjort. Til konfirmationen fik han så mange penge, at han kunne købe 1/2 kajak. Vi gav resten og hos Freddy på Nybrovej købte vi en K2-turbåd, en Duet, der skulle blive grundstammen i Kajakklubben Esrum Sø. Vi roede næsten søen rundt hver dag. Så begyndte Aage også at ville med, jeg købte derfor Pers andel i K2'eren og han købte en K1.

Vi måtte jo ikke uden videre ro på Esrum Sø, men skulle være medlem i en klub. Med hjælp fra Finn Jellingsø fik vi meldt os ind i Fredensborg Roklub. Flere baglænsroere blev også interesserede, men da vi foreslog at lave en underafdeling for kajaker, blev der et ramaskrig. Forslaget blev nedstemt. Vi meldte os derfor ud og prøvede at starte en klub for os selv. Det gik også nemt nok. Der var fra starten stor interesse for vores sport, og klubben holdt stiftende generalforsamling d. 15 juni 1978.

Klubben var knap nok tør bag ørerne, før vi afholdt vores første større stævne. Det var KANOJAK-TRIM som første gang fandt sted d. 5 august 1979 med 105 deltagere. Det blev straks en stor succes, klubben havde selv 17 deltagere med, som alle gennemførte. Og straks efter var vi værter for et nyt stort arrangement: Langdistance Forbundsmesterskaber i Kano og Kajak d. 1. og 2. September 1979. Vi lånte Fredensborg Roklubs lokaler til formålet og lånte motorbåde her og der. Der var 122 deltagere, hvoraf 13 udgik. Det blev også en stor succes for vores klub. Ruth Scales fra Nybro/Furå og jeg vandt dame K2-tur og Holger Falk og Kurt Boegaert blev nr. 3 i Herre C2-tur. Også før klubben blev stiftet deltog Aage og jeg i flere løb. Første gang vi gennemførte de 120 km. på Tortur de Gudenå var i 1975, men da repræsenterede vi Krogen Kajakklub, da jeg var medlem der.

Hvor:

Det blev så det allerstørste spørgsmål. Havde vi vidst, hvor vanskeligt det ville blive, var vi nok aldrig begyndt på at starte for os selv.

Vi søgt om lov til at få et stykke jord alle mulige og umulige steder og fik afslag på afslag. Det første sted, vi måtte være, var hos en flink bondemand ved Sørup Havn, der "lånte" os et stykke jord, hvor vi opsatte nogle med presenning dækkede hylder til kajakkerne. Men der var hverken omklædning, bade- eller toiletfaciliteter. Efter et stykke tid viste det sig, at det slet ikke var bondemandens grund, men en tilkørsel til en byggegrund. De mennesker der ejede byggegrunden, måtte ikke bygge deres ønskede hus for Fredensborg kommune, som mente der ikke var plads nok til en indkørsel!!! De klagede så til kommunen, da de mente, at når der kunne ligge en kajakklub, kunne indkørslen vel ikke være for lille. Og så fik vi besked fra Fredensborg kommune om at forføje os. Vi fik så lov til at låne et lille stykke jord med et lille skur på Fredensborg Roklubs grund. Her var heller ikke bad eller toilet, jeg kunne dog som medlem af Roklubbens Venner benytte klubfaciliteterne. Samtidigt søgte vi videre og fik afslag, afslag, afslag.....en sand ørkenvandring ved en sø.

Forsøger nu at starte kajakklub i Hillerød



En kajakter på Esrum sø. Nu forsøger man at starte en klub.

Kajakklub på Esrum sø?

10/5 78
Familie går i spidsen for nyt initiativ

I de fem år familien Norderby har været medlemmer i Fredensborg Roklub, som kajakroere, er der flere gange kommet henvendelser fra folk, der også gerne vil ro kajak. Men det er blevet skidt over gangen, fordi familien i bestyrelsen er umet en udfordring.

Der er mangel på plads på den dejlige Esrum sø, og derfor har Anne Norderby nu taget initiativ til at starte en kajakklub.

Da der findes både en rødtåle (Fredensborg Roklub) og en søkajakklub (Hillerød Roklub) på Esrum sø og Hillerød (Søskilde) ved bredden af søen, synes hun det er rimeligt, at der også bliver mulighed for kajakroing. Kajakroererne har lagt et væsentligt opbehold i de sidste år. Esrum sø er ideelt til kajakroing, siger Anne Norderby. Man vil næsten altid kunne gå

på vandet i en kajak, sommet vejrbestodene. Desuden er der gode muligheder for at komme ud omkring i landet, da der flere steder er langstrakte strækninger op til motorvejen. Det er nemt at transportere kajakker, også til weekendture.

Familien Norderby siger desuden, at de har haft fantastisk oplevelser sammen med andre kajakroere på deres ture.

»Anager familien, Knebberup, fra Hillerød til Roskilde«, skibetand Rørdal og »Tour de Gudens«. Der bliver kaldt i populære spring »Tour de Gudens«.

Hvis man efter disse oplevelser er interesseret i oprettelsen af en kajakklub, kan man henvende sig til Anne Norderby, Pilevej 10, 3600 Hillerød, tlf. 55 26 79 41.

Kajak-interesserede går nu en konkret indsats for at starte en selvstændig kajakklub i Hillerød.

Initiativtager er familien Norderby, Pilevej 10, Hillerød, som har fået en række henvendelser fra kajak-interesserede i de fem år, familien har drevet angående som medlemmer af Fredensborg Roklub.

Der er mangel på plads på den dejlige Esrum sø, og de kajakroererne i de senere år har taget et væsentligt opbehold, så det nu være rimeligt, at der også specielt gives af rummet for en egen klub, siger Anne Norderby til Amtstidningen.

Esrum sø er ideel til kajakroing, og man vil næsten altid kunne gå på vandet i en kajak – sommet vejrbestodene. Kajakroererne bliver endvidere gode muligheder for at komme rundt i landet, da der flere steder strækker sig langstrakte strækninger op til motorvejen.

Derudover kommer, at en kajak er nem at transportere. Vi har selv haft fantastisk oplevelser sammen med andre kajakroere på deres ture.

»Anager familien, Knebberup, fra Hillerød til Roskilde«, skibetand Rørdal og »Tour de Gudens«. Der bliver kaldt i populære spring »Tour de Gudens«.

Hvis man efter disse oplevelser er interesseret i oprettelsen af en kajakklub, kan man henvende sig til Anne Norderby, Pilevej 10, 3600 Hillerød, tlf. 55 26 79 41.

General-forsamling

Den nyetablerede kajakklub »Esrum« har holdet sin første generalforsamling på Hillerød Strand. Der var omkring en hundred, som deltog i den første generalforsamling, som blev afholdt på Hillerød Strand. Der var omkring en hundred, som deltog i den første generalforsamling, som blev afholdt på Hillerød Strand.

Her er nogle avis overskrifter:

1979 – Hillerøds nye kajakklub søger tilholdssted ved Esrum Sø – Skovstyrelsen vil ikke afstå område til havn ved Esrum Sø – Miljø og fritidsinteresser kom på tværs af hinanden ved borgermødet – Byrådet sagde ja til forslaget om jollehavn – Hovedstadsrådet vil gøre indsigelser mod jollehavn

1980 – Hensynet til borgerne må veje tungere end til forbikørende

1981 - Minister siger nej til jollehavn ved Nødebo, men Hillerød vil ikke opgive planerne – Løsning rykker nærmere i årelang strid om jollehavn – Afgørelse på vej i sagen om jollehavn ved Nødebo

1982 – Skovstyrelsen siger også nej til jollehavn ved Nødebo Holt – Miljøminister siger ja til jollehavn ved Nødebo Holt – Vil have rejst fredningssag for at undgå jollehavn ved Holtet – Foreslår endnu en jollehavn i Sørup – Miljøministerens afgørelse om jollehavnen trækker ud

1983 – Alvorlig mening med jollehavn i Nødebo – Fredning i fokus på skovvandring – Hverken ungdomsfjendsk eller mod sejllads på søen – Hvor er svaret fra kommunen – Jellingsø: vi ønsker ikke naturen ødelagt, men brugt – Der er et reelt behov for den jollehavn – Jellingsø om respekt for hinandens arbejde – Ønsker en jollehavn placeret på Kromarken – Naturfredningsforeningen vil kun gå med til en jollehavn ved Kromarken – En løbetur skræmmer mere end en hel sæsons sejllads – Jellingsø beder minister om udspil i jollehavnssag – Hillerød får nu et diktat om jollehavnen – Sådan skal 42,2 mill. kr. bruges næste år til anlæg (*1mill. i 84 til os, Erika*) – Borgermøde blødte op for jollehavnsdebat – Jollehavn får træhus, flydebroer og P-pladser – Lokalplan for jollehavn ud til borgerne – Mener sommerhusfreden forstyrres af jollehavn – Jollehavnssagen har fået borgerne på tæerne

1984 – Jollehavnsområdet bliver åbent for alle – SF spørger: Hvem skal bruge jollehavn og badmintonhal – Alle har ret til at bruge Esrum Sø – Sf'ere gør sig til talsmænd for særbehandling – Kommunen snigløber Nødeboborgere – Ændret plan baner vejen for jollehavn - Mener kommunen er ved at droppe tidligere tilsagn – Mener jollehavnssag er overgreb på lokalbefolkning – Beboere prøver i sidste øjeblik at standse lokalplan for ny jollehavn – 2. behandling af jollehavnplanen – Stadig ingen beslutning om jollehavn i Nødebo - Ingen jollehavn før de fysiske rammer er klare – Sejlklubberne har højest brug for 40-50 P-pladser – De to store partier vedtog jollehavnplan

1985 – Vil føre søslag om jollehavn videre i idrætsudvalget – Sejlklubben langer ud efter politikere – 137 underskrifter synes glemt siger Ryle Sørensen – Den nye jollehavn skal nu nok få vind i sejlene – Frederiksborg Amts Avis d. 2 november 1985: NU ANLÆGGES JOLLEHAVNEN

Indvielsesfest lørdag d. 10 maj 1986

Men alt var endnu ikke i skønneste orden, kommunen havde ikke afsluttet en ekspropriationssag med nogle grundejere, så vi kunne ikke komme over grusvejen til søen! Men også det lykkedes, og så var der ellers rigtig meget at glæde sig over.

Den største glæde for os var, da vi som det første ægtepar i Danmark, fik overrakt et æresdiplom hver fra Dansk Kano- og Kajakforbund for det store arbejde vi havde udført lokalt i og for klubben. Denne flotte udnævnelse fandt sted i forbindelse med indvielsen af det nye klubhus.

Nu er vi for længst gået på pension, både fra arbejdet og fra roningen. Vi får se!!!

Hilsen Aage og Erika Nederby



DKF-O løb 2018/2019

Så er det snart tid til o-løb med forhåbentligt mange løbere fra KKES. 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 160 løbere.

Nedenfor er angivet mødested og datoer. Max tid i skoven er 3 timer. Deltagelse forventes at være uændret 30 kr pr løb dog 60 kr for par.

Bemærk der er kommet nye regler 23. april 2018 bl.a opdeling af parløb i 3 baner.

Tilmelding til DFK o-løb:

For at kunne deltage i DFK o-løb skal du tilmeldes 2 uger før løbet, det sker via Dot, som er vores holdleder. Dot søger 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

Løbs datoer og skove:

Hvilke skove, der skal løbes i næste sæson, er følgende:

Dato	Skov
Søndag, 7.10.2018	Valby Parken
Søndag, 4.11.2018	Tisvilde Hegn
Søndag, 2.12.2018	Kongelunden, Kongelundshal
Søndag, 6.1.2019	Vestskoven
Søndag, 3.2.2019	Lille Hareskov + Jonstrup Vang
Søndag, 3.3.2019	Rudeskov

Alle løb starter kl.10.00. Det betyder, at den første løber starter kl 10 og med 1 minuts mellemrum bliver løberne sendt af sted. Typisk vil den sidste løber starte omkring kl 11.

Yderligere detaljer se <http://www.dkfolob.dk/>

Transport til o-løb:

Har du brug for transport så kontakt

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

I forbindelse med det sidste løb er der en hyggelig og uhøjtideligt fælles frokost spisning og præmie overrækkelse.

Tilmelding sker til Dot på mail dot@tinevej.dk senest 2 uger før løbet. Du skal angive løbs klasse.

Yderligere regler og resultater kan ses på vores KKES hjemmeside.

o-løbs hilsner fra Ninna

Standerstrygning d. 20. oktober 2018

Årets standerstrygning er både standerstrygning og klubbens 40 års-jubilæum.

Der vil blive udsendt en mail med informationer om dagen, når vi nærmer os, men den kommer til at se ca. sådan ud:

Dagen starter med et fælles arrangement kl. 14:30.

Standerstrygningen holdes fra kl 17:00, hvor pokaler skal uddeles og Uwe helt sikkert har flere både, der skal døbes.

Der organiseres festlig middag bagefter (ca. kl. 18:00), så afsæt aftenen til kajak-hygge.

Tilmelding følger på email, hjemmesiden, Facebook og på tavlen.



Børn og ungdom

Det har været en rigtig god sommer med masser af børn og unge på vandet. Børneholdets Lagan tur var godt besat, men med lidt udfordringer p.g.a. total forbud mod åben ild. Heldigvis har Bo et hus et stykke fra vores ø, som ligger et par hundrede meter fra Lagan. Bo tilbød at vi kunne ligge på engen og lave mad i huset - så var turen reddet til stor glæde for børnene. De unge som skal frigives til næste år fik svømmet 600 m og lavet soloentring i det kolde sø vand.

Vi har også haft et par unge til NM i maraton i Silkeborg, Silkeborg Regatta, Sommerskole, Amager Strandpark rundt, en uge på træningslejr i Holstebro sammen med et par andre kajakklubber. Karoline var til NM Sprint i Norge, vores eget Kanojak Trim og senest DM i Sprint i Holstebro.

Vi er ved at få en aftale med Københavns Skiklub om at kunne deltage i deres Langrendstur i uge 7 til Sverige med vores kaproere. I får nærmere besked når aftalen er på plads.

Kapholdets Facebook gruppe bliver nu hele børneholdets FB. Er du på FB så få en til at invitere dig eller spørg om du kan blive medlem på KKEs Kap. Gruppen bliver brugt til almindelig information og billeder.



Silkeborg Regatta (07. - 08. juli)

Fire af vores unge roere er taget til Silkeborg Regatta og lavede nogle flotte resultater. Mille (U12) har fået en flot fjerde plads i K1 200m, i K2 200m fik hun Sølv sammen med Marie fra Vallensbæk.

Mads Blom (U14) vandt B-finalen i K1 200m og blev nr. 10 på 2.500m.

Kristoffer (U14) fik Bronze i K1 200m og 2.500m

Karoline (U18) havde en rigtig god dag. K1 1.000m Bronze, K2 1.000m Sølv

sammen med Laura fra Sorø. K1 200m Sølv og K2 200m Sølv sammen med Julie fra Sorø.

NM Maraton i Silkeborg

Mads og Kristoffer var taget til Silkeborg for at dyste om ædelt metal og leverede begge resultater. Kristoffer blev overbevisende Nordisk mester og Mads roede sig til en flot 8. plads.

DM maraton

Mens resten af børneholdet hyggede sig på Lagan havde Mads, Kristoffer og Karoline besluttet at de skulle ro DM i maraton. I et stærkt besat felt med 20 af de bedste U14 roere.

Kristoffer blev lukket inde mellem et par roere i starten og kæntrede, men viste virkelig god moral, lavede en solo entring, roede ind og tømte kajakken, roede op til feltet og fik en Bronze.

Mads roede et godt løb men tabte lidt i de lidt svære bro overbæring, men roede sig til en flot 8. plads.

Kristoffer roede også K2, hvor han sammen med Anton Milman Engelholm fik Sølv.

Karoline fik sølv i U18 K2 sammen med Julie Borup Olsen.



Nordiske Mesterskaber i Kristiansand

Nordiske Mesterskaber i Sprint for U16, U18 og U21.

Karoline var udtaget til at ro to løb lørdag, K2 200m med Julie Borup (Sorø) hvor hun fik bronze og K4 1.000m med Frederikke (Lyngby), Mathilde (Køge) og Helene (Vallensbæk) hvor de fik Guld.

På anden og sidste dag af NM var Karoline udtaget til at ro to løb.

I K4 500 blev det til sølv sammen med Julie (Sorø), Emilie (361) og Agnes (Maribo).

I K2 5.000m som hun roede sammen med Emilie (361) blev det en fjerde plads.

49 nordiske mesterskaber til Danmark.

Danmark er suverænt Nordens bedste kajaknation i U16, U18 og U21.

Det blev nærmest hugget ind i klipperne i norske Kristiansand, hvor de danske kajaktalenter lørdag og søndag satte talenterne fra værtsnationen, Sverige og Finland til vægs hele 49 gange ud af 58 mulige ved de nordiske ungdomsmesterskaber.



Sommerskole

Vores Sommerskole var med 15 deltagere, som altid velbesøgt, men heldigvis var der gode hjælpere - Katrine, Mads, Bo, Jørgen Christian, Pia og Theodora, skal have en stor tak for deres hjælp. Børnene på holdet i år var som altid vel motiveret og havde nogle skønne dage. Næsten halvdelen af holdet har tilmeldt sig begynderholdet, som starter i januar.



DM-Sprint i Holstebro

Mille, Alexia, Katrine, Kristoffer, Mads, Sebastian, Maja og Karoline var de otte friske som tog til Holstebro for at ro DM Sprint. Det var et stævne med 400 deltagere. I pige U14 var der 52 deltagere så der var kamp om podiepladserne.

Vores 8 roere klarede sig rigtig godt med masser af nye PB med gode løb som resulterede i Semi-finale pladser til alle vores roere og Finale pladser til stort set alle.



I U14 Mix stafet 200m blev det til en flot fjerde plads i A-Finalen.

I U12P fik Mille Sølv i K1 på 20, 500 og 1250m og en Bronze i K2 sammen

med Emilie fra Køge.

I U14P tog Katrine og Alexia hver en C-finale i K1, en anden plads i K2 B-finalen på 200m og en tredje plads i B-finalen på 500m.

I U14D roede Sebastian sig i Semi-finalen på hans første stævne og efter en mdr. i Kapkajak.

Mads Blom roede nogle super flotte løb i både K1, K2 og K4 og var i A-finalen i alle sine løb og fik en flot fjerde plads i K2 500m og en sjette plads på 2.500m.

Kristoffer var på podiet i alle sine løb og kommer tættere på toppen. Han fik Guld i K4 500m, Sølv i K2 200 og 500m. Sølv i K1 2.500m og Bronze i 200 og 500m.

U18 Damer: Maja roede sig i B-finalen på 200 og 500m, i Semi-finalen på 1.000m og roede sin 5.000m på 24:30 og satte ny PB på alle distancer.

Karoline roede sig i finalen på alle sine løb og fik tre podiepladser. I K1 blev det Bronze på 1.000m og Guld på 5.000m (hun fik sølv udleveret men Guldvinderen blev senere diskvalificeret) og i K4 fik hun Sølv.



Børne/ungdomsprogram vinter 2018-19

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	25. okt	Sidst i marts
Fredag (ulige uger)	1945 - 2130	Svømmehal	26. okt	Sidst i marts
Lørdag	1000 -	Kap træning	27. 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 til er senest 14 dage før løbet, til Uwe.

Vinterræs i Bagsværd anden søndag i hver måned oktober - marts. Tilmelding på opslag i klubben.

Andre aktiviteter:

Lørdag den 22. sep	Mølleåens Blå Bånd	
Torsdag den 27. sep 1700-2100	Natroning med spisning	Alt. tirsdag den 2. okt
Søndag 7. okt	O-løb	Første løb
Lørdag den 14. okt	Standerstrygning	
Fredag den 26. okt Kl. 1945-2130	Svømmehal	
Fredag den 9. nov Kl. 1945-2130	Svømmehal og overnatning	
Fredag den 23. nov Kl. 1945-2130	Svømmehal	Slutter lørdag kl. 1200
Fredag den 7. dec kl. 1945-2130	Svømmehal???	Der er måske jule lukket.

Stafetten

Ole Bertelsen



Tak for stafetten.

For snart længe siden

- blev jeg anbefalet at kigge ind hos KKES. Det var en dame for enden af vores vej, der sagde, at det var en god idé. Det var det. Jo, sagde hun... for nu havde jeg jo fået en kajak, en havkajak godt nok, i fødselsdagsgave, så jeg skulle vel lære at ro ordentligt". Tænke, tænke, tænke... hmmm...

Ok – jeg kiggede ind, gik ind og kom 'aldrig ud igen'. Dvs. det gjorde jeg, både på – og i vandet.

Jeg mødte en masse nye mennesker.

En broget flok – som tog fantastisk godt imod mig. De lærte mig at ro i en 'dødsensfarlig' turkajak. Det var ærligt talt en anden følelse at ro i sådan en, i forhold til en havkajak. Jeg roede (ror?) som en grønskolling.

Men takket være gode og tålmodige instruktører, og andet godtfolk i øvrigt, som bruger tid på at lære mig at ro, lærer jeg det nok en dag. Jeg prøver ihærdigt. Og det er herligt mens jeg øver og øver og øver!

Tid

- er nok et relativt begreb ligesom kilometerne i skemaet. Men jeg synes jo selv, at det er 'helt utroligt' så meget jeg får roet på '60+ holdet' ;-). Det er helt sikkert også meget mere, end hvis jeg bare 'plaskede rundt i min havkajak på landet'.

De andre 'gamle' (dét er de i hvert fald ikke) pacer gerne, hvis man bliver for sløv ;-). Helt i orden.

Jeg glæder mig til at få meget mere tid til - og i - klubben. Det giver nok flere kilometer og måske en bedre form og helt sikkert en bedre ro-teknik. Jeg skal dog lige have fyraften.

Søen ér smuk.

Det er også en ny oplevelse. Jeg har set den før, men ikke så meget. På cykeltur gennem skoven, på udflugt til Kongens Bøge med vennerne og alle madpakkerne. Den ér flot fra land. Men fra søsiden, er der ikke et øje tørt. Heller ikke en tør trøje eller r.. for den sags skyld. Igen – jeg lærer det nok.

Jeg ved ikke, hvor mange roklubber der er så flittige.

KKES afholder en bunke arrangementer, løb, ræs og hvad ved jeg, deltager i løb og ture allevegne.

Der er imponerende unge talenter og glade unger med over det hele - og lige så utrolige voksne omkring. Forrygende! Alle giver noget til hinanden. Noget



Søen er smuk – året rundt... både her og dér...

'at gå' med og 'at ro' med.

Det er ikke en helt almindelig klub et helt almindeligt sted.

'60+ holdet' tror jeg heller ikke er helt almindeligt. Mage til varm flok mennesker skal man lede længe efter. De snakker, hygger, spiser, leger og konkurrerer på vitser og hjemmebag. Ok – de ror skam også.

En ret så kold vinterdag - inden jeg havde sat fødderne i klubben og en vis del i kajakken - spurgte jeg Mette som var, på cykel, på vej til søen: "Sig mig skal du ned og ro, ror du om vinteren???" "Ja, svarede hun, helt cool, er der is på vandet?" Dumt spørgsmål. Sej dame, tænkte jeg. Dén havde jeg ikke hørt før.

Nu har jeg så set alle de andre seje. Men ok, nu jeg ror så også om vinteren - men altså ikke når der er is på vandet.

Man skal lære meget. Dét om isen på søen er bare én ting. Der er nok flere - de kommer helt af sig selv.

Is på vandet?

Hvis det blæser for meget, regner for meget, sner for meget - eller - der er is på søen... er det ingen hindring for at få lidt motion, høre gode historier og opleve noget nyt. Så går vi da 'bare en tur', lyder det.

Når vi så har 'tyndtravet' Grib Skov, så luften 'smager af Kagerup', er det tid til spise-kaffe-vitser-fortælle-høre- tænke-lære. Lære - ja, der var den igen. Selv når der er is på vandet, kan man lære at ro.

Ro og tålmodighed. Er der noget der hedder 60+ dyder? Nå, nu ikke for rør-strømsk ;-)

Der ér bare mange oplevelser, små og store, jeg kunne fortælle så meget om - ting jeg har hørt, set, lært, været med til og blevet klogere på. I kender det nok. Hold da fest, hvor ér der meget...

Og så skal jeg hilse og sige, at det ikke kun er alle de der gamle i KKEs der byder ind. En stor skare af mennesker i alle aldre, giver klubben en masse liv. Det kan man også lære noget af.

Jeg giver hér stafetten videre.

- til Mikkel Blom

Stor hilsen fra

Ole Bertelsen



Smart K4 – og endda i hele TO kajaker! Flot ser det ud ;-)

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)

Mikkel Blom var igen flittig med kameraet—I kan finde billederne på klubbens hjemmeside (www.kkes.dk under *For Medlemmer / Billeder / Stævner / Trim 2018*) og i klubbens Facebook gruppe (*KKEs Kajakklubben Esrum Sø*).

Aktivitetsplan

<i>Hver uge</i>	
Mandag 9.00	60+ roning (adgang for alle)
Mandag 19.00 (fra 22. oktober)	Yoga
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

<i>September</i>	
Lør. 22.	Mølleåens Blå Bånd
Fre. 28.– Søn. 30.	Havkajaktur

<i>Oktober</i>	
Lør. 6.	Støt brysterne kajakløb
Søn. 7.	DKF O-løb
Søn. 14.	Vinterræs
Lør. 20.	Standerstrygning/jubilæum

<i>November</i>	
Søn. 4.	DKF O-løb
Søn. 11	Vinterræs
Lør. 24.	Julefrokost

<i>December</i>	
Lør. 23.	Skt. Hans
Søn. 24.	Sorø maraton
Ons. 27. kl. 20.00	Grill
Fre. 29/6.– Ons. 4/7	Tur til Kongsøre

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i december 2018
Deadline for indlæg er den 25. november 2018.

