



KANOJAK



*Sådan så der ud umiddelbart efter branden—men der arbejdes hårdt på re-
novering og genopbygning.*

Vi glæder os til vi kan indvie klubhuset og begynde at bruge det igen.

TILLIDSPØSTER 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

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

Bestyrelsesmedlem

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

Forårshjørnet	4
Formandsberetning	6
Referat fra ordinær generalforsamling	10
Brunch før generalforsamlingen	14
Kalender for 2019	15
Kom i gang med kajak 2019	16
Guldborgsund løbet	16
Trykkevælde Å løbet	17
Klubtur til Roskilde fjord	18
Midsommer kajaktræf	19
Børne/ungdomsholdet	21
Stafetten	24
Aktivitetsplan	27

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

Forårshjørnet.

Nu siger kalenderen forår, så derfor må det være tid til formandens forårshjørne.

Det bliver mere og mere lyst, dagene er allerede blevet meget længere, og snart får vi også sommertid, så nu kan der også blive tid til en rotur i hverdagen.

Lige om lidt (6/4) skal vi have sommerbroen i og holde standerhejsning, og så er sæsonen for alvor i gang. Sidste sæson nåede vi over 75.000 km i klubben, hvilket var 4.000 mere end året før. Det kunne være dejligt, om vi kunne fastholde det. Det er jo et godt bevis på, at vi holder klubben i gang, og mange har stor fornøjelse af turene på søen og andre farvande.

Siden jeg skrev her sidst, har vi også haft vores årlige planlægningsaften i klubben. Det kom der mange gode arrangementer ud af. Du kan finde kalenderen her: <https://www.kkes.dk/Diverse/KKES-2019.pdf>, og der er noget for enhver smag, så print den ud og deltag i så mange arrangementer du har lyst til.

Bemærk der er planlagt 3 "kom-i-gang" ture. Hvis du er ny fra sidste år, eller bare lige skal have opfrisket teknikken, er det helt sikkert noget for dig. Alle andre er selvfølgelig også velkomne.

Vi har lige overstået vores årlige generalforsamling, der foregik i god ro og orden, og med en god snak om, hvad der rører sig i klubben. Vi fik sidste år et godt økonomisk resultat, der gør at vi er godt polstret, hvis vi skulle møde nogen udfordringer af den art.

Vi havde en lille udskiftning i bestyrelsen, hvor vi sagde tak til Jakob Dan for over 12 års arbejde i det regi. Meget flot, og Jakob Dan er heldigvis stadig aktiv på mange fronter i klubben. Samtidig sagde vi goddag til Ole Bertelsen som bestyrelsesmedlem. Ole har det sidste år været suppleant, så han kender lidt til arbejdet. Ole er aktiv i 60+ gruppen, er med til at lave Kanojak-Trim og vil fremover også deltage i vores kommunikation mellem klubben og medlemmerne.

Netop med hensyn til klubbens kommunikation vil vi foretage en ændring i denne sæson. Dette nummer af Kanojak er foreløbig det sidste, der udkommer i sin oprindelige form. Det er blevet meget dyrt at sende bladet ud med posten, og det er mange, der efterhånden læser det på nettet, så det vil vi nu drage nogle fordele af. Som Kanojak har fungeret de sidste år, er det for en stor dels vedkommende blevet brugt til at fortælle om arrangementer, der har været afholdt. Med 4 udgivelser om året, kan det være svært at være helt aktuel, og nyhedsværdien er ikke så stor. Derfor vil vi prøve at gå over til at udsende nyhedsbreve nogle gange om året.

Der vil være nogle lidt større, hvor der fortsat vil være formandens hjørne, stafetten, ture medlemmerne har været på, og hvad vi ellers har haft.

Der vil indimellem dem komme nogle lidt mindre med mere aktuelle nyheder, kommende arrangementer og tilmeldinger til disse, informationer fra bestyrelsen og lign.

Vi vil stadig bruge hjemmesiden, Facebook og vores alle-mail, til at nå jer, med helt aktuelle ting.

Der vil også på Facebook blive linket til nyhedsbrevene og omvendt.

Det kunne også være en god anledning for dig til at melde dig ind i vores facebookgruppe "KKES Kajakklubben Esrum Sø". Alle medlemmer i klubben er meget velkomne.

Dette blad vil også blive sendt til alle vores medlemmer med en mailadresse i vores kartotek. Skulle du ikke modtage det, kan det være, du skal have opdateret din mail hos klubben. Vi håber, I tager godt imod det, og vil selvfølgelig gerne have en masse input fra medlemmerne.

Jeg vil gerne her sige en stor tak til Marianne for hendes store arbejde med at fremstille Kanojak i mange år. Det er absolut ikke den nemmeste post i klubben at få samlet stof fra alle os, der leverer mere eller mindre rettidigt (mest mindre). Du har gjort et kæmpe arbejde med det.

Mange kajak-hilsener
Claus

Formandsberetning

KKES-generalforsamling 2019

En generalforsamlingsberetning er jo både et tilbageblik over det år, der er gået i foreningen, og samtidig også lidt skuen fremad til det, der kommer. Vi starter med det gamle først, og tager så fremtiden til sidst.

Vores 2018 i KKEs er vel i bund og grund gået nogenlunde, som det plejer, og så alligevel ikke helt.

Vi havde igen 4 gode begynder-hold, nogle større end andre, men langt de fleste deltagere gennemførte kurset, og har forhåbentlig fået nogle gode ture på søen. Der var også som sædvanligt en fin fælles afslutning for holdene i juni, hvor det gode vejr var med til at gøre dagen perfekt. Det kan jo kun lade sig gøre, fordi vi har nogle gode og engagerede instruktører, der lægger et stort arbejde og meget entusiasme i det at lave begynderkurser. Mange tak til dem.

Den fine sommer har nok også generelt gjort noget godt for aktiviteten i klubben. Vores fælles ro-statistik er i hvert fald steget med ca. 4.000 km i forhold til 2017.

Og aktiviteter har der også som vanligt været mange af. Diverse havkajakture med og uden overnatning i det fri, både inden- og udenlands. Når man ser billeder fra dem, ser det virkelig hyggeligt ud, og jeg er sikker på, at der er plads til flere på turene.

For tur-bådsroerne har der været deltagelse i forskellige løb rundt omkring. Her er der også plads til mange flere. Det er altid hyggeligt at være afsted sammen, og langt de fleste løb for tur-bådsroere kan klares af alle. Der stilles ingen krav om specielle superkræfter for at gennemføre disse løb. Det er også godt at komme ud og se noget andet vand end vores egen lille pyt. Klubben giver jo tilskud til langt de fleste løb, og der er trailere til brug, hvis mange skal afsted sammen.

Endelig har vores kapkajakker og rulle-Astrid stillet til start ved flere forskellige stævner med mange gode placeringer til følge. Til efterårets standerstrygning blev der nævnt ikke mindre end 22 medalje-placeringer til danske og nordiske mesterskaber. Meget flot.

En anden god og flot aktivitet, der skal nævnes, er vores børnehold. Med nogle meget engagerede trænere, laves der fantastisk gode ting på holdet året rundt. Nat-roning, grillaften, stævner, Lagan-tur, rulleski, og meget andet. Og så også lige arrangere en Paddle-Battle Cup. Der er et meget flot arbejde, der her udføres, og I skal have en stor tak for det I gør. Man kan jo ikke holde på alle børn og unge på sådan et hold, men jeg er sikker på, at de alle får noget med herfra, de kan bruge senere.

Vores 60+ hold, eller Uwe og hans raske svende, som de også bliver kaldt,

er efterhånden også en fast del af klubbens aktiviteter. De mødes hver mandag og ror eller laver anden aktivitet. Det er dejligt, at vi har fået fat i den aldersgruppe også. Vi har jo altid haft medlemmer på 60+, men med et lidt mere formaliseret arbejde tror jeg, at det bliver nemmere at holde på medlemmerne. Og med de strømninger der er i samfundet om, at man skal bevæge sig hele livet, er jeg da glad for, at vi er med på den trend. Det har jo også kastet et par både af sig, da nogle fonde giver specifikt til aktiviteter for 60+ medlemmer. Jeg har også på fornemmelsen, at der er en hel del hygge ind over projektet, og det er jo perfekt at slå to fluer med et smæk.

En anden mere hyggepræget aktivitet, der også må nævnes her, var vores hjælpermiddag/første handicap-grill. Vi var over 70 deltagere den aften. Det var rigtig hyggeligt, med fantastisk vejr og en super stemning. Husk vi har grill hver 3. onsdag i handicap-sæsonen. Der er altid en hyggelig aften og en god anledning til at møde nye mennesker i klubben.

Søndag d. 26/8 havde vi vores årlige Kanojak-trim løb, hvor der mødte ca. 100 deltagere op, og fik en god dag på søen og i klubben. Det er et dejligt arrangement, der er i en god gænge, og med mange deltagere fra klubber rundt om på Sjælland. Det ville dog være dejligt, hvis der var flere af vores egne medlemmer, der også havde lyst til at ro turen. Selvom man har været på søen mange gange, er det altid noget andet at deltage i et større løb. Og det er jo kun et trim-løb. Det vil sige for alle, også dem der ikke ror i en racerbåd.

En anden fast aktivitet, der foregår 2 gange om året, er bro op og bro i. Vo-



res faste bro-vagt Jakob Wieghorst har igen sørget for at vinterbroen kom op og sommerbroen kom i i foråret og omvendt i efteråret. Dog i år med den lille krølle, at Jakob mente, at den gamle vinterbro ikke var i så god en stand, at vi kunne bruge den denne vinter. Han har derfor købt en ny, som kom i vandet i efteråret. Stor tak til Jakob og hans hold af bro-bisser for det arbejde der gøres her. Det gør det jo unægtelig noget nemmere for os andre, når vi vil ud og ro.

Vores yoga og svømmehalsaktiviteter kører jo også bare derudad. Yoga er jo blevet hver uge i stedet for hver anden, og i svømmehallen om søndagen er der fuld gang i den. Vores kajak-polo hold har god gang i spillet, og har en fest med det.

Vi har også haft vores årlige arbejdsdag sammen med de øvrige foreninger på anlægget. Der var et fint fremmøde fra Kajakklubben, men mere vil jo have mere, og jeg synes stadig, der er en del medlemmer, vi ikke ser denne dag. Det må kunne gøres bedre. Det er jo vores alles ansvar, at anlægget bliver holdt pænt og vedligeholdt.

Og skete der så slet ikke noget nyt i klubben i år vil nogle spørge. Jo, der skete da en del.

Vi var for eksempel med i Nødebo Kulturnat. Som enhver anden storby har Nødebo også fået sin egen kulturnat. Vi var blevet spurgt om vi ville deltage, og sagde ja tak til det. Sammen med de tre andre foreninger på matriklen havde vi fredag d. 1/6 åbent hus fra kl. 17-21. Der var en del gæster forbi, der hørte om klubberne og så noget af vores grej. Hyggeligt tiltag. Desværre var det nok en enlig svale. Det ser ikke ud til, at arrangementet bliver gentaget. Bestyrelsen på kroen mener ikke, at de har kræfter til at lave det hvert år, og da det er byens samlingssted, har kulturnat gruppen ikke ment, at man skulle fortsætte.

Vi rundede jo også i år et skarpt hjørne i klubben, og det blev fejret til standardstrykningen i efteråret. De første medlemmer blev indmeldt i KKES d. 15/9 1978, så klubben blev 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 ca. 400 medlemmer. Det lykkes jo også fordi, der er nogle engagerede mennesker, der går forrest og tager gode initiativer.

Den sidste af vores nye aktiviteter jeg vil nævne her, er vores nye officielle Facebookgruppe "KKES Kajakklubben Esrum Sø". Fra bestyrelsens side tror vi, at vi rammer endnu flere medlemmer med information, end vi har gjort hidtil. Vi har stadig vores alle-mail og webside som også bruges til at informere klubbens medlemmer. De vil stadig bestå, for vi synes stadig, de er undværlige på hver deres måde. Mailen rammer dem, der ikke er på Facebook, og websiden er uundværlig med alle de faste oplysninger om klubben, som vi alle efterspørger en gang i mellem. Jeg synes, der er blevet taget godt imod Facebook-gruppen, og at den er

blevet brugt til gavn for klubben og til inspiration for klubbens medlemmer. Jeg er specielt glad for, at den kun er blevet brugt til kajak-relaterede opslag, og ikke alt muligt andet.

Alt i alt synes jeg, vi har haft et godt 2018. Fyldt med gode aktiviteter, sved på panden og dejlige naturoplevelser.

Her var det jo så, at jeg ville have sagt, at 2019 ser ud til at starte på samme måde, som 2018, men sådan skulle det jo ikke lige være. Som det jo nok er alle bekendt, var der i årets første weekend, en klovn der syntes, at der skulle tændes ild i klubben. Det har jo selvsagt givet en noget turbulent start på sæsonen. Klublokalerne blev jo temmelig ødelagte, og der forestår et større renoveringsarbejde med dem. Hillerød Kommune har været meget hurtige til at få gang i forsikringsselskab og få sat arbejdet i gang, så vi hurtigst muligt kan bruge lokalerne igen. Det bliver vist næsten så godt som nyt. Der kommer nye lofter, vinduer, døre og nyt køkken. Som planerne ser ud lige nu, kan vi måske være heldige at få fuld adgang til huset i slutningen af april, og det er vi jo meget taknemmelige for. Vi vil fortsat informere på de forskellige kanaler, når vi har nyt om huset.

Men bortset fra den lille forhindring, så ser det jo ud til, at 2019 vil køre videre som altid. Vinteraktiviteterne er i fuld gang. Instruktørerne er i fuld gang med at planlægge begynder-holdene, der er planlagt en masse aktiviteter, som I kan se i kalenderen, der er nogen med til uddeling, og den kan ses på hjemmesiden.

Børneholdet har været på ski-træningslejr, og tager snart til Cannes på træningslejr, så alt i alt tegner det godt med 2019. Jeg er sikker på, at klubben fortsat er i en god gænge. Og husk på, det er jo jer, der er med til at sørge for det.



KKES Ordinær Generalforsamling

Søndag d. 24 februar 2019 kl 13:00

Til stede: 29 medlemmer (Fra bestyrelsen: Pernille, Claus, Jane, Ole, Jan, Uwe, Marianne, Jakob)

1. Valg af dirigent

Kasper valgt.

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

2. Formanden aflægger beretning

Claus' beretning vedlægges referatet.

Kommentarer:

- Ros til bestyrelsen for godt arbejde og særligt ved informationsniveau vedr brand
- Forslag om formaliserede tiltag for begyndere
- Forslag om at sidste års begyndere involveres ved afslutningsdagen for begynderne.
- Reklame for Kongsøre turen (Isefjorden)
- Husk at man for betalt deltagelse når man stiller op i konkurrencer for klubben
- Spørgsmål "hvad er teknik" ved havkajak DM
- Håb om at der kan være flere af vores egne medlemmer til kanojaktrim
- Svømmehal er et hit i år – dejligt med masser af aktivitet
- O-løb i vintersæsonen – skal der måske laves introløb for at få flere deltagere fra vores klub?
- Forslag om at lave en dag hvor der trænes redningsøvelser
- TdG – Frank og Jan vil gerne afløses – Forslag om annoncering på FB

3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Årsregnskab 2018 deles rundt og Jacob gennemgår.

Kommentarer:

- Dejligt at vi har fastholdt medlemmer så der er kommet flere kontingent-penge ind.
- Papirblad sendes ikke længere ud derfor er den post mindre
- Der kunne godt bruges flere penge på instruktører
- Positivt at aktiviteter er gået over budget

Regnskabet er godkendt

4. Indkomne forslag, herunder budget og fastsættelse af kontingent

Der er ingen indkomne forslag

Budget: Claus gennemgår posterne i store træk.

Kommentarer:

- Ønske om nye klub wing-pagajer (skal gennemgås før sæsonstart)
- Oprydning, sortering og gennemgang af klubveste – evt indkøb hvis der mangler
- Der er problemer med finner på havkajakker der let går i stykker – generel opfordring til at passe på alt vores materiel. Reparation er en træg proces når der ikke er nogen der har/tager ansvaret. Og opfordring til at melde ind når der er noget der skal laves.

Bestyrelsen foreslår at kontingentet fastholdes uændret. Vedtaget!

5. Valg til klubbens tillidsposter:

Bestyrelsen:

Jakob Dan Jensen - Genopstiller ikke

Jane Steenberg - Genopstiller (2 år). Genvalgt!

Uwe Lundberg - Genopstiller (2 år). Genvalgt!

Pernille Jørgensen - Genopstiller (2 år). Genvalgt!

Bestyrelsen foreslår Ole Bertelsen som bestyrelsesmedlem (2 år). Valgt!

Suppleant (1 år) – ingen stiller op så pladsen er ledig

Revisor:

Marianne Bjørn – Genopstiller. Genvalgt!

Revisorsuppleant:

Jacob Gulstad – Genopstiller. Genvalgt!

Fællesudvalg:

Jan Beck Pedersen – Genopstiller. Genvalgt!



6. Eventuelt

- Reklame for stafet for livet 17+18/8
- Ombytning af omklædningsrum virker ikke så godt fordi folk glemmer det og går forkert om lørdagen.
- Tidshorisont for rokortsystem. Det kommer op igen hurtigst muligt, afhænger af mulighed for internet.
- Pejling på brug af bladet. Nu hvor vi har allemail og facebook gruppe er nyhederne i bladet forældet. Bestyrelsen ønsker input så emnet kan diskuteres på næste bestyrelsesmøde.
 - * Ønske om at bevare stafetten i en anden form
 - * Forslag om at der laves halvårligt blad
 - * Forslag om månedligt nyhedsbrev med aktiviteter.
 - * Nyhedsbrev kan indeholde mange af de andre elementer og kan gemmes og fungere som historisk arkiv. Skal meget gerne kunne findes på www.kkes.dk efterfølgende.
- Kalender med aktiviteter deles rundt

Mødes slttes i god ro og orden klokken 15:07

Referent: Jane Steenberg

Dirigent: Kasper Østerbye



Dagsorden (kopi fra KKEs.dk)

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent

Forslag: der er endnu ikke kommet forslag.

5. Valg til klubbens tillidsposter:

Bestyrelsen:

Jakob Dan Jensen - Genopstiller ikke
Jane Steenberg - Genopstiller (2 år)
Uwe Lundberg - Genopstiller (2 år)
Pernille Jørgensen - Genopstiller (2 år)

Nye kandidater:

Bestyrelsen foreslår Ole Bertelsen som bestyrelsesmedlem (2 år).
?? (1 år) som suppleant

Revisor:

Marianne Bjørn - Genopstiller

Revisorsuppleant:

Jakob Gulstad - Genopstiller

Fællesudvalg:

Jan Beck Pedersen - Genopstiller

6. 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.

Brunch før generalforsamlingen

Inden generalforsamlingen havde flittige mennesker sørget for en overdådig brunch.



Kalender

I starten af januar var der planlægningsmøde, hvor vi tog et kig på aktiviteterne i 2019.

Den kalender, der blev lavet, kan ses på hjemmesiden: <https://www.kkes.dk/Diverse/KKES-2019.pdf>.

På de næste sider i dette blad er der en beskrivelse af nogle af aktiviteterne. Husk også at holde øje med hjemmesiden—det er jo ikke sikkert at vi kendte til alt det, der skal ske i 2019, i januar måned.

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Ti 1 Nylårsdag	Fr 1	Fr 1	Ma 1	14 On 1 Handicapstart + grill Nem gang tur	Le 1 21.5-28 Bagved Regatta
On 2	Le 2	Le 2	Ti 2	Ti 2	Se 2 21.5-28 Bagved Regatta Løbetur med kajak
To 3	So 3 O-løb	So 3 O-løb	On 3	Fr 3	Ma 3 ●
Fr 4	Ma 4 ●	Ma 4 ●	To 4	Le 4 4.0-8 Copenhagen Spring	Ti 4
Le 5	Ti 5	Ti 5	Fr 5 ●	Se 5 ● 4.0-8 Copenhagen Spring	On 5 Handicap
Se 6 ●	On 6 Fællestag om Caneletur	On 6 ●	Le 6 ● 12.0-18.00 Generalforsamling	Ma 6	19 To 6
Ma 7	2 To 7	To 7	Se 7 "Kom i gang tur"	Ti 7	Fr 7 7-10H Handikapstur
Ti 8	Fr 8	Fr 8	Ma 8	15 On 8 Handicap	Le 8 7-10H Handikapstur
On 9	Le 9	Le 9	Ti 9	To 9	Se 9 Fællestag Løbetur med kajak
To 10	So 10 Vinterens	So 10 Vinterens	On 10	Fr 10	Ma 10 ● 6.0-12.00 Fællestag Løbetur med kajak
Ti 11	Ma 11	Ma 11	To 11	Le 11 Martin Marston	Ti 11
Le 12	Ti 12 ●	Ti 12	Fr 12 ●	Se 12 ● Fællestag Løbetur med kajak	On 12 Handicap + grill
So 13	On 13	On 13	Le 13	Ma 13	To 13
Ma 14 ●	3 To 14	To 14 ●	Se 14 Palmesøndag	Ti 14	Fr 14
Ti 15	Fr 15	Fr 15 15.10-18.00 Generalforsamling	Ma 15	16 On 15 Handicap	Le 15
On 16	Le 16	Le 16 15.10-18.00 Generalforsamling	Ti 16	To 16	Se 16 Årsmøde ved søen-legende
To 17	So 17	So 17 16-17.00 Handikapstur	On 17	Fr 17 Bæledag	Ma 17 O
Fr 18	Ma 18	8 Ma 18	To 18	Le 18 O Martin Regatta	Ti 18
Le 19	Ti 19 O	Ti 19	Fr 19 O 19.00-20.00 Handikapstur	Se 19 Martin Regatta	On 19 Handicap
So 20	On 20	On 20	Le 20 18.00-20.00 Handikapstur	Ma 20	To 20
Ma 21 O	4 To 21	To 21 O	Se 21 Påske	Ti 21	Fr 21
Ti 22	Fr 22	Fr 22	Ma 22 2. påskedag	17 On 22 Handicap + grill	Le 22 Sine Marston
On 23	Le 23	Le 23	Ti 23	To 23 Bæregård	Se 23 Tur til Roskilde Fjord
To 24	So 24 Generalforsamling	So 24	On 24	Fr 24	Ma 24
Fr 25	Ma 25	9 Ma 25	To 25	Le 25 Årsdagsdag	Ti 25 ●
Le 26	Ti 26 ●	Ti 26	Fr 26	Se 26 ●	On 26 Handicap
Se 27 ●	On 27	On 27	Le 27 ● 20.00-22.00 Fællestag Nem gang tur	Ma 27	To 27
Ma 28	5 To 28	To 28 ●	Se 28 Fællestag Løbetur med kajak	18 On 29 Handicap	Fr 28 Tur til Kongerne
Ti 29	Fr 29	Fr 29	Ma 29	To 30	Le 29 Tur til Kongerne
On 30	Le 30	Le 30	Ti 30	Fr 31 20.00-22.00 Bagved Regatta	Se 30
To 31		Se 31 Sommerfest Løbetur med kajak			Ma 31

Juli	August	September	Oktober	November	December
Ma 1 Tur til Kongerne	27 To 1 ●	Se 1 20.00-22.00 Bagved Regatta	Ti 1	Fr 1	Se 1 O-løb
Ti 2 ● Tur til Kongerne	Fr 2	Ma 2	36 On 2	Le 2	Ma 2
On 3 Sommerkajak	Le 3 Tur til Phædo Fjord	Ti 3	To 3	Se 3 O-løb	Ti 3
To 4 Sommerkajak	Ma 4	On 4 Handicap + grill	Fr 4	Ma 4 ●	45 On 4 ●
Fr 5	Ma 5	To 5	Le 5 ● 18.00-20.00 Fællestag Løbetur med kajak	Ti 5	To 5
Le 6	Ti 6	Fr 6 ● Tour de Gudstø	Se 6 O-løb	On 6	Fr 6
Se 7	On 7 Handicap	Se 7 Tour de Gudstø	Ma 7	To 7	Le 7
Ma 8	28 To 8	Se 8 Tour de Gudstø	Ti 8	Fr 8	8 Se 8 Vinterens
Ti 9 ●	Fr 9	Ma 9	On 9	Le 9	Ma 9
On 10 Handicap	Le 10 Dalsdal Karst Marthon	Ti 10	To 10	Se 10 Vinterens	Ti 10
Ti 11	Se 11	On 11 Handicap	Fr 11	Ma 11	46 On 11
Fr 12	Ma 12	To 12	Le 12 O	Ti 12 O	To 12 O
Le 13	Ti 13	Fr 13	Se 13 O Vinterens	On 13	Fr 13
Se 14	On 14 Handicap + grill	Le 14 O Sukk-løbetur	Ma 14	To 14	Le 14 Løbetur med kajak
Ma 15	29 To 15 O	Se 15	Ti 15	Fr 15	Se 15
Ti 16 O	Fr 16 16.00-18.00 Løbetur til søen	Ma 16	36 On 16	Le 16	Ma 16
On 17 Handicap	Le 17 16.00-18.00 Løbetur til søen	Ti 17	To 17	Se 17	To 17
To 18	Se 18 16.00-18.00 Løbetur til søen	On 18 Handicap	Fr 18	Ma 18	47 On 18
Fr 19	Ma 19	To 19	Le 19	Ti 19 ●	To 19 ● Julekalender (Bæredag)
Le 20	Ti 20	Fr 20 20.00-22.00 Handikapstur	Se 20	On 20	Fr 20
Se 21	On 21 Handicap	Le 21 20.00-22.00 Handikapstur	Ma 21 ●	43 To 21	Le 21
Ma 22	30 To 22	Se 22 ● 20.00-22.00 Handikapstur	Ti 22	Fr 22 20.00-22.00 Handikapstur	Se 22
Ti 23	Fr 23 ●	Ma 23	39 On 23	Le 23 20.00-22.00 Handikapstur	Ma 23
On 24 Handicap + grill	Le 24 Kajakklubben Esrum Sø	To 24	Fr 24	Ma 24	To 24
To 25 ●	Se 25	On 25 Handicap + grill	Le 25	Fr 25	48 On 25 Julekalender
Fr 26	Ma 26	35 To 26 Natens Bæredag	Se 26 26.00-28.00 Fællestag Løbetur med kajak	Ti 26 ●	To 26 ● Julekalender
Le 27 Årsdagsdag Strandpark Rundt	Ti 27	Fr 27	Ma 27	On 27	Fr 27
Se 28	On 28 Handicap	Le 28 ● Høstfesten på Bland	Ma 28 ●	44 To 28	Le 28
Ma 29	31 To 29	Se 29	Ti 29	Fr 29	Se 29
To 30	Fr 30 ● 20.00-22.00 Bagved Regatta	Ma 30	40 On 30	Le 30	Ma 30
On 31 Handicap	Le 31 20.00-22.00 Bagved Regatta	To 31			Ti 31 Nylårsdag med kajak

Kom i gang med Kajak 2019

Er hverdagen travl og har vinteren været lang? Fik du ikke roet super meget sidste år? Vi ser typisk at medlemmer som egentlig gerne vil ro, bare ikke kommer i gang ved sæsonstart, og som dagene / ugerne / månederne går så bliver det til alt for lidt tid i kajakken.

Måske er det fordi du mangler et lille skub, nogen som tager ansvar de første gange og sjove ro-partnere at dele oplevelserne med.

Alt det kan du få i vores kom-i-gang roture i starten af sæsonen. Vi ror en fælles tur i roligt tempo med plads til alle – bare du er frisk på at dele dejlige kajak oplevelser med andre.

Vejr og vind afgør retning og distance, og ved fælles hjælp og godt humør får vi en dejlig start på sæsonen. Du skal være frigivet, så tilbuddet gælder ikke til ny-begyndere.

- Vi ror et par timer per gang.
- Det er ikke nødvendigt med tilmelding til selve roturen.
- Både tages efter først til mølle princippet

Følgende datoer er der kom-i-gang roning:

- *Søndag d. 7 april kl 10*
- *Lørdag d. 27 april kl 13*
- *Onsdag d. 1 maj kl 17:30* – husk særskilt tilmelding hvis du vil deltage i Grill bagefter

/Pia

Guldborgsund Maraton

I



Guldborgsund ved Nykøbing Falster holder de et Maraton løb d.2.juni.

Det foregår på selve Guldborg sund, hvor der er noget strøm, men banen lægges så den er rimelig beskyttet. Der er både havkajak, turbåds og kapbåds klasser, og deres plan er at lave flere distancer.

Vil du være med til et maraton løb i anderledes ro-vand, så er dette løb et godt valg. Vi laver en fantastisk klubtur ud af det, så kom og vær med.

Tilmelding til pia.gulstad@gmail.com

Trykgevælde Å løb

**Kajak trim på 11 eller 14 km
Søndag d. 28. april 2019**

Køge Kano og Kajak Klub inviterer til et hyggeligt trimløb på Trykgevælde Å. Det er en klassiker der indvarsler rosæsonen, og et rigtig hyggeligt løb selv for dem som primært vil have oplevelsen og ikke konkurrencen. Ambitionerne er meget forskellige.

Det rolige vand på åen gør løbet til et godt sted for kap- og turbåde, men der er også mange der nyder turen i en havkajak.

Vi mødes i klubben og pakker trailer med både, og kører samlet til Tingbroen, ved Hårlev, hvor starten går kl. 10.00.

Ruten er på den slyngede Trykgevælde Å, og man kan vælge at stoppe efter 11 km ved slusen inden Køge Bugt, eller ro over bugten så distancen bliver 14 km til klubhuset på Søndre Mole i Køge.

Der kan købes kage og kaffe efter løbet.

Vi laver en samlet klubtilmelding, så skriv til Jakob Dan på loeb@kkes.dk eller Pia på pia.gulstad@gmail.com hvis du vil med. Der er begrænset antal pladser, så hurtig tilmelding anbefales.



Klubtur til Roskildefjord d. 23. juni 2019



Turen planlægges så den kan gennemføres i turbåd, men vælg gerne en havkajak hvis det passer dig bedst. Det bliver ikke en super lang distance, da formålet primært er at se nyt ro-vand og have en hyggelig dag.

Det bliver en hel dags tur, hvor vi hver især medbringer madpakke og forplejning til pauserne. Transport fra og til Nødebo organiserer vi afhængig af antal tilmeldte.

Hvis der er stemning for det, kan vi slutte med grill og Sankt Hans bål i Nødebo.

Tilmelding senest d. 16.juni til
pia.gulstad@gmail.com

Midsommer kajaktræf

på Kongsøre ved Isefjorden

28 juni – 2 juli

Vi har reserveret naturlejrpladsen "Kongsøre syd" fra fredag 28 juni kl 14 til tirsdag 2 juli kl 12. 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 en oplagt mulighed. Vandet er varmt, du kan få gode råd af de lidt mere garvede roere,



Den reserverede teltplads ligger lige ud til vandet.

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

Lidt om lejrpladsen

- Der er mulighed for at få vand og bruge toiletterne ved p-pladsen
- Fra p-pladsen til lejrpladsen er ca 300 m. Lejrpladsen er syd for p-pladsen
- Der er ca 15 km til næste 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 den 25. juni til Ninna på mail (nkroghandersen@hotmail.com) vil det være fint at h t samkørsel evt følges ad på vandet. 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 nummer

Vi vil udsende en mail ca. onsdag den 26. 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 Ninna.

Høj sø Bjarne og Ninna



Man kan f.eks. Ro til Nykøbing S. og spise is

Børne/ungdomsholdet

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 de, men nu glæder vi os til at komme ud på vandet og få fart i kajakken, frisk luft og sol på næsen.

Efter at have været indendørs det meste af vinteren, er Kaproerne så småt begyndt at komme på vandet et par gange om ugen. For at få lidt alternativ træning har vi i år været på langrendstræningslejr en uge i vinterferien. Vi var afsted med Københavns Skiklub (KS) og havde derfor mulighed for at komme på langrends skiskole, så de unge blev ret gode til langrend, fik masser af motion, frisk luft og et par stykker fik overanstrengt deres knæ.



KS har et samarbejde med den lokale skiklub, som den ene aften havde lavet en konkurrence i Skiathlon og så fik de unge lov til at prøve kræfter med Skiskydning, som var et klart hit.

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 13 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 med Bo som mentor. Sidst i april skal de så endelig ud at ro på søen, de er så klar.



I Påsken tage seks af de unge på 14 dages træningslejr. Karoline og Kristoffer tager til Sebaudia i Italien med TCH (Talent Center Hovedstaden). Medens Mads BL, Mille, Theodora og Sebastian tager, sammen med ca. 60 andre unge fra klubberne omkring Bagsværd Sø, til Cannes på kajakklubben 361's årlige tur.

Vinterræs:

Vinterræs er nu henlagt til Lyngby Sø. Det er stadig super hyggeligt og giver god mulighed for at møde andre roere, så det er bare om at komme i gang til efteråret. Første gang er 13. okt.

Ugeprogram for 2019 (April-September)

- Mandag kl. 1630 Kaptræning
- Tirsdag kl. 1700 Fællestræning
- Onsdag kl. 0600 Kaptræning
- Torsdag kl. 1700 Fællestræning
- Lørdag kl 1000 Kaptræning
- Lørdag kl 1300 Styrketræning

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

Planlagte aktiviteter i 2019:

- Tirsdag den 01. apr kl. 1700 første fællesroning
- Lørdag den 06. apr Kl. 1500 Standerhejsning
- Lørdag den 27. apr kl. 1400 Intro dag for begynderbørn og deres forældre
- Tirsdag den 30. apr kl. 1700 Ro-start begynderbørn
- Onsdag den 01. maj kl 1830 Handikap-start og grill
- Lør/søn den 04./05. maj Copenhagen Spring Regatta
- Fre/søn den 17./19. maj Maribo Regatta
- Tors den 23. maj kl. 1900 Grill efter fællestræning
- Fre/søn den 31. maj/02. jun Bagsværd Regatta
- Lør den 15. jun Paddle Battle Cup - Hellerup (begynderstævne)
- Fre/søn den 28./30. jun Silkeborg Regatta
- Lør den 27. jul Amager Strandpark Rundt
- Man/ons den 05./07. aug Sommerskole
- Fre/lør den 16./18. aug Lagan tur
- Lør den 24. Kanojak Trim Esrum Sø
- Tors/søn den 30. aug/01. sep DM Sprint (Silkeborg)
- Fre/lør den 06./07. sep Tour de Gudenå
- Lør/søn den 21./22. sep DM Maraton
- Tors den 26. sep Natroning
- Lør den 28. sep Mølleåens Blå Bånd



Stafetten

Troels Vebner

Mikkel gav stafetten videre til mig, så jeg vil fortælle lidt om mig selv og min første tid i KKES.



Jeg hedder Troels Vebner, 58 år, uddannet kemotekniker og arbejder hos Acrimo i Hedehusene som laver forskellige former for solafskærmning. Jeg er gift med Charlotte som også er medlem af KKES og vi bor i Hillerød.

Min indgang til KKES startede med en løbeskade som følge af deltagelse i KBH halvmaraton samt 5 andre halvmaratoner, masser af 10-15 km løb og 'Esrums Rundt'. Jeg ville derfor i gang med en anden form for motion, hvor jeg ikke skulle bruge benene. Jeg blev klogere, for man bruger også benene i kajak.

Jeg startede på et turbohold i efteråret 2017, som forløb over en weekend med efterfølgende kilometer roning. Det var en weekend med rigtig godt vejr, masser af sol og næsten ingen vind, og med Malene og Kasper som instruktører og hjælpsomme medkursister. Vi startede lørdagen med kaffe og morgenmad, hvor vi lærte lidt om hinanden. Resten af dagen gik med at lære udstyret at kende, ind og udstigning af kajakken, makkerredning, baglæns og sidelæns roning samt en masse andet. Vi roede 10 km den dag og jeg fik en masse ufrivillige ture i vandet. Søndag startede vi også med kaffe og morgenmad. Efter lidt træning i kajak-

ken roede vi søen rundt. Det var en skøn tur med nogle gode pauser under vejs, som var planlagt og utilsigtede da der nogen gange røg nogen i vandet også undertegnede. Fik også prøvet en 2'er sammen med Kasper. Det var en god oplevelse efter jeg havde vænnet mig til den smalle bredde foran. Vi fik i den nordlige ende af søen set både fiske- og kongeørne. Vi sluttede dagen af med at skulle svømme 300 meter i søen. Det kunne jeg ikke ØV. Så jeg måtte en tur forbi sømmehalen hvor jeg skulle svømme 600 m uden pause, før jeg blev frigivet. Fik svømmede 1150 m uden pause.

Jeg har også deltaget på Uffes "Ro og råb" hold. Tak for de gode og lærerige ture.

I foråret 2018 deltog jeg i Tryggevælde Å Trim. Det var en dejlig tur med 11 km på Tryggevælde å og 3 km i Køge bugt. Landskabet som åen løber igennem er meget afvekslende og turen i Køge bugt i rimelig roligt og utroligt klart vand. Afslutningen på turen var kold, for mit ene ben sov, så jeg faldt i vandet, da jeg skulle ud af kajakken. Der var utrolig meget hjælp fra KKES arrangører og andre deltagere fra klubben. Tak for det, det var dejligt når man som jeg skulle deltage i et løb for første gang.

I sommeren 2018 roede Charlotte (blev frigivet i juni 2018) og jeg for første gang Esrum sø rundt. Det var godt vejr, solrigt og varmt. Turen op ad vest siden og den nordlige ende gik godt i roligt vand. Da vi skulle ned ad øst siden var der mange store bølger. Det resulteret i at Charlotte røg i 1 gang og jeg røg i 4 gange inden for ca. 500 m. Udover dette var det en rigtig god tur, som vi skal prøve igen til sommer.

I efteråret 2018 deltog jeg i Tour de Gudenå, kun 42 km. Det var en virkelig flot tur og en hård oplevelse, hvor vi startede i Tange sø og roede op igennem søen. Jeg roede mellem 50 og 100 m fra den østlige søbred, for her var vandet roligere og næsten ingen andre deltagere. Jeg krydsede søen hvor jeg fik vinden i ryggen så skulle jeg ikke kæmpe med bølgerne. Undervejs på åen slog jeg følge med Steen og Jens. De var til stor hjælp under turen på åen. Dog røg jeg i under mit forsøg på at fjerne søgræs fra roret. Det overraskede mig, at jeg ikke kunne bunde i åen. Da der var ca. 4 km tilbage og jeg ikke syntes der var mere energi tilbage, hjalp Steen mig til at få energien tilbage så jeg fik gennemført løbet. Personligt synes jeg det var hårdere end at løbe en halvmaraton. Da vi ankom til Randers hjalp Jens mig med at få båden op og hjælperne som var med på turen gjorde virkelig meget for at hjælpe til og gøre det til en god oplevelse. Tak til Mikkel, Uwe og Jakob.

KKES er en virkelig god klub som gennem handikapløb, ture, grillaftener foredrag har givet Charlotte og jeg mange gode oplevelser. Tak til alle jer som gør et stort arbejde i klubben og til alle andre aktive medlemmer som gerne deler ud af deres viden og hjælper når vi har brug for det.

Charlotte og jeg har haft mange gode ture på Esrum sø i 2018 og ser frem til

mange flere i 2019. Dog skal jeg lige slippe af med mine tennisalbuer.

Vi ses!

Troels



Aktivitetsplan

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

<i>Marts</i>	
Lør. 16-Søn. 17.	Multebjergtur
Søn. 31.	Affaldsindsamling

<i>April</i>	
Lør. 6.	Broudlægning
Lør. 6.	Standerhejsning
Søn. 7. kl. 10	Kom-i-gang roning
Tor. 18-Lør. 20.	Havkajaktur
Lør. 27. kl 13.	Kom-i-gang roning
Søn. 28.	Trykgevælde Å Løb

<i>Maj</i>	
Ons. 1. kl. 17.30	Kom-i-gang roning
Ons. 1. kl 18	Lodtrækning om handicap-både
Ons. 22. kl 20	Grill
Lør. 25.	Arbejdsdag

<i>Juni</i>	
Søn. 2.	Guldborgsundløbet
Fre. 7.—Man. 10.	Havkajaktur
Ons. 12. 20.	Handicap
Fre. 28.—Tir. 2/7	Kongsøre træf

Kajakklubben Esum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



**Dette er det sidste blad.
Kanojak ophører.**

