

---

---

# ◆ ÅREBLADET ◆

---

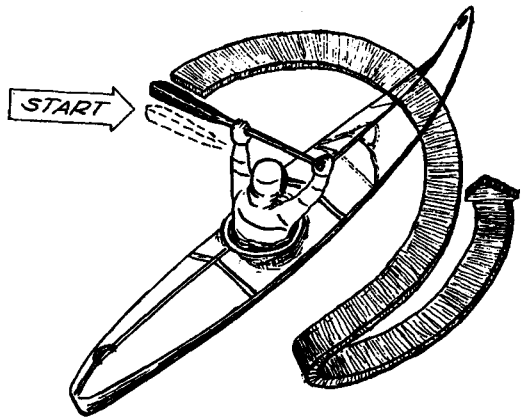
---

Årgang 63

April 1995

---

---



## ÅRSMØTE TTK

23 . 02 . 95 .

30 medlemmer møtte opp på årsmøtet som ble holdt i klubbhuset på Skansen . Saklisten ble fulgt til punkt og prikke . Valgene gikk som smurt . Hans Ervik redegjorde om havpadling . Vaffer og kaffe m. m. ble servert til de oppmøtte .

Vårt betrodde styre vil for 1995 bestå av følgende personer :

Formann :	Arne Berg .	PR :	Hans Ervik .
Kasserer :	Jacqueline Flock .	Redaktør :	Gunnar Vangberg .
Hav :	Sturla Gabrielsen .	Fest :	Synnøve Lystad .
Hus :	Tom Jakobsen .	Revisor :	Trond Eri .

Valgkomitee : Hans Ervik , Jon Aune.

Etter at årsberetningene var opplest , takket formannen de som har gjort en innsats for

klubben i 1994 . Det ble senere understreket hvor viktig det er at de tiltak som er startet , bør fullføres .

Det var kommet inn forslag om at sikkerhetskurs hav gjøres obligatorisk før utleie av båt .

Havgruppa hadde årsmøtets fulle støtte i arbeidet med sikkerhet . Men årsmøtet mener det ikke kan gjøres obligatorisk med sikkerhetskurs av hensyn til praktiske konsekvenser for gjennomføring . Det vil fortsatt bli holdt sikkerhetskurs framover .

Under budsjettdrøftingene ble det foreslått å øke båtplassprisen for båteiere . Men det ble hevdet at siden disse medlemmene ikke sliter på klubbens utstyr , så burde ikke disse belastes ekstra . Det ble foreslått å heve kontingenten for alle medlemmer til kr. 500,- . Dette fikk flertall .

Det kom ellers fram at TTK ønsker å bedre samarbeidet med NTHI . Elvepadlekurs

Dugnader . Reolene : Plassering av båter . Hensyn til størrelse / styrke hos medlemmer . "Eierløse" båter bør kunne brukes av klubben . Arbeid med kloakken må utføres i år . Orientering : Skansen havn og friluftsområde 1997. (Hva med egnet flytebrygge snarest ?)

Referent

### PADLESPELALISTEN

*Johan Henrik Heffermehl*

Adresse:  
Kilsund, 4920 Staube  
NORWAY

Tlf.: (47) 37 03 47 77  
Person søker: 96 66 23 11  
Telefax: (47) 37 03 47 77



## SESONGSTART

## Offisiell sesongstart - 1. mai.

For de av oss som blir i byen 1.mai, blir det tradisjonell tur til Munkholmen.

Oppmøtet blir som vanlig på Skansen klokka 12.00.

**LA OSS GJØRE DETTE TIL EN FESTTUR !**

Vi bruker havkajakker, turkajakker og elvekajakker (for de sikre, og hvis fjorden er blank) og drar som en armada utover til holmen.

Ta som vanlig med noe godt til deg selv, eller til å dele med andre !

Vi ser fram til at så mange som mulig deltar.

**LA DETTE BLI EN VÅRMØNSTRING !**

Så er aner et "Åreblad" ute.

Sturla har trukket seg etter et år med svært god innsats.

Selv har jeg stuet og svejst og bønnet over trestaket og oppdaget at mine datakunnskaper levner mye å begjære.

Derfor er dette nummer sent ute, og med en svært lite kreativ utforming.

Øivind Jensen er kommet inn for Sturla, og har med sine kremserevner skaffet bladet mange annonser.

Dette gir fastere økonomi, samt større muligheter for medlemmene å komme i kontakt med forhandlere.

Bladet blir nå trykket hos et trykkeri.

Kostnadene med dette er ikke avskrekkelige store, men det gir oss større tekniske muligheter.

Ria, vil vi langt bedre kunne gjengi bilder.

Med dette oppfordres medlemmene til å legge ved bilder til de artikler de måtte finne på å skrive.

Hans Ervik har lovt å komme sterkere inn ved neste utgivelse, ogahn datakunnskaper vil forhåpentligvis være med på bedre resultat.

Våren er den travleste tiden for padlere, og vi vil derfor forsøke å få ut neste nummer allerede i juni.

Derfor oppfordres skribenter til å levere stoff raskest mulig.

Foreløpig deadline: 1. juni.

Gunnar Vangberg

## Destination Bretagne...

Lune sandstrender og dunelandskap, steinete og berglendt kyststrippe, stormslette øyer... Tidevannet som ved ebbe avslører lange strender. Havets delikatesser.

Landsbyer og deres svimlende høye kirketårn. Granitt, edelstein.

I år skal jeg padle i Bretagne. Har du lyst til å være med? Bretagne? Vet du ikke hvor Bretagne ligger? Ma Bretagne! Da bør du finne frem TKK Årebladet nr. 1 1994!...

Howdan skal vi få det til? Det undersøker jeg! Vi kan kjøre dit med våre egne kajaker, leie båt eller delta i tur med guide. Bretagnes kyst er lunefull, det kan være hurt å padle med guide? Vi må i alle fall lære padleregulene som er satt opp av (franske) sjømyndighetene.

Hvor mye koster turen? Tja... Å kjøre bil er billigst i kroner, men det trenges ca 4 dager en vei med bil... Flytur Trondheim-Paris t/r koster 3400 kroner med jackpot. Tog fra Paris til Bretagne koster ca. 700 kroner. Fly/tog reise varer 1 dag. En uke tur med guide koster ca. 3000 kroner alt inkludert (utstyr, telt, mat,...).

Når? det får vi bestemme sammen!

Er du fortsatt interessert? Ring meg (73515277 / 73593012)!

En siste ting... Det kan være nødvendig med litt foreberedelse før en slik tur. Mitt forslag er følgende:

Gastronomisk introduksjon: Hver kveld en måned før avreise. Avgift: en flaske vin (fransk) per kveld.

Språktips: Samtidig som punkt ovenfor etter vin flaske!

Kenavo! (På gjensyn!... på bretonsk)  
Jacqueline.

HAVKAJAKKER

ELVEKAJAKKER

VÅTDRAKTER

PADLEARER

PAKKSEKKER

PADLEKLÆR

HJELMER

VESTER m/m

S  
P  
O  
R  
T  
S  
B  
U  
A

Jomfrugata 16,  
TRONDHEIM

Frister det med  
padling under  
varmere  
himmelstrøk?  
Kontakt  
Jacqueline...

## Elvepadling i TKK i 1995.

I tillegg til padling på havet, på fjorden og på Jonsvatnet, tilbyr TKK padling i elv. I løpet av dei siste 10 åra har vi vorte ein gjeng på 10 -15 ivrige padlarar. So snart påskeferien er over og smeltevatnet sildrar og renn sin vante veg mot havet, kastar vi oss ut i elva i vilter leik.

Som regel vert det ettermiddagsurar i Nidelva, eller til ei av elvane i området rundt Støren. Her ligg den eine perla etter den andre. Nokre elvar, som Sokna, er lett tilgjengelege og renn ofte i nærleiken av veg eller dyrka mark. Dette gjer det lett å dele elva opp i passande bitar for ulike ferdighetsnivå. Andre er vanskelegare å kome til, som Hauka eller Buajuvtet. Til gjengjeld renn desse i djupe juv skjerna frå verdas kjas og mas. Med rolege kulpar, hissige stryk og mang ein fin rasteplass for matpakke og te.

For å få litt fleire å padle i lag med, har TKK dei siste åra arrangert nybegynnarkurs i elvepadling. I ettertid har vi innsett at kurs ikkje er nok. Vi har derfor tenkt å satse meir på turar og treningar som passar for nybegynnara. Det viktigaste i denne samanheng er inndeling i turgrupper og fast padledag på torsdagane.

### Turgrupper:

For å gjere det lettare å få til kveldsturar på elva har vi delt elvepadlarane inn i grupper etter kor krevande elvar ein vil padle. Det er peikt ut ein ansvarleg for kvar gruppe. Denne storsinna personen vil stå som kontaktperson for turar som passar denne gruppa. Norske elvar er gradert for å fortelle kor krevande dei er: frå 1 (lett) til 6 (grensa for det moglege). Basert på denne gradering er det satt opp 3 turgrupper:

1. Nybegynnara. Padling i grad 1 - 2(3) elvar. Typisk eksempel er Nidelva, nedre del av Sokna og Trysilelva. Ansvarleg: Øyvind Jensen, Tlf.: 7255 2623(priv)

2. Grad 3 padlarar. D.v.s. elvar som Sokna og Sjoa-juvet.

Ansvarleg: Børge Moe, Tlf.: 7392 0700 (arb), 73512794(priv)

3. Vidarekomne, d.v.s. padling i elvar som Bua, Fora og Hauka. Grad 4.

Ansvarleg: Finn Dag Hovem, Tlf.: 7266 5123 (priv)

Då dei fleste elvar har delar med ulik gradering er det naturleg at 2 eller kanskje alle 3 gruppene reiser i lag, men delar seg opp og padlart ulike delar av elva. Vil du på tur så ta kontakt med ein av kontaktpersonane. Ta gjerne initiativ til fleire turar enn det som står på terminlista.

### Fast padledag:

Etter Påske vil vi kvar torsdag ha trening i Nidelva. Som vaktlista nedanfor viser vil det stille 2 stik. med erfaring kvar gong. Desse vil hjelpe og veilede dei som prøvar seg i elva for første gong, eller som prøvar å surfe på bølgjer, ri valser eller krysse straumskille.

Vaktliste for padling i Nidelva:

Torsdag 20.04	Aslak Løvoll	Tom Jacobsen
27.04	Jon Aune	Øyvind Jensen
4.05	Børge Moe	Bernd Wittgens
11.05	Finn D Hovem	Arne Instanes
18.05	Gunnar Vangberg	Arne Berg
25.05	Østerdalsrunde	
1.07	Øyvind Jensen	Finn D Hovem

### Turar:

Lista nedanfor viser planlagde turar og kurs i regi av TKK, og fellesturar for alle elvepadlarar i regi av andre klubbar eller Padleforbundet (TKE).

“...i området rundt Støren.

Her ligg den

eine perla etter

den andre.”

Tid	Aktivitet	Ansvarleg	Grad	Kommentar
<b>April:</b>				
4.04	Rulletrening-Elv	Aslak Løvoll		For nybegynnarar. kl 18-21
22-23.04	Sikkerhetskurs	Børge og Bernd	3	Krever nyb.kurs, evt grad 3
25.04	Rulletrening-Elv	Aslak Løvoll		For nybegynnarar. kl 18-21
<b>Mai:</b>				
Veke 18 el. 19	Sokna, Bua, Hauka	Øyvind, Aslak	2-4	For alle. Kveldstur.
- " -	Bua, Fora	Finn, Børge	3-4	Ikke nybeg. Kveldstur.
12-14.05	Trøndelagsrunde	TKE, Aslak Løvoll	3-5	Kan utvidast til 17.05
19-21.05	Hensedsalsrunde	OSI	2-3	Avh. av vasst.
20-21.05	Nybegynnar kurs, del 1	Aslak Løvoll		Max 12, min. 5 deltakarar
24-28.05	Øster-/Gubr.dalsrunde	TKE	3-5	
<b>Juni:</b>				
2-5.06	Vestlandsrunde	BSI	2-4	
Veke 22 el. 23	Øvre- Fora,Hauka, Bua	Finn D. Hovem	4-5	Vidarekomne. Kveldstur.
10-11.06	Driva-tur	Finn, Børge	2-5	For alle
24-25.06	Nybegynnar kurs, del 2	Aslak Løvoll		I Trysil, evt Trøndelag.
<b>Juli:</b>				
8-9.07	Driva-tur	Aslak, Øyvind	2-3	Oppfølgingstur nybeg.kurs
19-23.07	Sommarleir, Vågåmo	TKE	3-5	
<b>August:</b>				
11-13.08	Sjoa I	OSI	3-4	
<b>September:</b>				
8-10.09	Sjoa II	OSI	2-4	Fin for nybegynnarar
15-17.09	Dagali	TKE	3-4	

## Forklaringar:

OSI = Oslo studentanes idrettsforening

BSI = Bergen studentanes idrettsforening

TKE = Teknisk komite elv (Norges Padle Forbund): Børge Moe, Arne Instanes, Svein Flornes.

Kveldsturar vert som regel tatt på sparket etter ei rask telefonrunde dagen før. Det er derfor viktig med kontaktpersonar som du kan ta kontakt med, og som kan ta kontakt med deg. Vi har prøvd å tidfeste nokre få so det skal gå an å planlegge etter.

Vi har satt av to helgar for tur til Oppdal og elva Driva. Ei i juni, og ei i juli. Driva har mykje å by på både for nybegynnarar og erfarne. Vi håpar derfor på at mange vert med. Ved Driva er det mange nydelege leirplassar. Vi satsar defor på å ligge ute i telt med grilling ved elvekanten . Nærmare informasjon om turane vert gitt seinare.

Padleforbundet, eller Teknisk komite elv (TKE), arrangerar turar eller "runder" som vert tilbuddt alle elvepadlarar i Norge. Dette er som regel store sosiale hendingar der ein treff gamle kjende og nye elvepadlarar. Dei mest aktuelle for oss er Trøndelagsrunda og Øster-/Gubrandsdalsrunda. Trøndelagsrunda går helga 12-14 mai i elvane omkring Støren. Denne er for alle dei som er over nybegynnar stadiet.

Øster-/Gubrandsdalsrunda har bestått av padling i Østerdalen (som Åsta, Imsa, Atna og Setninga). Dei seinare åra har den ofte trekt over i Gudbrandsdalen på slutten for padling i Ula, Frya, e.l. Felles for slike runder er at ein som regel

Felles for all padling er at vi treng båtar og bil. TKK har 6 elvekajakkar til utlån. Dette kostar ingen ting i Trondheim, men elles 50 kr. pr. døgn. Oftast er det nok av utstyr, men som elles gjeld: Første mann til mølla.... D.v.s. første mann på tur- eller kurslister. Vi brukar private bilar på tur, og er derfor glad for medlemmar med bil og takstativ. Vi delar på køyreutgiftene og reknar med ein kostnad på 15 kr/mil for tida.

Når turane eller kursa nærmar seg, så ta kontakt med turansvarleg, eller skriv deg opp på liste på Skansen.

*"kurset vert  
truleg fullt  
ganske raskt."*

**Nybegynnarkurs:**

Det er sendt ut separat informasjon om nybegynnarkurs og sikkerhetskurs. Men her kjem litt meir om nybegynnarkurset. Nytt av i år er at vi satsar på at flest mogleg av nybegynnarane kan rulla før vi kastar oss i elva. Det er derfor satt av to kveldar (tirsdag 4.04 og 25.04 frå 18-21) for rulletraining og trening på kameratredning, støttetak osv. Er du interessert i nybegynnarkurset bør du melde deg på før 25.04. Sannsynlegvis vert kurset begrensa til 6 deltakarar (kun 1 veileidar), so meld deg på so snart som mogleg. Kurset vert truleg fullt ganske raskt.

Ønsker du meir informasjon so ta kontakt med:

Børge Moe, Tlf.: 7392 0700 (arb), 73512794(priv) eller Bernd Wittgens, Tlf: 7359 3692 (arb), 7388 7218 (priv) angående sikkerhetskurset.

Aslak Løvoll, Tlf.: 7359 4757 (arb), 73529248 (priv), angående nybegynnarkurs.

Ansvarleg for elvepadling i TKK: Aslak Løvoll. 31.03.95

## *Vannspesialisten i Oppdal*

- Elvekajakker fra Dagger, Prijon og Perception.
- Havkajakker
- Prijon hjelmer og årer, HF vester

Vi har og skaffer all slags sikringsutstyr av god kvalitet.



Besøksadr: Høgmoveien 3, Oppdal. Tlf 72 42 22 42, fax 72 42 25 05

## A POPULAR PICTURE OF KAYAKING ?

Here's an idea for fun by the shore:\\

1. Stuff half your body into a buoyant plastic cocoon. \\
2. Paddle out at any nearby beach or bay. \\
3. Flip over like a stricken fish and hang there helplessly as sea life swims into your nostrils.

*Bernd har gjort seg noen tanker om det å starte som kajakkpadler. For anledningen på engelsk.*

Considering this popular picture of kayaking, is it any wonder that our sport has a reputation problem? The worst part is that such visions of terror are largely unfair. Kayaking, whether in the white-waters of Sjøa, the (sometimes stormy) Fjord of Trondheim or on more calm waters, can be not only non-life-threatening but a cracking good time. It helps to have seasoned instruction, though. We're retalking about a water sport that has everything. There's no motor and, generally, no partner, so you're master of the boat. You sit low in the water, about as close to nature as you can get. The sport appeals to outdoor-oriented people who want something different. Kayaking has more to do with appreciation of nature than "going out and scaring yourself". The main concern of new beginner's is: "Can I do this all in a weekend when you're not a real athletic person?" Of course, you can-- along with several other people of varying aquatic backgrounds who study kayaking on the same weekend. Students needn't be Olympian swimmers to qualify, but they shouldn't be afraid of getting wet, really wet. For raw novices, the most thorough intro to the sport is the school's weekend-long kayak "intro-course." Make no mistake: This is full-immersion learning, in the most literal sense. The first day is strictly devoted to the basics. As the beginners follow the instructor like a flotilla of wobbly ducklings, he/she teaches the finer points of paddle strokes to maneuver the kayak where the passenger like to go on the water.

## SIGN UP FOR A KAYAK CLASS ?

So, should you rush out and sign up for a kayaking class? That depends. If, you just want to paddle once on a perfect calm day on lake, you probably don't need it. If, however, you plan to do this more than once every couple of years, or hope to buy a kayak someday, or dream of tackling whitewater, some instruction is a good idea.

## SO WHAT IS A COURSE ABOUT ?

Remember learning to swim, when you stood hip-deep in the pool and they told you to hold your breath and stick your face in the water? Kayak class would be similar -- we'd put on our wet suits and sit in the boats in shallow water and make little baby strokes with the paddles. No, not that hard, first the equipment is explained, followed by some words about clothing, no cotton (cotton clothes get soaked and you'll be miserable) or sandals, of course. Since kayaking is mainly a cold-water sport, hypothermia can be a problem. Here in Norway we prefer, due to the somewhat unstable weather conditions, wetsuit and shoes.



*"Some people start scouting the lake for icebergs and begin to wonder if they will ever be warm again."*

So after all this dry stuff when do we go into the boat and do the real thing, not yet. We practice getting into and out of the kayaks, using the paddle as a brace to steady the boat. Sitting on the grass beside the kayak, it is explained how to exit the boat under water. This is the swimming (and cold) type of self rescue. Now we go to the kayak, fit the foot braces, helmets and personal floating devices. And finally the correct handling of the paddle is shown.

So, know it's time for some kayaking. Wrong. At long last the kayaks are put in the water and you get into them -- and practice falling out and rescuing each other. The first surprise for fresh recruits is that tipping over is that simple. It happens, early and often, but modern white-water kayak's are remarkably stable once mastered. After this test you haul your soggy, freezing selves again into the boats and the instruction of the basic strokes finally starts. Some people start scouting the lake for icebergs and begin to wonder if they will ever be warm again. Forward and backward strokes are introduced, sweep strokes and the brace follow and finally it is shown how to swing into the stream correctly. Overall a lot of fun for all, some do more bathing than others. That pretty much wrapped up day one. Day two is devoted to the first trip on the river. The basics are revised on a flat part. The examination follows in the first easy rapids, just to get the taste of what white water kayaking is all about.

Finally, home after that short intro to the sport you will realize Three things:

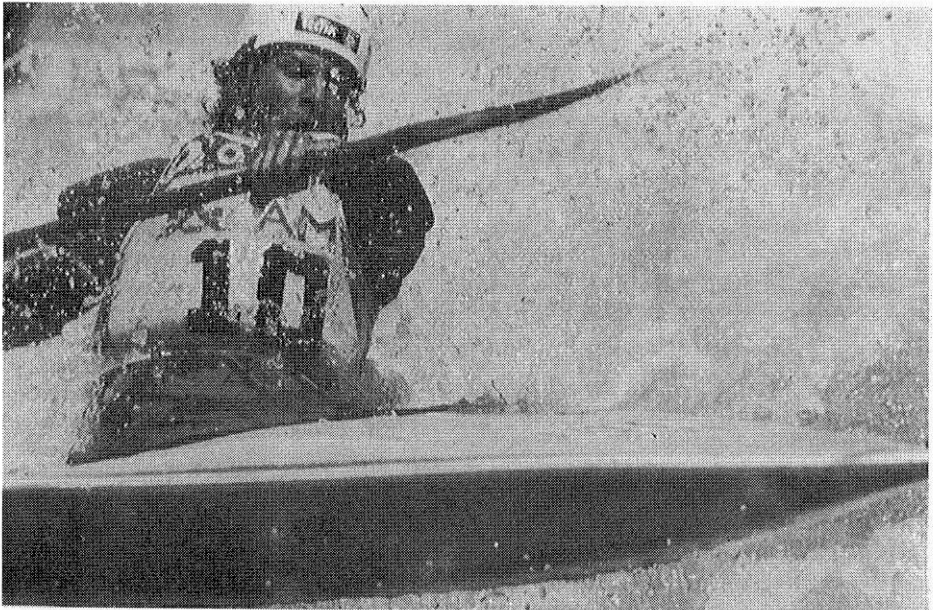
1. Kayaking is tougher than it looks, and it's better to learn good habits right at the beginning.
2. That, like riding a bike, kayaking takes a little patience but promises to be a lot of fun once you pick up the technique.
3. And finally, that, given my aversion to snowmelt, kayaking might be more fun in warmer water. On the other hand, if you have the right gear and don't go in the water in the first place it is even fun in the winter. But you have to work on your technique first.

If you like what you have read so far: **MAYBE YOU SHOULD TAKE A CLASS**  
So why are we doing it, or what do other people believe is the reason we are doing it? The real thrill is whitewater. The dangers are obvious: You could lose control. You could crack your boat on a boulder. You could fall out and end up pinned to a rock by the raging current. But that's what makes it challenging. It's the daredevil nature of the sport, the adrenaline rush of battling the rapids. The itch to ride the whitewater is the main reason people sign up for classes. White-water kayaking is the sports car of paddle activities. How many people want to take a class and learn how to drive a station wagon? People want to go to a class and learn how to drive Porsches. While almost anyone with a little instruction and an open-deck boat can enjoy flat water, whitewater requires some expertise. The boats are shorter, narrower and easier to turn -- or tip over -- than the long, stable flat-water variety. To run difficult rapids, you have to know how to paddle, back-paddle and brace the boat so you don't tip in the wild current. You also have to be proficient at turns and be able to move the boat across the river without mov-

ing up or downstream. And last but not least you have to know how to roll. So that's what the non-kayaker's believe is our sport, and what is it about in our opinion.

A sport close to nature and in coexistence with the environment. It is more a game with the river and not a fight. The experience of nature is at least equally important as the sporty aspects. In Trondhjems Kajakk Klubb: "Safety First is our premise", which results in a safe sport. Don't even think about a whitewater trip, if you haven't had lessons. There will always be someone who organize a trip for beginners in Nidelva such that those new to the sport get to know the basics. An course will be given in the spring season, followed by trips. The winter season is used to learn the perfect brace and a bomb proof eskimo-roll. And finally in the spring season, kayaking in the rivers near Trondheim will be the main activity.

*"A sport close to nature and in coexistence with the environment."*



## PADLING PÅ INTERNET ?

For de som har tilgang til Internet-tjenesten, er mulighetene mange. Her finnes både diskusjonsgrupper, padlemagasiner, bilder, diverse klubber med sine såkalte "hjemme-sider" .....mm.

California Kayak Friends (<http://www.internet.com/chubs/ckf/>) er en aktiv klubb med masse interessant stoff. Der finner du også adresser til både "Sea Kayak "- og "WaveLength Paddle Magazine". Fra "WaveLength" kan det lastes ned mange interessante artikler.

Sverige har en stor sak som heter "Swedish Canoe Menu" (Kajakk-stoff skjuler seg gjerne under terminologien "Cano" på nettet... merkelig)

Her i Norge er det heller begrenset, såvidt jeg veit da, men det finnes en "News-groupe" som heter: *news: no.sport.diverse* - denne kan brukes til padle/kajakk-snak. Den har for det meste fot- og håndballpreik, men det er bare "å hive seg på" - jeg har gjort det ...og fikk prompte svar fra Kongsberg Kajakkdubb! Artig! ...de var nu mest interessert i elvepadling da, men allikevel...!!

Nedenfor finner du et eks. på stoff som finnes:

Dette er tatt inn fra Internet fra "Swedish Canoe Menu". Jeg har prøvd å oversette det til norsk, med vekslende hell....

### Forslag til grundteknikk i kajakk padling. 940627

Hensikten med dette skriv, er å beskrive hvordan en svensk grundteknikk skal se ut. Mye av det som nevnes er regler og holdepunkter, men samtidig kan vi ikke komme ifra at vi alle er individer med ulike fysiske og psykiske forutsetninger. Derfor er avvikelser ifra denne beskrivelsen naturlig.

Jeg skal begynne med å beskrive hvordan padleren skal gripe åra. Utgangsstillingen er at padleren står rett opp om han/hon er på land eller sitter i kajakken. Albuene skal være bøyd i 90 grader eller litt mindre og peke rett ut ifra kroppen. (bild 1). Nå har padleren et grunnmål på hvor bredt grepet på åra skal være. Grepet på åra skal være løst og naturlig. Åreskaftet skal hvile i fingerleddet utenfor fingerroten, under dragfasen. (bild 2). Under framskyvningsfasen skall åra ligge midt i håndflata. (bild x).

Sittstillingen i kajakken er meget viktig. Den skal kjernes naturlig og gjøre det mulig for padleren og røre seg effektivt uten at kajakkens bevegelse i vannet påvirkes altfor mye. Tærne og den øvre delen av fotsålen skal hvile mot fotstøtten i kajakken. (bild 3)

Avstanden mellom setet og fotstøtten skal være slik at padleren sitter med litt bøyde bein (ca 40 grader) i utgangsposisjonen. Når padleren siden padler, skal det være mulig for det bein som er på motsatt side, og strekkes helt ut i slutten av dragfasen (bild 4)

Padleren skal enten sitte opp med rak rygg i kajakken eller slik at han/hun sitter litt framoverbøyd med en lett svai i korsryggen. Damene skal generelt sitte noe mer framoverbøyd enn herrene (?) (bild 5-6).

Hodet skal holdes rett opp og stille. Hodet har en tendens hos mange padlere til og synke ned mot brystet. For og unngå dette rettes blikket ca 5-10m framfor kajakken. (bild 7).

Når padleren etterhvert begynner å padle, er det flere saker og tenke på. Padleren skal en eller annen gang under teknikk-sykusen slappe av i padlemusklene for å få til en avslappet og myk padlebevegelse. Dette vil igjen gjøre det mulig å Den

*“Det skal høres et “slurp” og ikke et “plupp” av åra.”*

oppretholde høy fart over en lengre periode. Om avslapningsfasen ikke fungerer slik, kommer padleren på et tidlig stadium til å få melkesyreopphopning og dermed bli støl i musklene. Teknikken kommer da automatisk til å bli hemmet.

Den del av teknikk-syklusen der en avslapningsfase er mulig, er når framskyvningsfasen er i sin ytterposisjon, dvs lengst framme. Her skal padleren strekke eller lette på fingrene. Dette skal skje uavhengig om farten er lav eller høy. Ved høy fart kommer fingrene imidlertid ikke til å strekkes, men trykket rundt åreskaffet skal lettes. Gjennom å strekke og lette på fingrene, oppnås to ting:

1) melkesyreopphopningen minker 2) åra kan settes i vannet lengre framme enn ellers. Den ytterposisjon som nevnes ovenfor, innebærer at framskyvearmen er helt utstrakt og strekt så langt fram som mulig. Armen skal svinges eller føres over kajakkens midtlinje til knyttneven passerer kajakkens kantlinje. (Bild ). Aksla skal også skytes fram i en ytterstilling. (bild ). Videre så skal ryggen roteres sideveis framover. Rotasjonen i ryggen skal utgå fra (bilder ) hofta og fortsatte opp til skuldra. I denne stillingen strever den siden (høyre/venstre) som skytes fram å komme så langt fram som mulig. I denne ytterste framskyvnings-stillingen skal en markering eller en pause skje. Denne markeringen eller pausen skal skje uansett hvilken padlefrekvens som anvendes. Når padleren padler i høy frekvens (120 tak /min eller mer) er det imidlertid kun spørsmål om en om en mikropause.

Denne pausen er en av forutsetningene for å få (svensk: fungerende besetningskombinationer) til full utbytte/riktig padleteknikk.

Vi kan kalle denne framskyvnings-ytterposisjon for posisjon : "A". (bild ).

Fra posisjon A skal åra ned i vannet. Hastigheten og kraften på åra ned i vannet varierer med farten på kajakken. En regel er at jo høyere fart kajakken har, desto mere kraft og hastighet skal åra ha ned i vannet.

Når åra så treffer vannet, skal den feste ordentlig. Det skal høres et "slurp" og ikke et "plupp" av åra. Sier det "plupp" er det luftbobler rundt bladet hvilket ikke gir et skikkelig feste. ("plupp"-padling kan sammenlignes bakglatte ski) Når åra tar tak i vannet, kommer det til og kjennes tungt. Det er som det skal være. Jeg tror at mange padlere ikke søker etter denne "tunge" følelsen, det skal helst kjennes "lett". Dette kan kanskje i begynnelsen føles riktig, men dette er feil og skal ikke etterstrebes.

Å kjenne den tunge følelsen (kjenne trykk) i åra er helt avgjørende. Å klare å få åra til å ta riktig tak (si "slurp") også når farten er høy, krever mye trening. Om padleren må gjøre et kompromis mellom og oppnå et hardt isett og at åra skal feste skikkelig med et "slurp" i vannet, så skal et "slurp" og skikkelig feste prioriteres framfor et hardt isett.

Når åra treffer vannet og "slurper", så skal tyngde og kraft legges på årebladet i vannet. Nå begynner en teknikkfase som er meget avgjørende og som krever meget avansert synkronisering mellom kroppens muskler. Når dragfasen gjennomføres så skal kraften komme samtidig fra hofta, lår, mage og rygg, skuldra og arm. Hofta, som er en viktig og sterk kroppsdel for padling,

*“Når årebladet taes ut av vannet, så skal vannet renne av i vannflata slik at så lite vann som mulig blir løftet opp.”*

skal befinne seg i en framskutt posisjon når dragfasen innledes.

Når draget avsluttes skal hofa befinne seg i en bakre posisjon på setet. Forflytningen av hofa bakover skjer dels gjennom at padleren "drar til" med hofa, samt at padleren trykker med beinet bakover i kajakken. Samtidig som magens nedre og øvre muskler hjelper til.

Disse kroppsdelenes er meget sterke, og skal derfor utnyttes maksimalt i padling. Padleren kan prøve og tenke på at kraftsentrumet skal utgå fra mage- og hofteparti.

Når årebladet settes i vannet drar foruten bein, hofte og mage, også aksel og rygg. Armen skal anvendes i liten utstrekning. Åra skal settes i tett inntil kajakken, for så å dras bakover og litt utover. Åra skal ikke bare dras utover. Padlebanen gjennom vannet skapes gjennom at dra-armen, inklusive håndleddet, holdes rett gjennom draget samtidig som ryggen vrides og overkroppen lenes litt over mot den motsatte siden. (bild ).

Albuen kommer ved opptaket til å være ca 5-15 cm fra hofa. Samtidig kommer armen til å være litt bøyd, - ca 130 grader. Knyttneven på dragsiden kommer til å være i høyde med hofa når opptaket skjer. Når årebladet taes ut av vannet, så skal vannet renne av akkurat i vannflata slik at så lite vann som mulig blir løftet opp.

Etter opptaket så løftes knyttneven på drag-armen rett opp til straks ovenfor aksla, samtidig som knyttneven nærmer seg kroppen (albuen bøyes til ca 90 grader). I denne stillingen inntreffer den mikropausen som jeg tidligere nevnte. I den her stillingen er draget avsluttet.

#### **Etter drag-fasen kommer framskyvnings-fasen.**

Utgangsstillingen er den markering som både inntreffer i det fremre ytterstilling og straks etter opptaket når knyttneven er i akselhøyde og albuen bøyd ca 90 grader. Framskyvet som har rett håndledd, føres da rett fram og opp. (bild ). Ryggen vrides og når vridningen er i en nullstillingen (dvs ingen vridning), skal framskyvning-armen være strekt. Framskyv-armen skal i denne stillingen være rett over midtlinjen av kajakken, og høyden skal være omtrent i nese/øye høyde.

siste delen av framskyvet gjøres ved at rygg/skulder vrides fram samtidig som aksla trykker fram framskyv-arma i en ytterstilling. Håndens bevegelse fra midtlinje/øye høyde-posisjon, er sideveis svingende ut til kajakkanten samtidig som den senkes til høyde med haka eller aksla. I denne ytterstillingen strekkes eller lettes fingrene slik at avslapning oppnåes.

#### **Synkronisering.**

Nå har dragfasen og framskyvnings-fasen blitt beskrevet hver for seg. De skal imidlertid sammenkobles og harmoniseres med hverandre. Det er viktig at det skjer pauser både i fremre og bakre stilling. En meget vanlig feil blant padlere er at framskyvet begynner for tidlig, før dragfasen er helt avsluttet. Dette må trenere og aktive være observante på. Følgen av et for tidlig framskyv, er at trykket i padlingen minsker.

Avgjørende for å oppnå en fungerende personlig teknikk, er at åra har en riktig vridning. Denne vridningen av åra bør utprøves ?? fram? for? att? få ?individuelt riktig åre. (er det mening i denne setningen?)

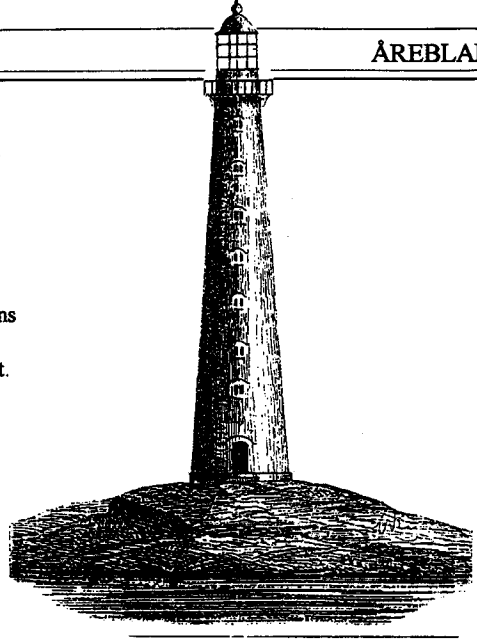
Kalle Sundqvist

Denna text användes som diskussions materiel under trenartreffen på SM i Luleå 1994 och gör inte anspråk på att vara komplett, men er en av de besta teknikkbeskrivningar jag hitintills kommit över. Bilder finns ennu inte men om någon kerner sig hågad så tar jag tacksamt emot dessa och ploppar in på resp. plats.

## TEGNEKONKURRANSE

Klubbens styre har besluttet å kjøpe inn et antall t-skjorter for salg til klubbens medlemmer og andre interesserte.

Men hva skal vi trykke på skjorten? Her kommer du inn. Bruk din fantasi og kunstnerevner og tegn et forslag til motiv på Trondhjems Kajakklubbs t-skjorter og vinn tur til Munkholmen med klubbens kajakk. (Dette var en fleip, vi kommer tilbake til premieringen.) Bruk gjerne farger, men husk at motivet bør være enkelt. Tegninger legges i klubbhuset adressert til styret.



## KJELTRINGER, BANDITTER OG TYVEPAKK!

Pingvins bar har vært i drift en stund og mange har etterhvert satt pris på muligheten til å sette seg ned og slappe av med noe å drikke og noe å knaske på etter en tur på sjøen, enten det er på vannflaten i en kajakk eller det er en tur under vannflaten.

Til å begynne med gikk dette helt greit, men sist høst begynte det å forsvinne både penger og varer. Baren ble ikke etterfylt før Pingvins årsmøte i februar i år besluttet å se om det kunne bero på en tilfældighet. Men nei. Allerede før mars er slutt er svinnet merkbart og den eneste løsningen er å låse inn varene og bare åpne baren på kvelder med aktivitet og da med betjent bar.

Pingvins lokaler har alltid vært utstyrt med bardisk og muligheten til å forsyne seg med forfriskninger. Dette har stor betydning for bruken av lokalet, det er hyggelig å sitte ned å prate over en kopp kaffe, en brus eller øl. Litt svinn har vel forekommet fra tid til annen, men noe tilsvarende til det vi har nå har vi ikke opplevd på alle de årene baren har vært i drift.

Og det er synd. Et system som dette er basert på tillit og tillit til medlemmene er noe en tar nærmest som en selvfølge i "små" klubber som TTK og Pingvin.

Annet har også forsvunnet de siste årene. En kajakk er blitt borte, padleårer, verktøy har forsvunnet i løse luften? Utstyr har vært brukt uten eierens samtykke. Jeg fatter ikke at det skal være nødvendig å stjele og ta seg til rette når det er bare å spørre eieren om lov til å bruke kajakk eller utstyr hvis det er noe en har lyst til å prøve.

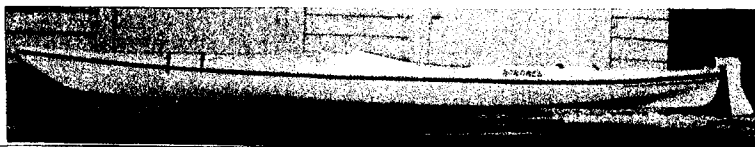
Jeg vil oppfordre **DEG** til å holde øynene oppe for uregelmessigheter og melde fra til styret. Vi bør ikke la disse få utskuddene ødelegge for hele klubben. Og personlig mener jeg at disse bør ganske enkelt ekskluderes fra klubben.

Hans Ervik  
medlem av TTK og Pingvin s.d.k.

# *nordnes* HAVKAJAKK

**NORDNES** havkajak er en ideell hav- og ekspedisjonskajak.  
Leveres ferdig rigget med vanntette luker, skott og hevbart ror.

Lengde : 5,25 meter  
Bredde : 0,58 meter  
Vekt : ca. 26 kg  
Farge : Hvit, Blå og rød



## *Bygge selv ?*

Kajakken fåes også som komplett byggesett til sterkt reduserte priser.  
Kajakken kan settes sammen på egenhånd, men vi arrangerer også kurs for dem som måtte ønske det.

Ta kontakt for mer informasjon.

**NORDNES BATSPORT DA, Nordnesboder 4, 5004 BERGEN**  
Telefon: 55 56 03 35, Fax: 55 56 03 35