

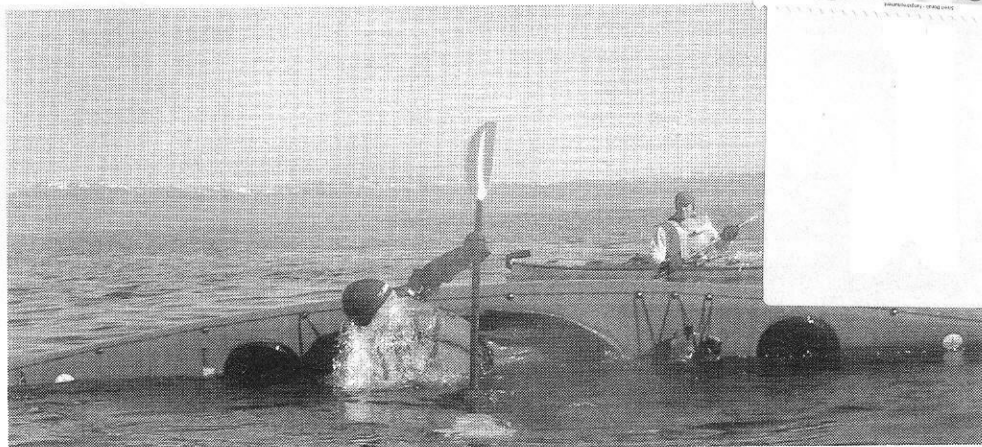
ÅREBLADET NR. 2 2002

ÅREBLADET, MEDLEMSBLAD FOR TRONDHEIM KAJAKKLUBB.

ÅRGANG 70

I dette nummeret:

Den "dreper" elva: Gyrodactylus salaris
Terminliste for hav og elv
Rapport fra utlandet
Sikkerhet på havet



*Ingenting er som å starte dagen med ei forfriskende eskimorulle
i Trondheimsfjorden!*

REDAKSJONELT.

Klokka tikker rask mot 24 og redaksjonens dynamiske trio begynner å nærme seg slutten i arbeidet med Årebladets vårnummer, et nummer vi er veldig stolte av. Kanskje ikke først og fremst med tanke på arbeidet vi selv har gjort, men arbeidet enkelte (les: Jacqueline) av klubbens medlemmer har gjort med tanke på meninger om sikkerhetå meninger vi i redaksjonen akklamerer samtidig som vi oppfordrer flere til å kaste seg på den positive sikkerhetsoppmerksomheten vi har hatt de siste utgavene og på den måten bidrar til å holde et positivt fokus på sikkerhet i klubben gjennom klubbens eget blad. Skriv gjerne om egne positive opplevelser pga. gode sikkerhetsrutiner så vel som dårlige man har trukket lærdom av.

Temaet sikkerhet er ikke bare blåst luft i gjennom artikkler gjennom bladet, men også gjennom enkelte medlemmers uheldige opplevelser i ei kald vårelv (Bua) for ikke lang tid tilbake.

Vedkommende satt fastklemt i på ei rot i elvas nedre del men slapp unna med skrekken idet rota slapp taket etter et lite 10 minuttstid. Slike hendelser vil nok alltid skje under elvepadling, idet sporten har et klart risikoaspekt. Allikevel bør man selvfølgelig gjøre sitt ytterste for å unngå slike episoder gjennom alltid å tilstrebe gode vurderinger av egen ferdighet og la sikkerheten stå høyt.

Oppfordrer særlig erfarne som tar med seg mindre erfarte til å ta et spesielt ansvar i holdningsarbeidet, det er på ingen måte god reklame og få det første norske dødsfallet innenfor elvepadling i trøndersk vann!

Det var nok pekefinger.... Det er sørgelig lett å være etterpåklok.

INNHold:

- Side
- 1:Forside
 - 2:Redaksjonelt
 - 3: VIKTIG LES: Gyrodactylus
 - 4: Termnliste hav, sikkerhetsopplæring
 - 5: Dugnad, Torsdagspadling
 - 6: Min beste padletur,
 - 7: Kick off, Vaktliste tirsdagspadling
 - 8: Et stoort tankekors om sikkerhet
 - 9: Forts.
 - 10: Rapport fra utlandet
 - 11: Forts.
 - 12: Medlemsliste
 - 13: Medlemsliste
 - 14: Medlemsliste
 - 15: Medlemsliste
 - 16: Kvinnfolk; DÆVVEN!

I tillegg til artikkel om sikkerhet kan du lese Trond's bunnsolide foringstips, studere årets terminliste, lære litt om G.salaris og mye mye mer.

God lesing! Og god sommer!

INNLEVERING TIL NESTE NUMMER MÅ SKJE INNEN 15. SEPTEMBER

Til: tronder2@online.no

Hilsen

Trond, Joanne og Stian

Vern elvene mot parasitten Gyrodactylus salaris

Norske elver behandles med rotenon (plantebasert gift) mot Gyrodactylus, noen av elvene blir ikke friske. Dette gir en atter fornyet fokus på infiseringsproblematikken, og det letes etter syndebukker.

Derfor er det meget viktig for oss som padler i elv og være klær over ansvaret vi har ovenfor de elvene vi padler i og være klare over at kajakkene våre er potensielle mellomverter mellom vassdrag.

Norsk villaks er vi utgangspunktet utsatt for en rekke trusler, hvorav overbeskatning, forurensning og sykdommer og parasitter kan nevnes spesielt.

Gyrodactylus salaris "the norwegian salmon killer" sannsynligvis innført via settefisk fra Sverige til Norge i 1975 er en mikroskopisk snylter (parasitt) som lever primært på lakseyngel men er også funnet på bl.a. Harr.

Parasitten spiser opp fiskens beskyttende slimlag og etterhvert også hud, ved kraftige angrep vil fisken oppleve osmotiske problemer og dette er nok den hyppigste dødsårsaken.

Andre årsaker til død kan være at fisken lettere får dødelige infeksjoner grunnet nedbrutt primært immunforsvar (hud og slimlag).

Pga. at "Gyro" formerer seg ved jomfrufødsel kreves kun et levende individ for å oppnå en bestand!

Videre kan det nevnes at G.salaris finnes naturlig både i Svarige og Russland hvor den lever i harmoni med laksen i vassdragene der, dette er et resultat av sameksistens over lang tid.

Så spørsmålet er? Skal vi la naturen gå sin gang og håpe på det beste? Og kanskje om veldig lang tid så har vi en Gyro resistent laksestamme...mennesker som har økonomiske interesser innenfor laksefiske synes nok dette er en lite aktuell politikk.

Videre er det kanskje en løsning og stoppe alle smittekilder (fiske, vannsport, camping osv.), det er en viss fare for at infisert laks kan vandre mellom vassdrag i havet i øvre vannlag med lav salinitet (G.salaris kan overleve i vann med saltinnh. opptil 25 promille).

Å hindre oppvandring av laks i vassdrag ved laksesperrer har også vært sett på som en mulig løsning, men rotenonbehandling er den metoden som foreløpig er herskende i "Gyro" krigen.

Denne typen giftbehandling har den drastiske bieffekten å ta livet av alt liv i elvene og kan ikke sies å være noen god løsning og det jobbes med å utvikle bedre metoder. I tillegg til bieffektene er det rent praktisk, meget vanskelig å rotenonbehandle ett vassdrag.

Nettopp på grunn av at det er så vanskelig å

bli kvitt denne parasitten er det viktigste i kampen mot den og hindre videre spredning. Og det er her vi som elvepadlere må ta et særlig ansvar for unngå og bidra til å infisere vassdrag med denne uønskede parasitten.

Dersom man benytter en smittet elv som eksempelvis Driva, er det ønskelig at man gjør følgende når man forlater åstedet:

1. Tømme ut så mye av ballastvannet som mulig før kajakken transporteres videre.
2. Desinfisere hele kajakken innvendig med saltvann hvis dette er tilgjengelig (det må være skikkelig salt sjøvann), eller allerhelst bruke uttynnet klorin. Det beste er å ta med seg klorin og utføre desinfeksjon på elvebredden etter avsluttet aktivitet. En halv liter klorin i 10 liter vann er tilstrekkelig. For å sikre en god desinfeksjon bør man skylle ut klorinvannet på f.eks en bensinstasjon eller lign. Som ikke ligger i samme dalføre som den smittede elven.

Ta ansvar og desinfiser og "bidra" til å bevare de norske laksestammene, siden det er bedre og være på den sikre siden anmoder jeg alle om bestandig og desinfisere båten når man reiser mellom vassdrag.

Kilder:

Gunnbjørn Bremset (1998), Elvevern: Gyrodactylus og furunkulose, TKE-nytt 1998.

Trygve Poppe (1999), Fiskehelse og fiske sykdommer, universitetsforlaget

Med ønsker om en god padlevår!

-Stian

Terminliste fellesturer havpad- ling 2002

Påmelding lister vil bli hengt opp inne i klubbhuset på Skansen ca 14 dager før avreise

Sesongåpning

Tur til Munkholmen 1. mai kl 18:00 fra Skasen.

Tur til Bispøyan

Foreslår at denne legges til pinsen lør 18.mai til man 21.mai

Koordinator: Frank

Tur til Frøya

Foreslår at denne legges til midten av juni fre 14. juni søn 16. Jun.

Koordinator Sturla

Tur til Stokkøya

Foreslår at denne legges til slutten av august 30.aug til 1.sept.

Koordinator Sverre / Frank

Sikkerhetsopplæring

Som vanlig satser vi på å avholde et sikkerhetskurs i juni og et i september. Dette vil være avhengig av interesse blandt medlemmene.

I tillegg satser vi på praktiske sikkerhetsøvelser for folk som har sikkerhetskurs i løpet av mai — juni.

Sikkerhetsøvelsene tar vi som en del av annenhver onsdagspadling.

Følgende onsdager kl. 1800:

Onsdag 22. Mai, 5. Juni, 19. Juni, 3.juli.

Gørmætt hjørnet

Denne retten passer utruleg godt inn i "Gørmætt hjørnet", bare prøv sjølv. Det er enkel mat for sultne padlerar etter ein lang dag på sjøen.

Alle mål er berekna pr. padlar.

Forrett: Ta ei potetlompe, legg godt med kvitost, og litt krydder oppå, ei ny potetlompe over, og legg det heile på steikepanna 3 – 4 min på kvar side. Namm namm.

Hovedrett: Ein lauk

250 – 500 g. Kjøttdeig

½ boks hakka tomatar

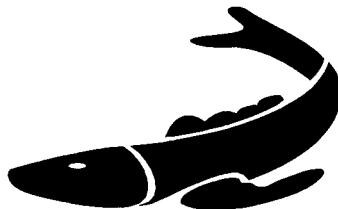
1 buljongterning

Kvitlauk etter behag, salt og pepper

Flust med spagetti

Fres opp lauken og kjøttdeigen. Tøm det heile i ei gryte saman med opphakka kvitlauk, dei hakka bokstomatane, og buljongterningen. Kok opp spagettien, bland saman, spis, og legg deg deretter mett og nøgd tilbake på underlaget.

Kanskje ikkje direkte raffinert, men veldig enkelt, og utruleg godt.



Regelverk for torsdagspadling

- Det skal være to instruktører for hver gruppe
- Instruktør 2 er hovedinstruktør.
- Det padles uten sprut-trekk, og innenfor moloen
- Gruppen skal ikke overstige 8 personer inkludert instruktørene (max 3 personer pr instruktør).
- Aldersgrense for deltagere er 14 år. Instruktørene kan gjøre unntak fra dette dersom særlige forhold tilsier det.
- Samtlige deltagere skal være svømmedyktige, og utstyrt med svømme/redningsvest.
- Det foretas en generell gjennomgang av regler med alle deltagerne før selve padlingen.
- Instruktør 1 går ut i kajakken først, og bistår padlerne etterhvert som de kommer seg i båten. Han sørger også for å holde feltet samlet til alle er kommet i båtene.
- Instruktør 2 hjelper padlerne ombord i båtene, og går ut sist.
- Det tas ut 3 kontrollpunkter langs ruten. Skansen bru, Ravnkloa og Jernbanebrua. For å holde feltet samlet kontrollerer instruktør 1 at ingen padler forbi kontrollpunkt før instruktør 2 gir klarsignal til dette.
- Vendepunkt for turen er jernbanebrua.
- Instruktør 1 går iland først og bistår padlerne ved landgang.

Ansvarlige for Torsdagspadling 2002

Mai

2. Frank V. Johnsen, Sverre Dahl
23. Ari Jensen, Jørn Hennem
30. Kirsti Vatn, Roger Zamojski

Juni

6. Sturla Gabrielsen, Leiv Budal
13. Torill Ringsø, Tore Løvlien
20. Jaqueline Floch, Rolf Baarholm
27. Trond Eri, Gro Baarholm

August

15. Asbjørn Sæbø, Ola Gudmund Storrø
22. Eva Frøseth, Kolbrun Ledang

Husfar har ordet

Årets første dugnad blir avholdt mandag 13. og tirsdag 14.mai kl 18:00 begge kvelder. Det skal ryddes og vaskes innvendig og ute. Videre oppgaver og evt senere dugnader vil bli annonsert på møtene. Bl.a bør vinduene i garderoben nede skiftes.

Det vil bli servert kaffe og vafler underveis, slik at kreftene holder, og vi satser på stort oppmøte av snekkerkyndig personell.

Det vil også bli anledning til dugnadsinnsetts senere i år. Jobber vil bli lagt ut på en liste i klubbens lokaler. Alle som føler seg kallet kan skrive seg på.

Hilsen Husfar Sverre

MIN BESTE PADLEOPPLEVELSE

Det er en nydelig høstdag på vestsiden av Smøla. Havet er blikkstilte og det er mildt i luften. Min "lekre røde" skjærer gjennom vannflaten som bare en Calypso kan.... Jeg padler avgårde mot Mongsøya, der jeg ikke har vært siden jeg var liten. Smøla er omgitt av 3-4000 holmer og skjær, og noen av dem padler jeg nå forbi. Nå som jeg glir stille gjennom vannet ser jeg alt dyrelivet som skle unna da vi freste rundt i motorbåt. Havørnene kretser rundt i lufta, en oter står på et skjær og leker med fisken den har fanget og måkeskrikene høres enda bedre enn før.

Endelig framme ved Mongsøya kan jeg padle inn under en liten gangbru hvor ingen motorbåt kan gå og inn i et lite sund der det er så lite vann at bare en kajak kan passere. Snakk om "Den blå (eller kanskje den lysegrønne..) Lagune" på Nordmøre!
Jeg er helt alene og nyter stillheten, det kan ikke bli bedre.

Solen begynner å gå ned idet jeg er på vei tilbake til Storneset, og himmelen er varmrød og vakker.... Dette blir forferdelig klisjè-preget, men det er faktisk så flott at bare klisjeer kan beskrive det jeg opplever der ute i kajakken, på mitt barndoms Smøla.
Jeg kommer i land med ro i sjelen, og er så fornøyd at den lille bagatellen med at jeg plumpet uti vannet da jeg skulle stige ut av kajakken, bare blir ledd bort.

Moralen er: Kjør i gang sesongen, kom dere ut i kajakkene og nyt naturen og stillheten.
DET ER VÅR!!

Torill J

Torill utfordrer Ola og Kolbrun til å fortelle om sin beste padletur.



Torill har vært på flere fine padleturer, her avbildet med en gjeng utenfor Stokkøya.

Vaktliste tirsdagspadling i Nidelva

Dato	Vakt 1	Vakt 2
30.04	Benjamin Hjort	Jacob Gunnes
07.05	Carl Asbjørn Dahl	Erik Fjeld
14.05	Tormod Kleppa	Helge Kolstad
21.05	Stian Berge Amble	Arild Skogseth
28.05	Are Håvard Høyem	Tom Andre Vespestad
04.06	Børge Moe	Stig Solid
11.06	Bernd Wittgens	Mona Sprenger
18.06	Nils Christian Tharaldsen	Hans Henrik Dedichen
25.06	Erlend Svenning	Ole Leiramo

Padlinga begynner 18.00 med oppmøte på skansen. Vakter møter litt før. Vaktene skal sørge for at alle får med seg riktig utstyr. Og for at alle kommer seg trygt ned elva. Det er satt en grense på 10 deltagere. Alle betaler 20 kr som fordeles på de som har kjørt bil.

Ikke-medlemmer betaler i tillegg en utstyrsleie på 30 kr, som samles inn av vaktene og settes inn på TKK's konto.

"Kick off"

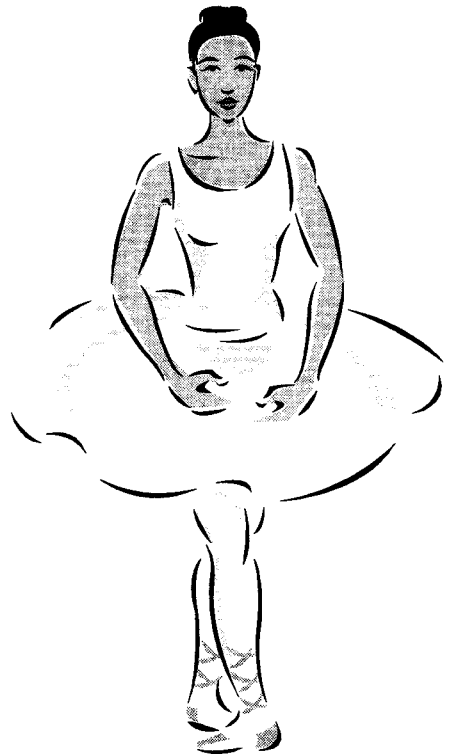
Lørdag 9.mars samlet unge og gamle padlere seg til grillfest på Skansen. Arrangørene hadde gjort en prima innsats for at alle skulle få en trivelig kveld. De hadde måkt vekk atskillige kubbikk med snø, ordnet med grill og det hele.

Det kan være kaldt i mars, ikke alle hadde tenkt på at grilling innebærer å stå ute. Med minusgrader i luften var nok noen som savnet ullstilongsen. Majoriteten beveget seg etter hvert inn og opp. Ikke bare fordi det var kaldt, det er faktisk ikke så lett å stå og spise kottellett (prøv selv).

Bernt ønsket nye medlemmer velkommen til klubben, mens Frank og Carl-Asbjørn ga en kort introduksjon til henholdsvis hav og elv. Stemningen var bra og praten gikk livlig, i det hele tatt en riktig god anledning til å sosialisere med andre padlere.

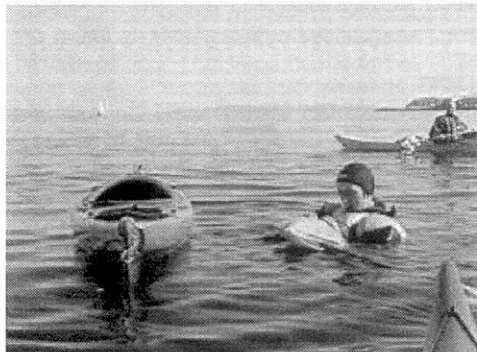
Det tyntes i rekkene utover kvelden, men for de mest utholde forstsatte festen på byn... Takk til festkomiteen for vel gjennomført arbeid!

Joanne



Havpadling, sikkerhet og forslag til fadderordning

Jeg ble meget overrasket da jeg leste Tore Løvliens bidrag i siste åreblad. Jeg har alltid betraktet havkajakk som en sikker båt. Hvordan klarte Tore å gå rundt tre ganger i havkajakk? Jeg ble enda mer overrasket av spørsmålene Tore stilte seg selv hjemme etter disse ned- eller rundtturene. I stedet av å vurdere hvorfor ulykken skjedde, lurer Tore hva han kunne ha gjort – og hva han ikke gjorde - da ulykken skjedde. Og dette er, etter min mening, en feiltankegang. Kritiske situasjoner skal unngås, redning er siste utgang. Jeg ville ha stilt andre spørsmål:



Stian i redaksjonen hoppa i kaldt aprilvann for å demonstrere sikkerhet til sjøs

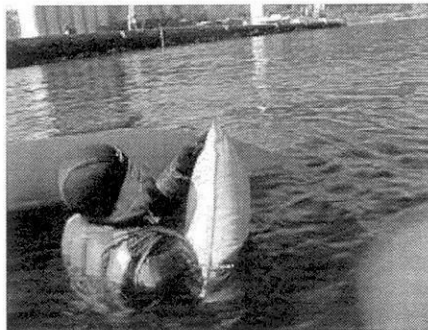
- Hvor erfaren er jeg? Hvor god balanseevne har jeg?
- Hvor flink er jeg til å vurdere vanskelighetene på havet?... og mine egne ferdigheter?
- Hvor sjødyktig er min båt? Burde jeg vurdere å kjøpe en mer stabil båt bedre tilpasset til mine ferdigheter?
- Hvorfor søkte jeg/vi ikke ly ved Korsvika ved 3. tur? Hvorfor lastet jeg ikke båt med ballast (stein eller vannkanner) ved Korsvika?

Jeg er enig med Tore at vi trenger bedre sikkerhetsrutiner på hav. Helst forebyggende rutiner, men også noen redningsrutiner for ulykken

kan neppe alltid unngås. Jeg tror likevel at vi ikke har så mye å lære fra elvepadling for hav or elv er vesentlig forskjellig.

Gjennom padleturer i Frankrike har jeg truffet Guy, en erfaren padler som har innviet mange til havpadling de siste 25 år, og padlet rundt i verden. Guy har skrevet flere bøker om havpadling. Jeg har plukket ut noen punkter relatert til sikkerhet som jeg finner tankevekkende i forbindelse med Tores fortellinger.

- Om kunnskap. Guy skriver: *"Havpadleren må ha kunnskap om padleteknikker og kunnskap om havet. Padleteknikker kan på ingen måte utjevne mangel på kunnskap om havet – og omvendt. [...] Kunnskap om havet innebærer forskjellige områder: bølge, strøm, flo og fjære, værmelding, navigasjon med kart og kompass [...]. Man bør kunne forutse hvordan er havtilstand ved et bestemt sted, under bestemte vær-, vind-, strøm- forhold."* Hvordan formerer bølgene

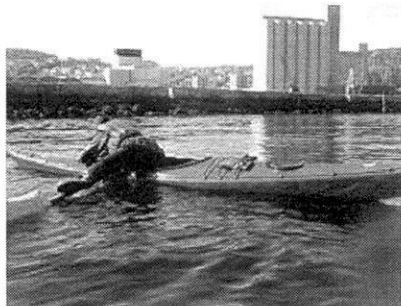


Få på paddelfloaten, motivasjonen er stor i vann som holder åtte grader

seg? Hvorfor bryter bølgene? Hvorfor, når oppstår havstrømmene?

- Om værmelding. Guy skriver: *"Man burde aldri padle ut på havet uten å ha hørt på værmelding."* Hvordan forandrer været seg? Kan man observere det? Hvorfor blir det vind? I tillegg til de store luftbevegelsene, bør man ta hensyn til lokale forhold. Hvordan, når kan man hente informasjon om værmelding?

- Om eskimorull. Guy skriver: "*I motsetning til det som neofyttene tror, eskimorull er på ingen måte nøkkelen til havpadling. Eskimorull bør ikke betraktes som en metode for absolutt sikkerhet. Dersom, ved en havtur, man har behov for eskimorull, har man overvurdert sine begrensninger. Havet er for stor for padleren. Vender man en gang, vil sannsynligvis vende man en annen gang. Hvor mange ganger er man i stand til å bruke eskimorull før man finne ly noe sted?*" Videre skriver Guy at eskimorull er en uheldig betegnelse. Blant de forskjellige eskimofolkegrupper var det mange grupper som ikke kunne rulleteknikken.
- Om padling i gruppe. Guy skriver: "*Den sanne sikkerhet på havet er å padle i en sammenhengende gruppe, hvor en gruppe består minst av tre personer. En av de første teknikker som en padler bør lære seg, er reningsteknikker mellom kajakke-*



Men hvordan hadde dette gått i to meter høye bølger?

ne. [...] Det er viktig at padlere holder sammen, kan høre hverandre slik at de kan straks forme en flåte. Hver padler skal være klar at han/hun er ansvarlig for sikkerhet av andre padlere; og at andre passer på ham/henne."

- Med Guys anbefalinger leser jeg Tore fortellinger på en annen måte. Var det mulig å forutse at det var strømkavler ved kanalutgangen? Holder en gruppe med en øvet og to noe øvet godt sammen? Var det ansvarlig å gå ut med lite erfarne padlere i

urolig sjø? Var det riktig å dra på "lang" tur tidlig på våren – med lite padletrening? Kunne man forutse at vinden skulle bli friskere?

Det har blitt flere og flere rundt-turer de siste årene? Hvorfor? Viser de nye padlere mindre respekt for havet? Er de gamle dårligere til å vise frem veien til havpadling? Har klubben anskaffet mindre sjødyktige båter? Når ingen ikke kan sikkert svaret, kan vi alle sammen gjøre en bedre jobb for å ta imot de nybegynnere. Jeg har lite tro på padling for nybegynne-



Trygt tilbake i kajakken

re på torsdag og på de fire obligatoriske "turer". Jeg har opplevd så mange padlere som ikke har fått med seg noe kunnskap etter torsdagspadling. Det er ikke tilfredsstillende at en padler tar med seg seks, noen ganger flere padlere ut. Hverken for ansvarlig eller for nybegynnere. Jeg foreslår at vi satser på en fadderordning det vil si at hver erfaren padler får ansvar for en til to padlere hver sommer. Slike kan opplæring tilpasses til padlerens evner, padlerens ønsker, til vind og vær, til ferieplan og mye mer.

Jacqueline Floch

Stemningsrapport fra Bergen

Innerst i Fanafjorden, ca 2 mil sør for Bergen, ligger Fana Kajakklubb. I Fana er det om lag 50 aktive padlere, de fleste er i alderen 10-20 år. Fana har hovedsakelig flattvannspadlere, men det er også mange som padler tur og hav (og en som padler elv).

Med såpass unge medlemmer sier det seg selv at det blir relativt mye liv i klubben. Om lag 20 ungdommer er innom klubben hver dag, året rundt. Om sommeren går det i padling (selvfølgelig) og bading, mens det om vinteren er styrketrening, løping og padling på padlemaskin (+ på sjøen for se ivrigste) som står på programmet.

Fana Kajakklubb holder nybegynnerkurs hver vår. Pågangen er vanligvis veldig stor, så utfordringen ligger ikke i å få barn til å komme i til klubben, men å få dem til å fortsette etter endt nybegynnerkurs. De som forsetter er som oftest veldig ivrige og det er ikke uvanlig å se dem i klubben både tre og fire dager i uken.

Som sagt er Fana først og fremst en flattvannsklubb. Flattvannskajakker er lette (12 kg) og veldig ustødige. Det er slett ikke uvanlig at noen velter, så skal du padle flattvann må du ikke være redd for å bade! Jeg har selv erfart av det er KALDT å bade i februar.

De aktive i Fana er delt inn i treningsgrupper et-

ter alder og nivå, med hver sin trener. Sporslig ansvarlig, Erlend Berland, har skrevet litt mer om hvordan treningen i Fana forgår:

Trening i Fana Kajakklubb

Alle som har satt sine ben i en kajak og padlet en tur, har erfart at det er en idrett som krever at du tar i bruk opptil flere muskler. Dette bærer treningen preg av.

Å bli en god konkurransepaddler krever både balanse, stålkondis, og store muskler.

I vintersesongen fra oktober til april (!) er det mest fokus på utholdenhetstrening og teknikk. De kan intervallene vare i opptil 15 minutter. Og padløløker på 1,5 -2 timer forekommer. Det er også i denne perioden styrken trenes mest intensivt. En junior-paddler på 17 år pleier å ta vel 80-100 kg i benkpress. Men det hjelper ikke å løfte mye og løpe fort hvis ikke padleteknikken sitter skikkelig!!! Derfor bruker vi vinteren til å terpe på alle deler av drag, fremskyv, rotasjon og isett. Videokamera er en viktig del av disse studiene. Når grunnferdighetene som styrke, utholdenhet og teknikk er på plass, har du alle forutsetninger for å toppe formen mot en ny padlesesong. I Fana fryser ikke fjorden i løpet av vinteren, og vi kan derfor padle hele året. Bortsett fra noen luftige høstdager når meterhøye bølger slår mot land og det regner sidelengs.....

Klubbhuset til Fana Kajakklubb.





Tore Wien etter endt løp på Gravdalsvannet, Laksevåg.

Jevnt over er det Fana som padler mest av alle klubber i Norge som driver flattvanspadling. Dette har både sine positive og negative sider. Det som er fint er jo at vi padlere får padlet veldig mye, men en kan lett bli "lei" av å padle i kulden og miste litt motivasjonen i de mørke vintermånedene. Vi har også muligheter til å tørrtrene inne. Både på padlemaskiner og egensnekrede apparater kalt Helga og Magnar. Disse apparatene isolerer deler av padlebevegelsen (draget og vridningen) og gir både utholdenhet og utholdende styrke. Typiske program varer i 50-60 min og består i 3-8 minutt innsats og 1-2 minutt hvile. Disse apparatene ble i sin tid utviklet av Einar Rasmussen, og oppkalt etter tanten og nevøen...

Konkurransesesongen varer fra mai til september og i denne perioden foregår hoveddelen av treningen på sjøen. Treningen er spesifikt rettet mot distansene vi padler i konkurranse; 200m, 500m, 1000m og 5000m. Det går for det meste i kortintervaller av typen 60 sekunder innsats og 30 sekunder pause, men intervallene har en varighet på 20 sek til 3 min. (se FKK's hjemmeside for eksempel på mer detaljerte program). Intensiteten på disse treningene ligger på terskelen mot anaerob utholdenhet eller såkalt "syretrening". Litt løping og eksplosiv styrke blir det også tid til.

A hevde seg nasjonalt i kajak krever 7-10 timer i uken for en ungdomspadler (15-16år), 10-15 timer for en junior (17-18år) og 20 timer

+ for en som vil henge med i seniorklassen. Dette er store treningsmengder og en kjempestor belastning på kroppen. Det er derfor viktig at treningen oppleves som noe gøy og positivt. Og da kreves det at det er et godt miljø. Her tror jeg Fana kajakklubb har en kjempefordel. At det er en godt sammensatt gjeng som trener sammen får en til å glemme at det er 4°C i vannet og at naglebitet trekker helt opp i albuen.

Jevnt over mener jeg at for å bli god til å padle kajak må en trene mye, og det er ofte den som trener mest (...og best) som vinner til slutt.

Hvis det er noen som lurer på noe mer spesifikt angående å padle fort i kajak er det bare å sende meg en mail med spørsmål på e@berland.net eller eberland@broadpark.no

Padlehilsen fra Erlend Berland, FKK.

MEG OG FANA KAJAKKLUBB

Vi traff hverandre ved en tilfældighet, en vårdag 1994. Jeg var ti år og klubbhuset var bare 1. Men til tross for aldersforskjellen så kom vi veldig godt overens fra første dag. Jeg begynte på nybegynnerkurs der, det var 10 turer på vannet med innføring og litt teknikktraining. Det ga mersmak og jeg begynte i klubben. Jeg begynte å trene 2 ganger for uken, jeg likte det men det ble til at jeg sluntret unna av

og til.

Det første året som 11 åring i klassen 11-12 kom jeg inn stort sett sist, veldig sist. Men jeg begynte å trene mer, fordi jeg synes det var gøy. Trenerne skrøt av teknikken min, og dette ga motivasjon. Året etter slo jeg alle og vant mitt første NC-løp, det var i sterk vind og store bølger på Årungen i 1998. Min argeste konkurrent fra Moss, som slo meg hele året, hadde ingenting å stille opp med, jeg knuste ham med over 50 meter!

Resultatene på stevnene ga mersmak. Og nå gikk treningen og kajak foran alt. Og når jeg sier alt, mener jeg alt. Jeg sa nei til å være med vennene mine, ”nei, jeg må på trening...men vi kan være sammen en annen gang....”.

I fjor nådde jeg hittil største høydepunkt, Nordisk mesterskap i Danmark hvor jeg var med på å vinne bronse på k-4 200 meter. Norge gjorde sitt beste nordisk noen gang. I år satser jeg på å delta igjen, men i år håper jeg på edlere metall. Nordisk er på hjemmebane i år, og da skal vi knuse dem alle!!

Men det er kommet en del kjærlighet og skole i mellom meg og kajakklubben i det siste, nå

når jeg er 16 og huset er 6...kanskje er vi vokst fra hverandre. Nei, jeg elsker å padle kajak. Samtidig som jeg elsker å slite å presse meg på trening så elsker jeg også bare det å padle....I den skjønn naturen, som dere også har i

Trondheim! Se fisken hoppe foran baugen på kajakken...og minken som kryper på land ved siden av deg uredde for motor lyden...for den finnes ikke. Eneste lyden er åren, shkvupp.....shkvupp...shkvupp, og noen fjerne måkeskrik, ska haaaaa, ska haaaa, ska haaaaaa.

Uansett om jeg vil satse eller ei, så vil jeg fortsette å kose meg på Fanafjorden, bare meg.. (eller sammen med venner)...den lille kajakken óg....MOTHER NATURE!! Derfor er det enda godt at Fanakajakklubb tilbyr allslags trening for alle, i alle aldre, både toppidrett og turpadling. Jeg oppfordrer alle, spesielt ungdom til å begynne å padle. Det er en så fin idrett, så deilig, så skjønt! PRØV!

Espen Kalland, 16 år

Dersom du er i Bergen og har lyst på en padletur, er det bare å stikke innom. Adressen er Fanahameren 28. Klubben har kajaker, årer og vester til utlån. Ring gjerne på forhånd til Erlend Berland (tlf 97062830). Du finner også Fana Kajakklubb på nettet: <http://fanakk.8m.com>

Returadresse:
Trondhjems Kajakk-Klubb
Postboks 632
7001 TRONDHEIM

Kvinnfolk... Dævven!

Tempura mutantur, alt forandrer seg. Det blir 15 varme grader midt i november, og 1. Juledag går det flere på ski enn i kirke. Alt forandrer seg.

Jeg traff Torolf på Elgsethytta lillejulaften. Vinteren hadde kledd seg i hvit, og nordmenn trollet seg rundt omkring i Bymarka. Torolf satt ved peisen på hyttas beste stol. Så satt jeg meg ned på neste beste stol også ved peisen - og Torolf. Vi pratet. Litt først. Om jobb, om Julen, om skogen og om mye mer. Snart havnet vi på fjorden i kajakk. Torolf har vært medlem i klubben en gang. Han var med å bygge huset på Skansen. Selvfølgelig kjente han Leif og Brotti. Han løftet hånden ca. 1 meter over bakken. Tenk deg - så små var Leif og Brotti den gangen!

Med stor entusiast fortalte Torolf om padling på fjorden, om båtene de bygde selv, ... om livet! Så plutselig skinte det i hans øyne. Den turen i 1951! Den uforglemmelig turen! Med padlere fra Norge, Dan-

mark og Finland - ingen fra Sverige - på Sørlandet. Så flott var det i skjærgården! Så fin padletur kan Torolf ikke huske. Han var 30 år da. De hadde følgebåt for mat og sånt. Men det var også plass for bagasje i kajakkene. De kom på radio, og da sang de trønderiske viser.

En gruppe fra Trondheim reiste med tog til Kristiansand. Kajakkene ble fraktet i en varevogn hvor padlere hadde bygd stativ. De delte kasse for felles utgifter: innkjøp av mat og slik. Det var også to damer fra Trondheim med på turen. Gjett hva de fant på damene! Det første de kjøpte var en dukk! Med felles penger! Så bratt de ut dukken på berg, og pyntet med blomst. Og padlere satt rundt dukken med kryset bein og spiste. Tenk på det! Kvinnfolk, dævven! ... men alle hadde det koselig...

Alt forandrer seg. Nesten alt.

Jacqueline Floch.