

Nr. 4 — December 2018

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Vintersæsonen er i gang—og der er bl.a. yoga på programmet.

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, introkursuskes@gmail.com

Bestyrelsesmedlem, Løbstilmeldinger, Trailere, Kanjak Trim

Jakob Dan Jensen, Elsdysrvej 4, 3300 Frederiksværk, 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, Jespervej 195., 3400 Hillerød, 26 13 31 98, kasserer@kkes.dk

Børneleder, Børneinstruktør

Uwe Lundberg, Aspehaven 21, 3400 Hillerød, 28 26 62 36, uwe.lundberg@gmail.com

O-løbs holdleder

Dot Preil, Tinevej 5, 3060 Espergærde, 49 13 55 17, dot@tinevej.dk

Nøglesystem

Frank Holst Andersen, Humlevænget 22, Nødebo, 3480 Fredensborg, laas@kkes.dk

Handicapafvikling

Marianne Kristensen, Bolværket 153, 3400 Hillerød, 20 87 14 35, kkeswebmaster@gmail.com

Handicap tidtager

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 48 24 50 23

Revisor

Marianne Bjørn, Aspehaven 22, 3400 Hillerød, 48 24 05 33/22 95 05 34, mabjoern@hotmail.com

Revisor

Michael Nørrelund, Ålholmparken 97, 3400 Hillerød, 48 24 28 62, mnorrelund@gmail.com

Webmaster, rostatistik og 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

Vinterhjørnet	4
Nytårsskål	5
Luciaroning	6
Det nye Vinterræs	7
Esrums Hav Billed/Planlægningsaften	8
KKES Planlægningsaften	8
Børn og ungdom	9
Børne/ungdomsprogram vinter 2018-2019	10
Børne/ungdomskajak—begyndere	12
Stafetten	14
Aktivitetsplan	15

TRYK: Hvidovre Kopi A/S, Fabriksparken 22, 2600 Glostrup, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 50 eksemplarer

Vinterhjørnet.

Nu er det officielt blevet vinter, så derfor må det være tid til formandens vinterhjørne.

Vi har fået vores nye vinterbro i vandet, og selvom det stadig er lidt lavvandet på grund af sommerens tørke, kan man sagtens lægge bådene i, og få en dejlig tur på søen.

Som jeg skrev sidst, holder vores aktiviteter jo aldrig op i klubben. De første orienteringsløb er løbet, og de første omgange Vinterræs er roet, så det går som vanligt bare derud af. Yogaen kører og svømmehallen bruges flittigt. Der er træning søndag formiddag, så der er ingen undskyldning for ikke at være aktiv med et eller andet.

I hjørnet i det sidste blad efterlyste jeg ideer til foredrag i klubben i løbet af vinteren. Det første er allerede planlagt. D. 6/2 vil Mikkel Jungersen fortælle om en spændende kanotur til Alaska, der både indeholder drone-optagelser og grizzly bjørne. De af jer, der hørte Mikkels første foredrag vil vide, at det var spændende og stærkt underholdende, og det bliver det næste sikkert også.

Vi hører stadig gerne fra andre, der har godt ideer.

Vi skal også til at tænke på vores generalforsamling søndag d. 24. februar. Der vil komme nærmere info på mail, hjemmesiden og Facebook. Man er selvfølgelig altid velkommen til at komme med forslag, stort og småt, hvis man har noget man gerne vil have med. Der vil i forbindelse med generalforsamlingen være brunch.

Vi skal også have vores årlige planlægningsaften i klubben i starten af januar. Planlægningsaften afholdes onsdag d. 9. januar 2019 kl. 19:00 i klubhuset. Kom og hør hvad der skal ske i 2019, og vær med til at sætte dit præg på hvilke ture og konkurrencer vi skal prioritere.

Efter en veloverstået jubilæumsfest/standerstrygning og en meget hyggelig julefrokost skulle man tro, at vi ikke kunne nå flere selskabelige arrangementer i år, men sådan er det selvfølgelig ikke i KKES.

Lørdag d. 15/12 har vi vores årlige Lucia-roning, og det sluttet selvfølgelig af med en omgang gløgg og æbleskiver i klubben. Se mere andetsteds i bladet og på Facebook.

Og på årets sidste dag kan vi da også presse et lille arrangement ind; nemlig vores nytårsroning.

Som I nok kan se af ovenstående, er der ingen undskyldning for ikke at møde folk i klubben i tide og utide. Og heldigvis for det. Det er en af de gode

ting i vores klub. Hvis man vil, at der altid muligheder for aktiviteter.
Kom og vær med, det bliver det bare sjovere af.

Mange kajak-hilsener
Claus

Nytårsskål

Den 31. december 2018

Kl. 10:00

Er vi klar til at ro en tur.

Bagefter er der sikkert nogen som gerne vil en tur i sauna.
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.

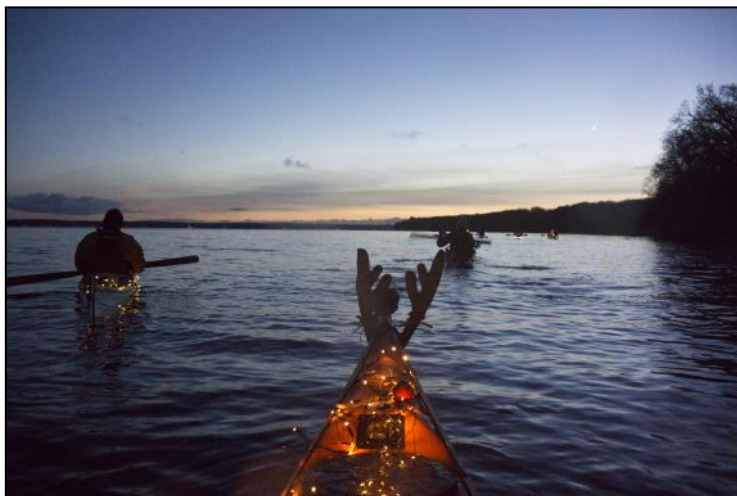
Luciaroning

Vi mødes ved klubhuset lørdag den 15. december for at fejre Lucia.

Du må meget gerne julepynte dig selv og kajakken alt efter lyst og kreativitet. Der udleveres knæklys til vesten.

Kl. 15.30 ror vi en fælles tur på ca. 8 km i et tempo hvor alle kan være med. Tilbage igen, byder klubben på hjemmelavet gløgg, kaffe/the og æbleskiver, så kan vi ønske hinanden en glædelig jul.

Vel mødt



Det nye Vinterræs

Efter at vi i mange år har roet vinterræs i Lagunen i Amager Strandpark har Nybro-Furå Kano- og Kajakkklub taget udfordringen op, så nu ror vi 1, 2 eller 3 omgange på Lyngby Sø. Det er lidt uklart med distancerne men en omgang er ca. lidt over 3 km.

Ræset er for alle og mange ræser altså ikke så meget, så bare kom med.

Programmet for de resterende løb er som følger :

- Søndag d. 9. december 2018 kl 10:00
- Søndag d. 13. januar 2019 kl 10:00
- Søndag d. 10. februar 2019 kl 10:00
- Søndag d. 10. marts 2019 kl 10:00

Tilmelding gerne på sms 2320 8606 / mail jytte.duun@gmail.com.

Tilmeldingsfrist: 2 dage før løbet /senest på dagen. Kom i god tid. Du kan klæde om i klubben, der ligger: Nybrovej 382, 2800 Lyngby.

Startgebyr vil være 30,- kr pr. deltager
Men husk at klubben betaler alle startgebyrer på løb.

Vi plejer at have fælles kørsel og transport af kajakker derind. Følg med på vores facebookside eller snak med folk i klubben.



Esrum Hav billed/planlægningsaften

Fredag den 28. december

Den 28. december er det igen tid til at samles om årets havkajakbilleder og planlægge næste års ture.

Vi mødes til spisning kl 18 og bruger aftenen på billed-kigning og planlægning 2019's havkajakture (med og uden hav og kajak).

De nærmere planer er ikke helt på plads endnu—men sæt kryds i kalenderen, find de kajakbilleder, du vil dele med os andre frem og hold øje med hjemmesiden, Facebook og EsrumHav-googlegruppen for yderligere informationer.

Marianne K



KKES planlægningsaften

Onsdag den 9. januar kl. 19

På planlægningsaftenen finder vi ud af hvilke ture og konkurrencer at klubben vil prioritere i 2019 sæsonen.

Kom og hør hvad der er mulighed for i 2019 og sæt dit præg på hvad der skal ske.

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.

Desuden er der Vinterræs den anden søndag hver måned, nu på Lyngby Sø. Så løber vi selvfølgelig O-løb den første søndag hver måned.

Der er en gruppe unge som tager på vintertræningslejr med Københavns Skiklub til Bruksvallarna i Sverige. Rune har lavet et par rulleski træninger, så nu er vi klar.



Børne/ungdomsprogram vinter 2018-19

Uge program vinter:

Ugedag	Tid	Aktivitet	Start	Slut
Tirsdag	1645 - 1830	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

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.

Træningsprogram for kapholdet bliver hver uge lagt på FB KKEs Kap.

Husk løbesko til træning, ude som inde.



Andre aktiviteter:

Fredag den 7. dec kl. 1945-2130	Svømmehal	
Torsdag den 20. dec 1700 - 1900	Juleafslutning	
Fredag den 04. jan kl. 1945 - 2130	Svømmehal - Begyn- derstart	
Lørdag den 05. jan	Ergometer DM	Rødovre Centrum
Søndag den 06. jan	O-løb - Vestskoven	Tilmelding senest 16. dec
Søndag den 13. jan	Vinterræs Nybro	
Fredag den 18. jan kl. 1945 - 2130	Svømmehal	

Fredag den 1. feb kl. 1945 - 2130	Svømmehal	
Søndag den 03. fe- bruar	O-løb Lille Hareskov/ Jonstrup Vang	Tilmelding senest 20. jan
Fredag 8. - søndag 17. feb	Langrendstræningslejr	Med Københavns Skiklub
Søndag 03. marts	O-løb Rudeskov	Tilmelding senest 17. feb
Søndag den 10. marts	Vinterræs Nybro	
Fredag 15. - lørdag 16. marts	Svømmehal/overnatning	
Lørdag den 6. apr	Standerhejsning	
Tirsdag den 09. april	Ro-start	
13. - 27. apr	Træningslejr i Cannes	361
27. apr	Intro dag i klubben for begynderbørn og deres forældre	
3. - 5. maj	Copenhagen Spring Re- gatta (CSR)	Bagsværd Ro stadion

Børne/ungdomskajak - begyndere

I Kajakklubben Esrums Sø (KKES) kan du prøve kræfter med en sjov, hyggelig og sej sport. Børne-begynderholdet starter den 4. 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 Esrums 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

Stafetten

Mikkel Blom Larsen

Så greb jeg depechen, og fik lov til at fortælle lidt om mig i Stafetten.

Mit navn er Mikkel Blom Larsen, jeg er 45 år og uddannet tømrer og bygningskonstruktør. Til dagligt arbejder jeg som bygningskoordinator hos Novo Nordisk i Hillerød.

Jeg er en del af familien Blom Larsen, som bor i Gadevang. Familien består af Mads på 14, Mille på 12 og mor Marlene.

Det er Mads, som startede hele vores ro eventyr for godt 2 år siden. Han havde set OL kajakroning i fjernsynet og et opslag fra KKES, og så var han startet.

Til at begynde med stod jeg på kanten for at tage billeder af børnene. Når nu jeg havde kameraet fremme, så kunne jeg jo lige tage billeder af de andre fra klubben, som var med til træningen eller stævnet. Det er det sidste års tid blevet til flere tusinde billeder.

Nogle af billederne lægger jeg efterfølgende på klubbens Facebook side (KKES Kajakklubben Esrum Sø) både de skarpe og ikke mindst de uskarpe, som der stadig er en del af.

Ved årets start var det så Mads' lillesøster Mille, der fik lov til at starte med at ro nede i svømmehallen. Hun havde jo hurtigt set, hvor glad Mads var for at ro, så det måtte hun også bare være en del af.

Da Mads fik lov til at komme med klubben på træningslejr i Cannes i påsken, tog vi med som familie. Mille var så heldig, at hun fik lov at ro sine første ropas i de andres pauser. I Cannes fik jeg både lært en masse spændende om kajak, og øvet mig i at fotografere fra kanten.

Mads havde et ønske om at ro mere og få os med på vandet. Så Marlene og jeg måtte også i gang. Når man står på sidelinjen, så ser det jo ikke så svært ud det med at sidde i en kajak. Jeg må dog konstatere, at det er godt, at



klubben har stabile turbåde, for de passer rigtig godt til mig. Det var sjovt og lærerigt at være på voksenbegynderholdet. Det er utroligt dygtige og tålmodige instruktører, som hjælper med, at man bliver fortrolig med kajakken. Trænerholdet havde altid en fin forklaring på vores nybegynder-spørgsmål.

Desværre blev jeg syg inden den afsluttende frigivelse. Her trådte Uwe til og hjalp med en opgradering til børneholdet. Den næste måned roede jeg sammen med børneholdet, indtil jeg var klar til at lave prøverne. Selvom jeg har hørt meget om at "ligge på hænger", så fik jeg aldrig prøvet det på børneholdet. Jeg kunne simpelthen ikke følge med dem. De ror stærkt.

Det er dejligt at få lov til at følge klubben og hurtigt være en del af den. Det betyder ikke noget, at jeg ikke er så rutineret en roer, der er plads i klubben til både hyggeroerne, og dem som giver den gas.

I det sidste års tid har jeg haft muligheden for at se begge ting. Jeg ror selv nogle rolige ture på Esrum Sø, hvor jeg kan nyde naturen og få motioneret. Samtidig tager Marlene og jeg med børnene rundt til regattaer og forskellige løb. Det er en fornøjelse at opleve, hvordan både ens egne børn men i ligeså høj grad også de øvrige unge udvikler sig. Det giver mange gode oplevelser.



Til standerstrygningen blev Marlene og jeg udnævnt til årets nybegyndere. Det er vi meget beærede over. Her vil jeg gerne endnu engang sige mange tak for den fine titel.

Jeg giver stafetten videre til Troels Vebner, som jeg har mødt ved "kilometerroning" og ved daglig gang i klubben hen over sommeren.

Mikkel

Typisk billede af Mikkel Blom—til kajakstævne med kameraet for ansigtet

Aktivitetsplan

<i>Hver uge</i>	
Mandag 9.00	60+ roning (for alle)
Mandag 19.00	Yoga
Søndag 19.30-21.30	Svømmehal
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk	

December

Søn. 9.	Vinterræs
Lør. 15. kl 15.30	Lucia roning
Fre. 28. kl 18.00	Esrum Hav billed- og planlægningsaften
Man. 31. kl 10.00	Nytårsroning

Januar

Søn. 6.	DKF O-løb
Ons. 9. kl 19	KKES planlægningsaften
Søn. 13.	Vinterræs
Søn. 27.	Brunch

Februar

Søn. 3.	DKF O-løb
Ons. 6. kl. 19.00	Mikkel Jungersens foredrag
Søn. 10	Vinterræs
Søn. 24. kl 11.00	Brunch
Søn. 24. kl 13.00	Generalforsamling

Marts

Søn. 3.	DKF O-løb
Søn. 10.	Vinterræs
Lør. 16-Søn. 17.	Multebjergtur

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer i marts 2019
Deadline for indlæg er den 24. februar 2019.

