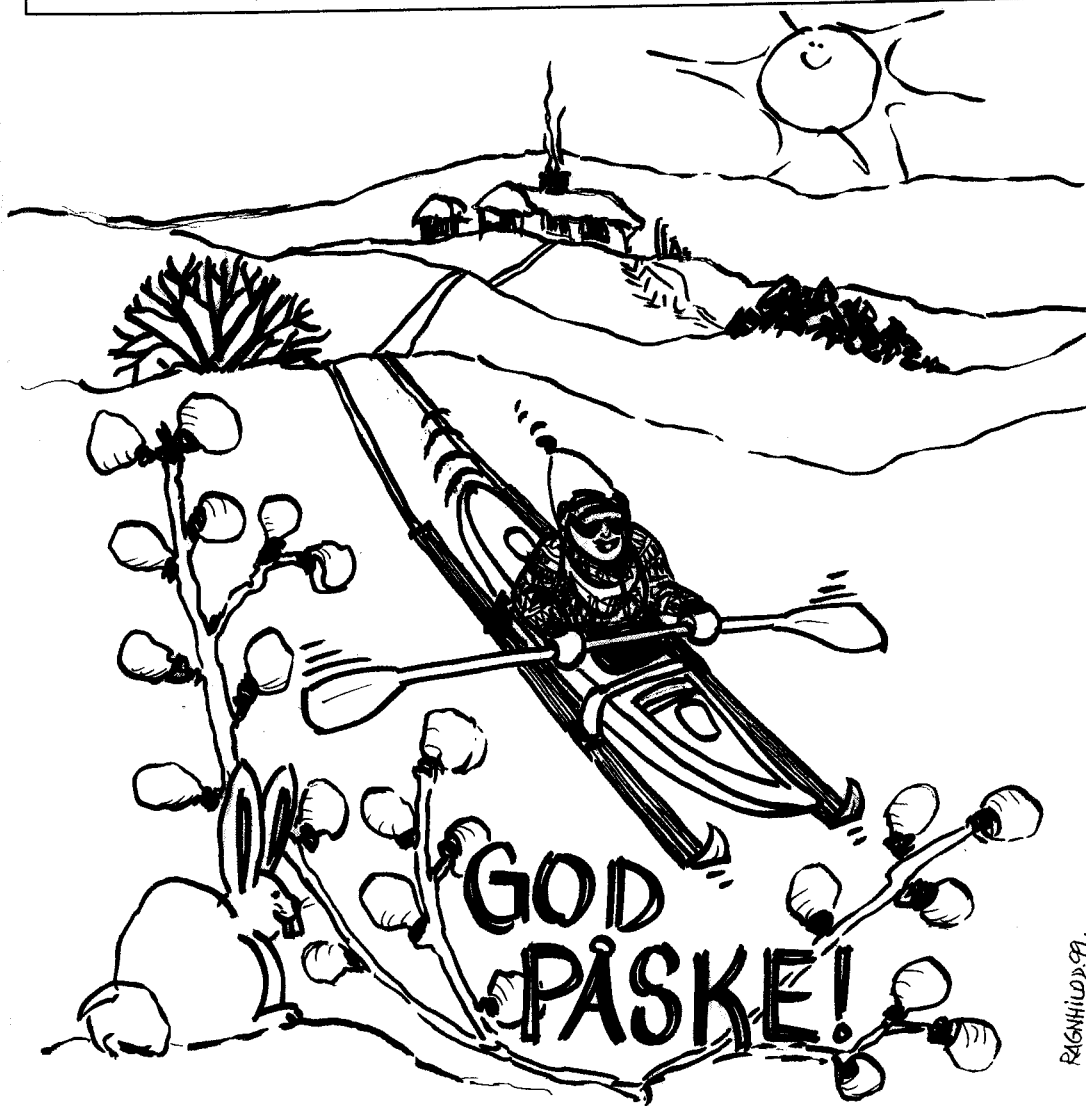


ÅREBLADET NR. 1 1999

ÅREBLADET

ÅREBLADET, MEDLEMSBLAD FOR TRONDHEIM KAJAKKLUBB. ÅRGANG 67



KJÆRE LESER !

Du leser nå årets første nummer av Årebladet. Også i år satser vi på å komme ut med fire nummer, to før sommerferien og to etter ferien.

Påska er i skrivende stund innen rekkevidde, og da varmer vel sola såpass at du tør luften i kajakk? I vinter har værgudene sett i nåde til oss padlere, så det har vært muligheter for de mest avhengige til en aldri så liten fjordtur så og si hver helg, - uten å »mått frys ræ.. av sæ»!

Ellers er den »offisielle» starten på padlesessongen som vanlig 1. mai, og turen går tradisjonelt til Munkholmen - medbrakt grill og diverse godsaker.

Måtte det bli mange herlige turer i ukene som kommer!

Når det gjelder det sosiale kajakkkliv ellers så tidlig på året, må nevnes at Den Store Vårdugnaden går av stabelen i april (se side : x). Hussjefen lokker med, foruten fyldig underholdning, god mat og nok drikke.

Er du ny i klubben, så er dugnad en utmerket anledning til å bli kjent med folket.

Gå mann av huse !

Vi sees.

Redaksjonen

Svein
Ann Elisabeth

10

INNHOOLD:

- Side 2: Redaksjonelt + innholdsliste
 3: Formannens hjørne
 4: Bygging av kajakk
 6: Arctic Sea Kayak Race
 7: Prosjektet «Skansen Molo»
 9: Farer ved vinterpadling
 13: Gørrmættthjørnet
 14: Div. Klubb-info
 20: Info-NPF
 22: Medlemsliste

NY ADRESSE:

Fra og med 1. mars 1999 har kajakkklubben fått nytt postnr:

Trondhjems Kajakk-klubb
 Postboks 632 Sentrum
 7406 Trondheim



Formann's Hjørne

En ny sesong i Trondhjem's Kajakklubb eller, litt om klubben's tilbud til sine medlemmer.

Klubben tilbyr en rekke med både hav og elvekajaker til sine medlemmer. Disse båter kan benyttes på turer som er organisert fra klubben.

Videre organiseres padling for nybegynner, kurser i padleteknikk og sikkerhetskurser. Alt dette organiseres fra klubbmedlemmer for klubbmedlemmer. Klubbhuset (i hvert fall etter min mening) er en unik samlingspunkt for alle, fra nybegynner til de mer drevene.

Så kommer vi til spørsmålet hva klubben ikke skal være, klubben er ikke en utleie for kajaker til folk som ønsker å låne i ny og ne, vi driver ikke en idrettsklubb med tilrettelegging for andre. En unntak fra det overfor er nybegynner padling som er i prinsipp åpen for alle, alle som ønsker kan delta noen ganger uten å være medlem. Angående vennepadling, de som tar med venner bør viser litt ansvar overfor klubben, noen ganger er det OK, men hvis noen ganger blir til mange kan vennen melder seg inn.

Alt som hender i klubben er fra alle for alle.

Dette innebærer at det heller ikke anses som god klubb-skikk å låne bort nøkkeler/nøkkelkort til venner slik at de kan stikke til klubben og låne en kajak for en tur. Nøkkelkort (det samme gjelder også for nøkkelen til reoler) er bare til personlig bruk, ved misbruk er det mulig at kortet/nøkkeler blir inndratt. Dette gjelder uansett hvem DU er eller hvilket formål DU tror du må låne nøkler ut for, DU er tilstede hvis noen låner **ditt** utstyr. Her er det opp til **ALLE** å vise ansvaret.

Så etter denne lille oppklaringen, en god og skadefritt padlesesong.

- Bernd



BYGGING AV GRØNLANDSKAJAKK

I høst bygde vi en Grønlandskajakk, og benytter herved anledningen til å fortelle litt om prosessen. Kajakken som ble bygd var en vestgrønlandsk type, og av de finnes det ca. 30 varianter. Felles er høye akter- og forstevner som gir høye V-former for og akter som gir en »bløt« sjøgang. Denne type kajakk liker seg godt i ruskete vær. En høy akterstevn vil lage et problem, da kajakken vil gå opp mot vinden når det blåser. For å kompensere for dette har vi montert et lite fastror.

Enkelte grønlandere gjorde også dette, litt avhengig av bruksformål. Veldig kort fortalt består kajakken av et treskjelett som blir holdt på plass av en seilduk.

Materialvalget avhenger av hva slags styrke en trenger, og vekten. Rælingsbord, sidelister og kjøllist er i furu. Sterkt og lett. Spantene er i rød eik. Disse utgjør den viktigste delen av treskjelettet, og må være meget sterkt og kunne holde formen over tid. Rød eik har vist seg å være et bra materiale for dette formålet (Ask vil også være bra).

For å bøye spantene lar vi de ligge en tid på et fuktig sted (en rå kjeller e.l.), for deretter å dampes før bøyning. Dette er utvilsomt den vanskeligste delen av prosessen. Tverrplankene og dekkslister stilles det ingen spesielle krav til, og til disse har vi p.g.a. vekt brukt gran.



Magne har strukket skelettet

Treskjelettet består av rælingsbord, spant, sidelister, kjøllist, tverrplanker, dekkslister og massiken. Alt dette er plagget og surret sammen, med den hensikt at kajakken kan være »bevegelig« i høy sjø.

Kajakken er bygd etter personlige mål, på samme måte som grønlanderne bygde sine kajaker. Dette gjelder lengde, bredde og plassering av fotstøtte. Dette gjør at man får en kajakk som passer ens egen størrelse når det gjelder å mestre den i høy sjø o.l.

Massiken (den bøyde tverrplanka over knærne), og tverrplanka rett bak ryggen er igjen i rød eik. Dette fordi mannholet, eler cockpiten, hviler på disse, og de må være sterke nok til at man kan sitte på de. Duken er en linduk (blanding av lin og bomull er like bra). Eneste forskjellen vi har gjort i forhold til en original grønlandskajakk er seilduk isteden for selskinn. Ellers er byggeprosessen den samme. Duken har vi malt med Shipolin skipsmalning, som er

sterk og litt elastisk (noe en trenger til en bevegelig duk). Men her kan det meste egentlig brukes, alt fra linolje til husmaling. Vi bruker denne malingen fordi det er enkelt å få et godt resultat. Men har man god greie på maling, finnes det mange like gode alternativer.

Utgiftsmessig er grønlandskajakken et rimelig prosjekt. Treverk og duk ca. 2000 kr., og så må en regne med maling i tillegg. Tidsmessig har vi til selve byggingen brukt ca. 14 dager, men så kommer maling og alle smådetaljer i tillegg. Og til slutt er det bare å gli gjennom vannet.....

Kari Flaaten og Magne Ekker Larsen



Kari på jomfrutur i egen Grønlandskajak !

I neste nummer av Årebladet presenteres bygging av trekajakk og glassfiberkajakk.

red. ann.

ARCTIC SEA KAYAK RACE 98

ASKR har etterhvert blitt en årlig "happening" for havpadlere. Sist sommer var 8.de året dette arrangementet fant sted. - og stedet er vakre Vesterålen, på "utsida", mot storhavet. De siste 2 årene har ASKR hatt fast "base-camp", mens de tidligere år har hatt vekslende trasse og ei natt på hvert sted.

ASKR er egentlig 3 (4) arrangementer i ett.

Racet er en femdagers padlekonkurranse over ca 240km (inkl en hviledag) - for de tøffeste.

Maraton (VM i havpadling) 42km, inngår også i racet som siste dagsetappe. Man kan velge å delta kun på maraton.

Ramblen er et padletreff der det padles dagsturer, eventuelt inkludert en 2 dagers tur. Dagsetapper 30-40km. - for viderekommende.

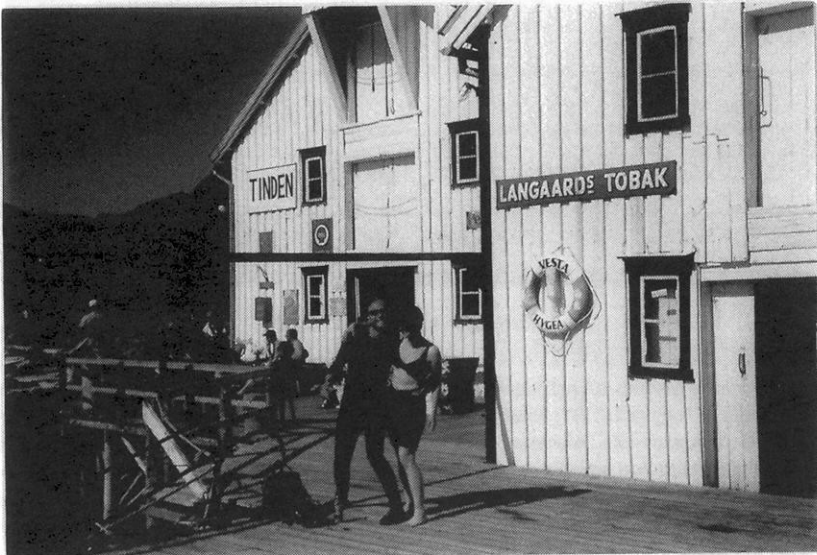
Campen er for nybegynnere. Det gjennomgås redningsteknikker, drilles på padleteknikk, også padleturer til de nærmeste øyene.
-fordel å kunne litt fra før.

Årets base-camp var Skipnes, et nedlagt fiskevær i Øksnes kommune. Det gamle fiskemottaket er restaurert og inneholder en bar (!) ..spisested og forsamlingslokale. Ellers er det et knippe fraflyttede hus, som fylles med liv av utflytta nordlendinger om sommeren. Ca. 120 deltakere fra 15-70 ? år hadde funnet veien til Vesterålen denne siste uka i juli. De fleste deltakere var norske, men også endel svensker og finner, noen tyskere og nederlendere deltok. Med andre ord var det rikelig mulighet for å bli kjent med padleinteresserte og utveksle / få erfaringer.

Fra Skipnes kan man padle rett vest, og er man tålmodig ender man opp på Grønland!

Bedre alternativer er øyene nord og sør for Tindsøya. Her er krystallklart vann (ca13-14gr.C) og kritthvite strender. Majestetiske fjell strekker seg rett opp fra havoverflata. Slik kunne man også kunne få en fin toptur mellom padleøktene, eller for eksempel en kveldstur til Tinden, et gammelt fiskevær som fremdeles er bebodd. Det er kun en fastboende her nå, "hainn Skjalg" som synes å kjenne alle og trakterer sine gjester med gjestfrihet, vafler og kaffe.

Forts. side 12



SKANSEN SMÅBÅTHAVN

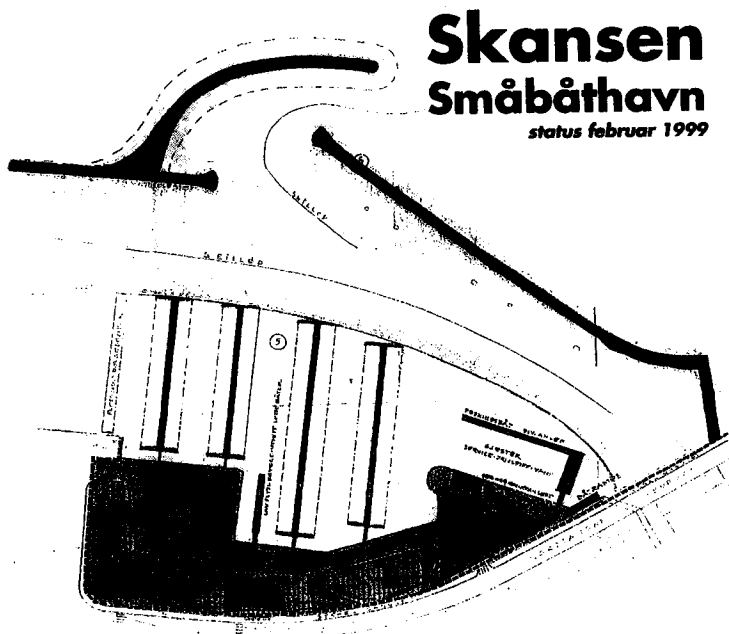
Prosjektet Skansen småbåthavn, som bla omfatter bygging av en bølgebryter ved eksisterende molo, går sin gang. Seilforeninga er tungt inne her og følger saken nøye. Vi har »sakset» status i saken pr 9. Februar:

»Den formelle søknaden om byggetillatelse av bølgebryteren ved moloen ble oversendt kommunen før jul, og ligger nå hos saksbehandleren på byggesakskontoret til behandling. Det må påregnes 16 ukers behandling. For å bygge molo trenger man stein. Det har pågått forhandlinger mellom Trondheim Havn og Utbyggingskontoret i kommunen, om prisen på steinen fra det prosjekterte kloakkrenseanlegget på Høvringen. Det utarbeides nå et forslag til avtale på pris og levering. Den endelige avtalen blir behandlet i havnestyret og i formannskapet.

Det er også havnestyret som til slutt skal ta stilling til finansieringen av Skansenmoloen, og eventuelt godkjenne en bevilgning til prosjektet. Som bekjentgjort i avisene, er byggingen av nytt renseanlegg på Høvringen et omstridt tema i kommunen og bystyret. Formannskapet vedtok på møtet 9. Februar fylkesmannens pålegg om oppstart innen 1. Mai. I samme møte ble det fremmet et forslag om å prøve å få politisk tilslutning til å stoppe saken i Stortinget.»

For oss padlere ser det ut til at åpningen i moloen pr i dag beholdes, om enn noe forminsket. Mere interessant er det kanskje å merke seg at hele området som det i dag er tillat for bilkjøring/parkering foran husene, blir avsperrert for biltrafikk.

Helt nøyaktig hvordan dette vil ta seg ut ettervert, har vi ikke fått beskjed om, men vi kommer tilbake med mer stoff om prosjektet i neste nummer av Årebladet....



**Skansen
Småbåthavn**
status februar 1999

PROFILI

We·no·nah Canoe

KWARK

GALA

CAMARU

Double Dutch

 **rainbow** KAYAKS

francesconi canoe

For mer informasjon

besøk oss på internett fra 15. mars. 1999

<http://www.kajak-kano-sport.no>

For
fritid på
hav, innsjø og elv
Kajaker og Kanoer



Kajak og Kano Sport
Tlf. 907 57 343

Havkajaker:

Sibir Expedition,

hvit

flipp-off ror

(ny: 15 800.-)

14 000.- kr

Sardinia,

hvit/oransje

med trekk

trekk, senkekjøl

og pumpe

(ny: 18 650.-)

14 000.- kr

Elvekajaker:

Rainbow Vector med flyteposer (nypris: 7 200 kr)

5 300.- kr

Pyranha Storm (nypris: 7 900.-), få skraper

6 500.- kr

Pyranha Razor (nypris: 7 200.-), få skraper

5 800.- kr

Nyhet: Padlejakker i pustende materiale

Elvepadlejakke Rasdex EXEAT

Elv: Extreme dry cag

Hav og tur: Coastguard

pris 1999: 1 600.- nå 1 400.- kr

pris 1999: 1 345.- nå 1 150.- kr

VINTERPADLING

Det å padle i kaldt vær / kaldt vann, om det er ferskvann, saltvann, elv eller sjø er ved uhell/velt forbundet med fare. Overlevelsessjansen i 4 gr. C vann i 20min er 50%. Etter 2 timer er det så og si ingen sjanse for overlevelse.

Enhver padler utsetter seg for disse farene. Kunnskap om dette er nyttig for å forebygge slike farlige situasjoner og for å kunne takle slike problemer dersom de skulle oppstå, om det er en selv eller en turkamerat som plutselig ligger i vannet

I prinsippet er det 2 hovedproblem med velt i kaldt vann; 1) kuldesjokk
2) nedkjøling

Kuldesjokk;

Oppstår med det samme en velter og kroppen kommer i kontakt med vannet.

Kuldesjokk oppstår som regel ikke over 13 gr C, men er sett opp til 21 gr C (dvs det kan alltid oppstå i Trondheimsfjorden !)

Det er flere reaksjoner som kan opptre ved kuldesjokk;

a) Ukontrollert kraftig innånding, eller at man hiver etter luft. Dette kan være fatalt hvis ikke hode er over vann og kan føre til handlingslammelse slik at man ikke kommer seg ut av båten alene, og i værste fall såpass mye innånding av vann at det kan medføre nærdrinking/drukning. Det vil da være avgjørende at turkamerat er i nærhet og forstår situasjonen.

b) Tap av balanseevne;

Kaldt vann inn i øregangene og nese kan forstyrre balanseorganene og man kan miste balanseevne og orienteringssans. Det vil da være vanskelig å utføre eskimorulla og også å komme ut av båten.

c) Ukontrollert hyperventilering;

Pustefrekvensen øker til 4-5 ganger av det normale. Dette endrer balansen mellom de ulike gasser i blodet (lavere innhold av CO₂). Følgene er prikking og nummemhet i hender og føtter, svimmelhet, forvirring, kraftsløshet, forbigående døvhets og i verste fall kramper. Disse symptomene gir økt fare for handlingslammelse og vann i luftveiene.

d) Det er vanskeligere å holde pusten lenge under vann enn over vann;

Ved 15 gr C i vannet greier man å holde pusten bare ca 1/3 av tiden ellers.

Ved 5 gr C , greier man bare 1/5.

e) Åndenød;

Dvs. reelle pustevansker eller følelse av ikke å få pustet godt nok. Denne reaksjonen ses kun de første 3 min etter at man er falt i vannet.

Konsekvensene av disse fakta for en padler må være at man ikke bør dra ut alene, holde seg i nærheten av turkameratene, holde seg i rimelig nærhet av land (alt etter ferdigheter og erfaring). Eskimorulla bør sitte perfekt, hvis ikke må man komme seg raskt ut av båten.

Nedkjøling;

Kroppens kjernetemperatur reduseres.

Dette er en reell fare uansett hvor godt kledd man er. Riktig bekledding vil kunne utsette / redusere nedkjølingen.

Det er 3 grader av nedkjøling;

1) Temperatur ned til 35 gr C

Man føler seg frossen og begynner å skjelve.

2) Temperatur fra 30-34 gr C

Siv i musklatur. Følelesløs i armer og bein. Kald hud i armhuler og lysker.

Bevissthetsforstyrrelser som apati, forvirring, aggresjon kan oppstå.

3) Temperatur under 30 gr C

Vedkommende er ikke kontakbar. Svak puls, vanskelig å registrere om vedkommende

puster. Treg, eller opphør av, pupillerefleks. Temperatur rundt 28 gr C er kritisk da det er stor fare for hjertestans.

Nedkjølingen skjer raskere når man er i kontakt med vann. Vann leder varme ca 25 ganger raskere enn luft. Vind gir også raskere nedkjøling.

Kroppen har flere refleksmekanismer som trer i kraft ved varmetap. En av de viktigste er sentralisering av blodstrømmen, dvs at det går relativt lite blod til armer og bein, og mer til sentrale deler av kroppen, vitale organer. Det er også en forskjellig fra person til person hvor raskt man nedkjøles, blant annen avhengig av mengde "innebygd" isolasjon.....

Det er viktig å huske at det kan være vanskelig å beregne reel temperatur ved lav lufttuktighet og samtidig vind.

Eksempler på vindens avkjølingseffekt;

Vindstyrke;

Lufttemperatur, gr. Celcius;

Beaufort:	+10 gr. C	+5 gr. C	0 gr. C	-5 gr.
3 (lett bris)	+4	-2	-9	-15
5 (frisk bris)	0	-8	-15	-22
7 (stiv kuling)	-3	-10	-18	-26
8-12 (sterk kuling--)	-3	-11	-19	-27

Beregnet overlevelsestid ved ulike vanntemperaturer med ulik bekledding;

Vanntemperatur;	Tørrdrakt;	Neopren;	Treningstøy;
+15 gr.C	over 6 timer	ca 4 timer	ca 2 timer
+10	6	2	1
+5	3	1	1/2
-1	knappt 2 t	1/2	1/4

Hendene er spesielt utsatt for stort varmetap pga at de utsettes for vind og at man lett blir våt. Uansett hva slags padlehansker man bruker vil man ved lave nok temperaturer, nok vind kunne bli såpass kald på hendene at man vil ha problemer med å styre åra og i nødsfall problemer med å få av spruttrekket. Padlehanskene må være utformet slik at de er lette å få av.

Dersom man har kantret og blir liggende i vannet bør man tilstrebe å minske varmetapet med å krøke seg sammen/ bevege seg minst mulig. Dette for å unngå stadig utskifting av vann i klærne og rundt kroppen. Bevegelse øker blodgjennomstrømning til armer og bein som gir ytterligere nedkjøling.

Ved nedkjøling vil man miste kraft i armer og bein. Bevegelsesevnen blir nedsatt. Man kan miste orienteringsevnen, bli likegyldig og miste interessen for å bli berget. Kramper kan også oppstå.

Tiltak og forholdsregler for å unngå kuldesjokk/ nedkjøling.

- 1) Studier viser at tørrdrakt over fiberpels er best egnet ved padling i lave temperaturer.
- 2) Neoprenhette med øreklaffer gir mindre varmetap fra hodet, som oftest er ansvarlig for en vesentlig del av varmetap.
- 3) Vind-/ vanntette hansker hjelper å bevare temperatur i hendene. Det er viktig at disse ikke klemmer, gjelder også vanntette sko.
- 4) Eskimorulla bør sitte perfekt, og uavhengig av situasjon, utstyr etc.
- 5) Dersom rulla ikke sitter, bør man ha kunnskap om gjenentring av båt, alene eller kameratredning.
- 6) Det er tryggest å padle i gruppe med 3 personer, event 2 personer. Alene bør man ikke padle.
- 7) Dersom man ikke greier å komme opp i kajakken, forsøk å bevege seg minst mulig unødig før man kommer på land, eller blir reddet opp av andre.
- 8) Redningsvesten bør ha egenskapen at den sørger for at hodet er over vann dersom man er bevisstløs.

Behandlingsprinsipper ved nedkjøling:

Bring den nedkjølte i ly for vind.

Vær oppmerksom at bevegelse og rask oppvarming av armer og bein kan mobilisere "kaldt blod" fra periferien og kjernetemperaturen kan synke ytterligere.

Behandling etter grad av nedkjøling:

Grad 1:

Hvis ytterligere varmetap unngås vil man selv være i stand til å oppnå normal kjernetemperatur.

Ta av vått tøy, ikke masser huden, men tør forsiktig. Pakk vedkommende inn i klær/ sovepose etc. Gi varm drikke, dersom han virker klar og orientert. Gi aldri alkohol.

La han/ henne ligge i sjokkleie event sideleie.

Grad 2:

Den nedkjølte er nå apatisk og er stiv i musklaturen, slik at det ikke er lett å få av våte klær. Selv om ytterligere varmetap forhindres vil han / hun trenge å få tilført varme for å øke kroppstemperaturen.

Bruk det man har. Å puste inn vanndamp er effektivt. Armer og bein skal ligge inntil kroppen. Behandle ellers som grad 1, men gi aldri drikke.

Grad 3:

Sørge for frie luftveier. Observere puls og pust. Er det pupillerefleks tilstede? Hvis ikke kan det være at vedkommende er død. Det kan være svært vanskelig å skille mellom sterk nedkjølt person og død, kanskje umulig. Hvis tvil start gjenopplivingsforsøk. Fortsett til profesjonell hjelp kommer. Det er mange eksempler på vellykket gjenopplivning av sterkt nedkjølte personer. Det er den lave kroppstemperaturen som beskytter mot vevsskade ved respirasjons-/ hjertestans, fordi vevene trenger mindre surstoff og energi.

Forts. fra side 6



I landhandelen, som han fremdeles driver om sommeren, har han det meste man trenger.

Bernd og jeg hadde meldt oss på Ramble, uten å være klar over at dagsetappene var såpass lange som 30-40km. I allefall hadde jeg altfor lite trening til slike turer selv om værforholdene var de aller beste. Det endte men at vi deltok på Camp.

Av mellommenneskelige grunner deltok også Bernd på Campen og koste seg med kortere turer i solskinn.

Vi ble kjent med noen hyggelige mennesker, kokte mat ved teltplassen vår der vi hadde drømmeutsikt ut mot havet og kunne se solnedgangen. Også artig å kunne følge med Racet fra dag til dag.

Været var upåklagelig hele denne uka, sol, lite vind og rolig sjø. Uka ble en opplevelse og til stor inspirasjon for nye turer.

- Dette kan absolutt anbefales !

For informasjon/ påmelding kontakt;
ASKR, postboks 273, 8401 Sortland.
Stokmarknes padleklubb

GØRRMÆTTHJØRNE

I dagen gourmet's hjørnet skal vi holdes unna Charlott løk og rømme, men ser litt på forskjellen mellom nybegynner og gourmet-padlere. Forskjellen er nok ikke antall kilometer i kajakken pr dag, men kostholdet. For enkelhets skyld begrenser vi oss til middagen.

Middagen for nybegynner:

- Trangia stormkjøkken pluss spiseskjeer
- En boks ravioli
- En hel pils

Problemet her: bokseåpner glemt. Her hjelper det med skrujern eller en skarp kant på årebladet.

Middagen for de litt mer erfarne:

- Trangia stormkjøkken pluss tallerken og bestikk
- Vann
- Pasta og tomater
- Lit hvitløk
- Kjøttdeig
- En flaske Cianti

Den litt mer erfarne har kommet over stadium med gjenglemt verktøy og har husket kniv og ikke minst flaskeåpner.

De som har padlet en stund og har anvansert i rekkene av gourmet-padlere, passer allerede på under innhandlingen at ingrediensene passer til hverandre, en lite utdrag:

- Kjøkkenutstyr: Bensinkoker med 4 kjeler, stekepanne og tallerken
- Ambiente: bestikk, duk, lysestake, Cognac-glass og trekopp
- Forrett: Hvitvin dampet blåskjell (sjøplukk eller butikk) med gulrot, purreløk og løk
- Hovedrett: Breiflabb I purreløk/rømmesaus med mandelpotet og broccoli
- Dessert: Crepes med sjokolade og cognac

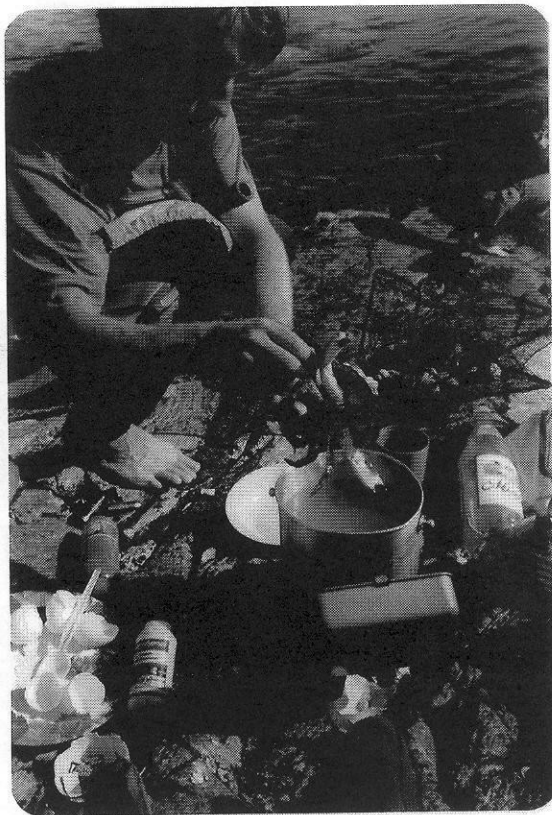
Hovmesteren anbefaler til forrett og hovedrett en tørr Chablis, til dessert kafe og Cognac

Ovenfor stående listing er forresten basert på forskjellige turer padlet i de siste sesonger. Det som var interessant med matlagings teknikken er ikke nødvendigvis omfanget av kveldens aktivitet men volumet av de nødvendige ingredienser. Volum og vekt øker med årene, men så blir padleteknikken

bedre slik at det ikke lenger er en problem å frakte så mye ting med egen kraft.

Fasit i dagens gørrmættthjørne: Ja, det er ikke alltid de lengste turer som er best, noen gang er det faktisk ganske morsomt bare å dra til Munkholmen for å lage middag, - noen som blir med til sommern ??

- Bernd



Proffpadler Sturla putter fersk krabbe i kjelen.

HUSET HAR ORDET:**Generelt:**

Ja, da var det en prat om huset vårt igjen. Nå innleder vi en tid med mye bruk av huset, å i den forbindelse vil jeg minne om at alle må ta et tak for å holde huset trivelig og rent. Vi må ta det arbeidet som vi genererer ved en sammenkomst /bruk av huset selv. Det virker kanskje opplagt at man rydder etter seg selv, men så er det ikke for alle (bevis meg gjerne feil). Nå har vi gjennomgått teorien, så får vi se hvor gode dere er i praksis? Jeg sender ut brev til de som skal vaske 2 uker før den forestående oppgaven. Pingvin skal vaske hver tredje uke (uke 3, uke 6, uke 9). Jeg ser for meg å legge oppgaver som kommer opp gjennom året på samme måte. Jeg sender ut brev om hva som skal gjøres og når. Dette til det antallet personer, som jeg ser for meg trengs for å kunne løse oppgaven. Håper dette blir gått mottatt av alle, slik at det blir ett gått samarbeidd i tiden som kommer.

Dugnad:

Vært år har vi en dugnad for å få satt i stand huset og omkringliggende område. Dette vil bli avholdt 29 april kl. 1800. Har noen ting som de ser for seg gjort på en slik dag, ta kontakt med undertegnede. For de av dere som ikke ser seg muligheter i å møte denne dagen kan undertegnede varsles. Vi avtaler da et tidspunkt for når en bestemt oppgave skal gjøres ferdig. På denne måten vil alle få anledning til å ta i et tak for klubben sin.

Da er det bare for meg å si takk for denne gang og se fram til mange glade fjes i huset vårt i månedene som kommer.

Øyvind D.

MEDLEMSKONTIGENT 1999.

Så er det tid for innkreving av dette årtusenets siste medlemskontigent i TKK.

Kontigenten er:

Ungdom (under 18 år):	300 kr
Voksne:	500 kr
Familie:	800 kr
Støttemedlem:	200 kr

Innbetalingsfrist er 10.april. Nye nøkkelkort vil bli utsent i slutten av april. Låsen i døra på klubbhuset blir skiftet første uke i mai. Det blir hengt opp lapp på døra når det skjer.

NB! Skriv tydelig navn, adresse og **FØDSELSDATO** på vedlagte giro.

DEPOSITUM REOLNØKKEL

Låsene i kajakkreolene er skiftet i vinter. For de som har reolplass for kajak er det et depositum på kr. 500 for å få ny nøkkel. Depositumet fåes igjen ved innlevering av nøkkel. Ved tap av nøkkel vil depositumet dekke skifte av lås.

For de som har reolplass:

Depositum kr. 500 betales inn sammen med medlemskontigentet!

DUGNADSMULKT

I fjor ble det innført dugnadsmulkt i kajak-klubben (dette ble kunngjort i Årebladet). Dugnadsmulkten er for de som ikke stilte opp på dugnadsarbeid i løpet av sesongen og er på kr. 400 for voksne og kr. 200 for ungdom. Giro for innbetaling av mulkt er vedlagt for de det gjelder.

Eventuelle klager sendes skriftlig til styret.

KASSERER.

TKK PRESENTERER

Lysbilde/videokveld

David Jenkins: Viser am. video om havpadling (teknikk, støttetak, rulla, surfing, navigering, planlegging)

Reidar Nydal: Viser billedserie fra kysten

Trond Eri: Viser lysbilder samt en videosnutt fra div. turer i Norge

Christian Øye: Viser lysbilder fra Halten, Frohavet og av selvbygd båt

Oppfordring 1: Ta med egne lysbilder/papirbilder

Oppfordring 2: Gå mann av huse

Tid/sted: Skansen, 15. april kl. 19.30 (ta gjerne en padletur først)

Dessuten: noe å bite i (fint om noen kan bidra), kaffe

PLANLEGGINGSKVELD, HAV:

8. april på Skansen kl. 19.30

Ta gjerne en padletur først

Noe å bite i (fint om noen kan bidra), kaffe

Alle som har turforslag som skal med på terminlista må møte.

Noen har kanskje planer om turer av mer privat karakter, men mangler noen å padle sammen med. Kanskje vi kunne lage en egen liste for slike turer hvor interesserte kan ta kontakt/skrive seg på? Møt opp!

Intresert i å bli med i havgruppa? Kort møte i etterkant. Igjen: møt opp.

Da det ikke kommer ut noe Åreblad før sesongstart blir terminliste/påmeldigslistene til klubbturene slått opp på tavla på Skansen.

Angående aktiviteter ellers i Norge henvises til oppslag på Skansen og Norges Padleforbunds Internettside:

<http://www.nif.idrett.no/padling/>



Fiske på fjorden gir ikke alltid de «STORE» fangstene...

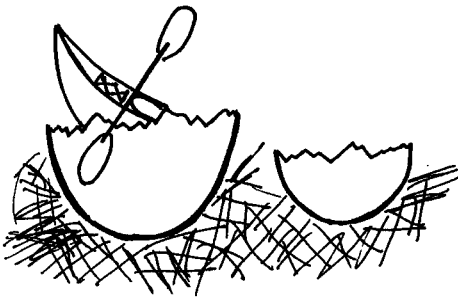
Mange padler for seg selv, og det er jo ikke noe direkte galt i det, tror jeg (selv om det sikkerhetsmessig er bedre å være flere). Men så var det det med det sosiale da. Minner derfor om at det fortsatt er søndagspadling klokken 12.00. Da vi trenger klubbåtene til nybegynnerpadlingen blir kveldspadlingen flyttet fra torsdag til onsdag fom 28.04. Tidspunktet blir som før, kl. 18.00.

TKK har anskaffet en ny klubbåt, av merke Hasle Eksplorer. Den er laget i plast, har ett vannrett skott og er uten rør-forhåpentligvis den ideelle båt for relativt nye medlemmer som vil til Munkholmen i maksvær. Når det gjelder noen av klubbens glassfiberbåter bærer de desverre preg av litt røff ilandstigning. Hermed er oppfordringen sendt om å heller bli litt våt på beina enn å herpe båtene.

SIKKERHETSKURS HAV.

7/6 Teori
8/6 Praksis

Påmelding : Sturla Gabrielsen
Tlf.j.: 73867646
Tlf.p.: 73516202
Pris : 200,-
Se forøvrig oppslag i klubben.



ANSVARLIGE FOR TORSDAGSPADLING NYBEGYNNERE HAV : OPPMØTE KL.18

Dato Ansvarlige

29.04 Leiv Budal, Ole Finn Håndlykken
06.05 SveinUllriksen, Atle Midttømme
13.05 Eva Frøseth, Noralv Pedersen
20.05 Synnøve Lystad, Fartein Brautaset
27.05 Bjarte Berntsen, Jacqueline Flock
03.06 Sturla Gabrielsen, Marit Fagerli
10.06 Leif Tofte, Pål H Henriksen
17.06 Trond Eri, Arild Landa
24.06 Jan Hoff, Anne Loison
01.07 Hans Brodtkorb, Tor Nervik
08.07 Astrid Wale, Arne Nordmark

Uke 28, 29, 30: ingen torsdagspadling

05.08 Christian Øye, Arne Berg
12.08 Kolbrun Ledang, Rune Aarbø Reinaas
19.08 David Jenkins, Morten Åsmul
26.08 Ann Elisabet Østvik, Per Harald Olsen

Dersom du ikke kan møte er du selv ansvarlig for å bytte med en annen på lista, eller sørge for at en annen stiller opp for deg.

Torsdagspadling, nybegynnere og sikkerhet
Styret har vedtatt at nybegynnere må gjennomgå sikkerhetskurs (blir avholdt to ganger i løpet av sesongen, se terminsta som vil bli slått opp på tavla) og padle minst fire turer med erfaren leder før de får nøkkelkort. Vi har innført et system med et kort der nybegynnere samler underskrifter på at de har deltatt på sikkerhetskurs og på nybegynnerpadling med erfaren leder. Kortene finner du i en konvolutt som henger på tavla.

For at nybegynnere skal få det beste utbytte av torsdagspadlingen, er det viktig at de ansvarlige hjelper til med å finne utstyr, og gir god informasjon om padling generelt. Start gjerne med å fortelle litt om klubben, om utstyr og behandling av dette, og selvfølgelig om sikkerhet (hvor fort det blåser opp på fjorden, ikke lett å komme opp i båten uten trening, i hvert fall ikke alene, at vannet er kaldt osv.). Etter padlinga kan en gjerne vise fram klubbhuset og prate padling med de som er interessert. Nye padlere skal føle seg velkommen i klubben.

Huskeliste for dem som tar med nybegynnere:

- Gjør oppmerksom på at all padling foregår på eget ansvar.
- Redningsvest er obligatorisk for alle, selvsagt også for instruktører.
- Av sikkerhetsmessige årsaker skal nybegynnerne kun padle i kanalen.
- nybegynnere bruker ikke trekk, da de er lettere å komme ut av båten uten trekk hvis vedkommende går rundt. Er det så mye bølger at det slår inn i cockpiten, er det uansett for mye sjø for en nybegynner.
- Brillen, nøkler, lommebok og alt annet som kan mistes eller ikke tåler vann, legges igjen på land.
- Dersom det møter opp flere personer enn det er forsvalig å ta med ut, så del dem i flere grupper og ta med en gruppe av gangen.
- Nybegynnere padler ikke alene.
- Se på oppslagstavla for informasjon om kortet som nybegynnere må ha underskrevet av ansvarlig for torsdagspadlingen. På tavla finner du også evt. annen informasjon du må lese.

NYBEGYNNERKURS I ELVEPADLING FOR TKK

Trondheim Kajak Klubb (TKK) arrangerer også i år et nybegynnerkurs i elvepadling.

Kursets målsetting er å:

- Lære grunnleggende teknikker for padling i elv med vanskelighetsgrad opptil II-III.
- Få oppleve glede, naturopplevelsene og spenningen elvepadling gir.

For å oppnå dette har vi satt av to helger: 12-13 og 20-21. juni.

Det er en stor fordel å kunne rulle kajakken, men det er ikke forutsetning til å delta på kurset. De som melder seg på kurset og ønsker å prøve å rulle i et svømmebasseng kan prøve det 13. april, nærmere informasjon hos Benjamin Hjort (73529876).

Tkk stiller med alt nødvendig padleutstyr med unntak av padleklær. Vanlige padleklær er hel våtdrakt (f.eks. surfe drakt med 4 mm neopren på kroppen og 3 mm på armene), eller Long John (d.v.s våtdrakt uten armer) med tett padlejakk, eller tørrdrakt.

Kursavgift er NOK: 1000 og forutsetter medlemskap i TKK. I tillegg kommer kjøring andre kurshelg. Skriv deg på liste på Skansen eller ring Benjamin. De som melder seg på, vil få mer informasjon senere.

Er det spørsmål angående kurset er det bare å ta kontakt med: Benjamin Hjort, Kaptein Roosens vei 38 7020 Trondheim, Tel.: 73529876

FAST PADLEDAG FOR ELVEPADLERE

Etter Påske vil vi hver tirsdag fram til laksefisket starter, ha trening i Nidelva. Som vaktliste nedenfor viser, vil det stille 2 stk. med erfaring hver gang. Disse vil hjelpe og veilede de som prøver seg i elva for første gang, eller som prøver å surfe på bølger, ri valser eller krysse strømskiller.

Passer ikke datoen for vekten så må du finne noen å bytte med SELV. Alle som føler behov for å delta i padlingen i Nidelva er velkommen. Vi vil til en viss grad prioritere nybegynnere og de som bare vil prøve litt, de som er listet under grad 2 - 3 er meget velkomne til å trene og ikke minst som tauer eller vakt 2.

Tirsdag 18*	Vakt 1	Vakt 2
27.04 Tormod Kleppa		Kjersti Heggstad
4.05 Benjamin Hjort		Stine H. Svendsen
11.05 Tom Andre Vespestad		Inkeri Laitinen
18.05 Carl A. Dahl		Stian Berge Amble
25.05 Arne Berg		Bente Marstrand
01.06 Børge Moe		Tore Meirik
08.06 Bernd Wittgens		Arild Skogseth
15.06 Tormod Kleppa		Kjersti Heggstad
22.06 Bjørn Fuglem		Bente Marstrand

FRAMGANGSMÅTE VED NYBEGYNNERPADLING

På Skansen:

1. **Instruktører møter til rett tid, helst 10 min før start.**
Ordner så med rett utstyr til rett båt.
2. **Registrerer alle nybegynnere i elveboka (blå perm).**
Navn, adresse, telefonnr. og **fødselsdato**. Fortelle dem at ved 3 ganger i elva gir rett til nøkkelkort, og medfører at de har bestått grunnkurs i elvepadling
3. **Fortelle at den som er sjef ER SJEF.**
DVS. at alle bør følge det sjefen sier.

Ved elva:

1. **Liten forklaring om hva som skal skje.**
Dette skal skje på land.
2. **Tilpassing av båter.**
3. **Kontrollere utstyr, og fortelle hvordan en kommer ut av båten.**
4. **Instruktøren først på vannet.**
Tauer sist på vannet.
5. **Går nedover elva som en samlet gruppe.**
Den/de svakeste «bestemmer». Om det er flere ferske med, bør det være litt instruksjon på flatt vann. Rundtak, framdriftstak, kanting, og ut og inn gåing av bakevjer. Det kan være lurt å bare padle rett igjennom strykene, og heller bruke litt tid på de mindre krevende områdene nedenfor strykene.
Dra til elva, og la folk ha morsomt

Tilbake på Skansen :

6. **Setter utstyr på plass og tørker over gulvet i gangen.**



GAULFOSSEN SPESIAL 3.10.98

Resultatliste

Vannstand ca 30 m³/sek

Nr.1	Benjamin Hjort	TKK	3.37
Nr.2	T Meirik	Opplev Oppdal	3.52
Nr.3	Tormod Kleppa	NTNUI	3.55
Nr.4	Steinar Willassen	NTNUI	4.15
Nr.5	Rune Nilsen	NTNUI	4.17
Nr.6	Bente Marstrand	TKK	4.43
Nr.7	Arild Skogseth	TKK	5.12

Bildet viser Leif som instruerer Bjørn Sætnan i "stormrulle".

Bassengtreningen er slutt for vårsesongen, men nybegynnerkurs elv starter 06./04, påmelding hos Benjamin.

TERMINLISTE ELV 1999

Dato:	Arrangement:	Arrangør:	Grad:	Kommentar/Aktivitet:
Mars: 13-15	Utforsamling i Tr.heim	NPF/TKK	2	Trening/Utfør
April: 6	For nybegynnere	TKK	0	Bassengtrenig
8	Dugnad på elvutsyr	Benjamin		Her bør alle elvepadlere møte opp
10-11	Utforsamling i Tr.heim	NPF/TKK	2	Trening/Utfør
17-18	Sikkerhetskurs	TKK		Praktisk del
17-18	Trener 1 kurs, modul A&B	NPF		Teori og livredning
Mai Uke 18-21	Sokna, Bua, Hauka	Tom Andre, Bjørn	2-4	For alle. Kveldsturer
-<->-	Bua, Fora	Tormod, Benjamin	3-5	Ikke nybeg. Kveldsturer
7-9	Trøndelagsrunde	TKK	3-5	For viderekomme
12-17	Østerdalsrunde	TKE	3-5	For viderekomme
12-17	Utforsamling i Sjøa	NPF	2-3	Trening/Utfør
21-24	Jølster Kick off	Høyanger KK	2-5	Utstyrsleverandørene er på plass
Juni Uke 22-24	Øvre-Fora, Hauka, Bua	Tormod, Benjamin	4-5	For viderekomme, kveldsturer
	Driva-tur		2-5	For alle
18-19	Nybegynner kurs del 1	TKK		For alle
25-27	Nybegynner kurs del 2	TKK		For alle
Juli	Sommerleir	NPF/TKE	1-5	For alle - padlere fra hele landet
August 6-9	NM elvepadling	NPF/Faukstad IL	2-3	Utfør/slalom/rodeo
	Sjøa 1	OSI	2-5	
September 4	Gaulfossen Spesial Sjøa 2	TKK OSI	2-3	Utfør og morsom dag i Gaulfossen Fin for nybeg., det sosiale er viktigst

Forklaringer:

OSI= Oslo student idrettsforening, TKE= Teknisk komite elv, NPF= Norges padleforbund

TURER:

Listen ovenfor viser noen planlagte turer og kurs i regi av TKK, og fellesturer for alle elvepadlere i Norge i regi av andre klubber eller padleforbundet. Sesongen starter i April, deretter blir der forhåpentligvis vårflomm i Trønderske elver. Det er selvfølgelig muligheter for flere turer, det er bare å organisere i vei. Tavlta i klubbhuset er ypperlig for dette. Det er noen turer som ikke har fastsatt dato, disse vil bli fastsatt så fort som mulig. **Uthevet arrangementer er fastlagt**, resten av lista kan det bli justeringer på, da offisiell liste fra padleforbundet kommer 10 mars. Den kan du sjekke ut på padleforbundets hjemmeside <http://www.nif.idrett.no/padling/>

INFO FRA NORGES PADLEFORBUND TEKNISK KOMITE HAVPADLING.

TKH startet opp i 1996 og vil arbeide for å øke informasjonsflyten og det organiserte aktivitetstilbudet for havpadlere. TKH vil også koordinere arbeidet med å utarbeide en fornuftig kursstruktur. Under finner du målsetningene våre for iår. Velg ellers fra menyen til venstre for diverse informasjon om havpadling. Mail oss dine bidrag eller spørsmål - TKH blir det vi alle gjør det til!

Vi ser frem til et aktivt år, og ønsker innspill fra havpadlemiljøene.

Arbeidsmål for 1999 (1998, 1997)**Informasjon:**

- Lage en ramme for hva en tar med i havpadleguider til utdeling i klubber.
- Samle inn og distribuere terminlister/aktivitetesplaner fra klubbene.
- Etablere havpadlekontaktnett i klubber som er aktive på havet.
- Ha skrevet ned all erfaring med å arrangere havpadlesymposier.

Utdanning og kurs:

- Få godkjent kursene på en strukturert måte i ISF, som tilfredstiller kravene om VO støtte.
- Tilrettelegge kursene for bruk i klubber m.t.p. pengestøtte, tilgjengelige instruktører, kursmaterieell etc.
- Sponse dyktige padlere til å reise rundt i klubber for å inspirere padlere til å bli bedre på sikkerhet.
- Revidere strategisk plan i NPF. Hav/turpadling er omtrent usynlig.

Aktiviteter:

- Havpadlesymposiet vil bli gjentatt i Pinsen på vestlandet. Klubber i Bergens regionen har sagt seg villig til å arrangere dette.
- Bekjentgjøre eksisterende samlinger og eventuelt etablere nye.
- Bruke utdanningstilbudet aktivt ved å fokusere på sikkerhet, til å synliggjøre noen av fordelene med å være med i NPF.

FRA TKK : Padleforbundet har fremforhandlet en forsikringsavtale for padlere, som dekker personskader ved padling. Koster kr.50,- pr.år. Kontakt styret for nærmere informasjon.

SPORTSBUA AS

MIDT-NORGES KANO- OG KAJAKKSENTER

ESKIMO
ADVENTURER

DET MESTE AV DET BESTE



UTSTYR
TILBEHØR
OG BEKLEDNING

ESKIMO HAVKAJAKK

Kr.10990,-

Klubbtilbud kr **8950,-**

MEMBER OF TRONDHEIM CHAMBER OF COMMERCE

SPORTSBUA A/S
F.nr. NO 877 466 612 MVA

Fjordgt. 36
N-7010 Trondheim

Telefon +47 73 53 35 53
Telefax +47 73 51 26 76

Bankgiro 6404.05.03879
Postgiro 0823 0709840

Returadresse:
Trondhjems Kajakklubb
Postboks 632
7001 TRONDHEIM

Neste nummer!!!

Helge Ingstad og Stein p. Åsheim er dessverre ikke med i redaksjonen, så vi er litt avhengig av deg kjære leser. Har du vært på en tur, bitte liten eller stor, har du erfaringer du tror vil interessere andre eller har kajakken gitt deg noen erotiske, artige eller farlige opplevelser, skriv til oss. Redaksjonen har til nå ikke akkurat blitt nedlesset av stoff fra dere, så hvert bidrag blir mottatt jubelrop og flaggheising. Siste frist for innlevering av stoff er **25. Mai**.

Neste nummer kommer i slutten av juni!