

# TICK

# ÅREBLADET

ÅREBLADET; NR 3 '93

20 JUNI 1993, ÅRGANG 61



ÉN KAJAKK FOR HÅNDEN  
ER BEDRE ENN  
TRE PÅ (BIL-) TAKET!



## HJERTESUKKET!



Etter forrige gangs nærmest uoppfordrede tilstrømning av artikler ble det nesten et antiklimaks ved postkasse-stativet denne gangen. Skrivekløen blant almuen hadde nok ikke øket så drastisk som det kunne se ut som. Der finnes imidlertid noen hederlige unntak som avleverte en fin ordstrøm om turer, utstyr, og annet. Det skal spesielt nevnes at Hans, Jaqueline og Sturla denne gangen var flinke gutter og piker. I tillegg er det heldigvis noen personer som lar seg true til å ty til pennen (lette, gjentatte trykk mot hjernebarken er alt som skal til.....)! Alt i alt blir det blad denne gangen også!!!!

Jeg minner om at det er lagt ut en liten pappeske i gangen på skansen som er merket  
**ÅREBLADET - REDAKSJON**

I denne esken er det lovlig å legge bidrag som ønskes med i bladet. Bilder og illustrasjoner tas imot med takk. Som du kanskje har merket er redaksjonen forholdsvis alt-etende når det gjelder stoff i bladet. Sensuren er, må man kunne si, innenfor rimelighetens grenser.....!

**15 AUG. ER NY DAU-LINJE ??**

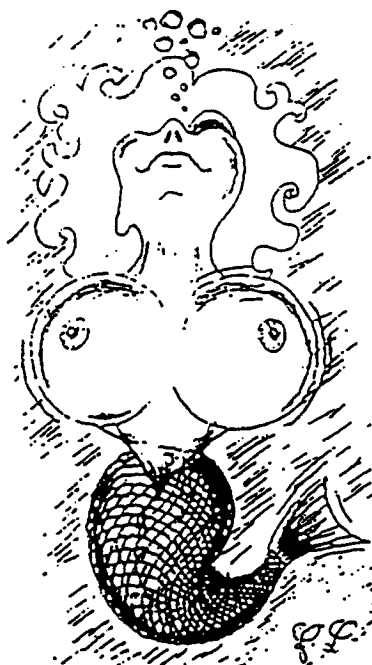
Det ser ut som om Pingvin Dykkeklubb har fått godt forfeste i huset; baren har vi notert oss på hygge-minnet. Med litt justering av barens innhold kunne det kanskje være muligheter for å endre klubbens navn ørlite til;

pingVIN dykkeKLUBB

Jeg ser med forventning frem mot navnejusteringen...!

Ellers er det hyggelig om pingvinene benytter muligheten til å jabbe skriftlig i dette bladet; vi overflatemennesker mangler som kjent ennå (minst) en dimensjon i livet. Vi får jo sporadiske glimt av det undervanniske ved spredte rulleforsøk over havbunnen, men det er ikke så lett å få med seg detaljene i befipelsen. Gi oss et vassent blikk nedover; vi lurere sånn på hva som er der nede.....:

*Sturla*



## EN ELV TIL BEGJÆR

### Elvepadlere hør nå her:

Er det ingen som padler elv...eller kan dere ikke skrive????!! Kanskje elvepadling er så kjedelig at dere ikke tør fortelle andre om det.... eller er det så farlig at alle som padler faller naturlig fra, og dermed ikke er særlig skriveføre...???

Siden det har vært syltynt med tilstrømning av innlegg om årets elvepadleturer gjengir vi her noen utdrag fra den norske elve-padle-boken (uunnværlig hjelpemiddel for alle nye elvepadlere...).

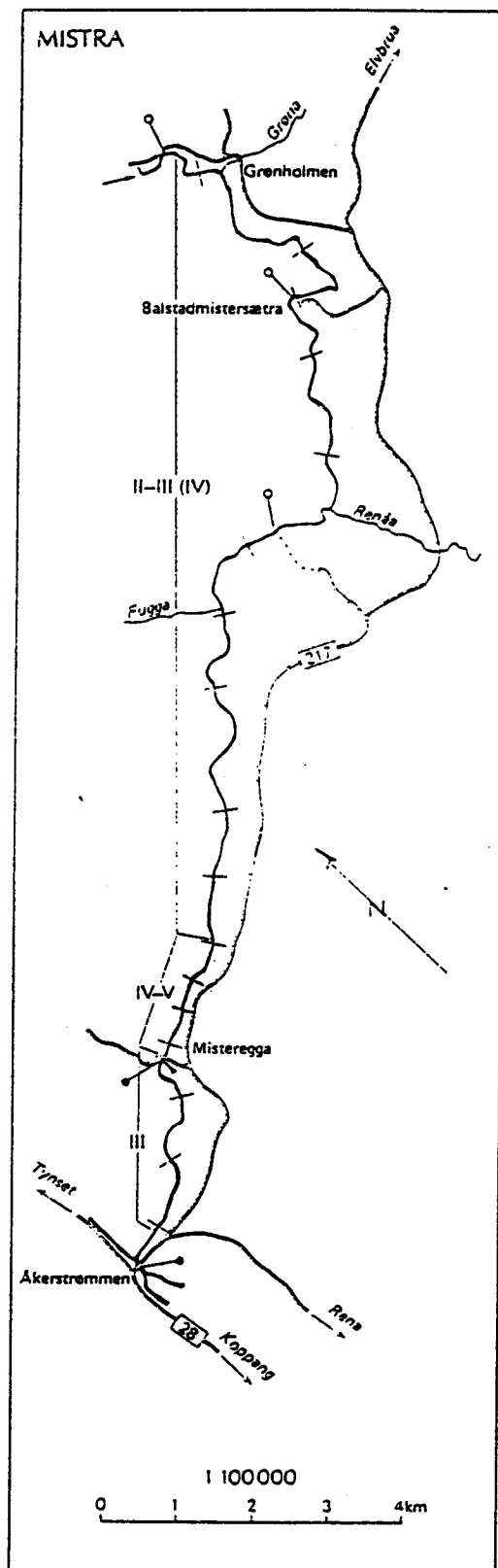
HUSK FORØVRIG DEN NYE  
DEADLINE'EN FOR ÅREBLADET:  
15 AUGUST.

### Mistra

Beliggenhet: Renner ut i elva Rena nord for Storsjøen. Kart: 1918 II, (1918 I).

Sesong: 1. mai-1. juli. Selve juvet kan ikke padles på stor vannføring.

Beskrivelse: Mistra går i en V-dal som gradvis går over i et dypt og bratt juv. Juvstrekningen er sterkt blokkert, og gir krevende og morsom «naturslalom». Synfaring er noen steder vanskelig. Hittil er elva bare padlet på relativt lite vann (1,04-1,20 på målestav), men for gode padlere er det nok mulig med noe mer vann, selv om valsene da blir kraftige. Den øvre delen som er bredere og mindre bratt, er best med mye vann.



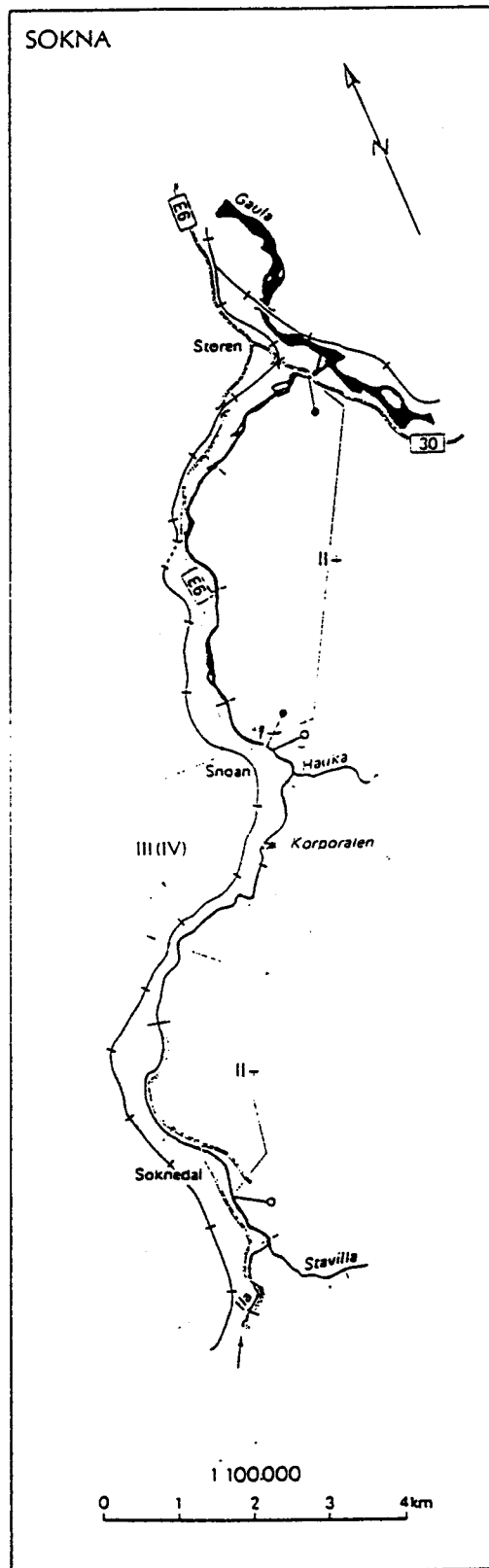
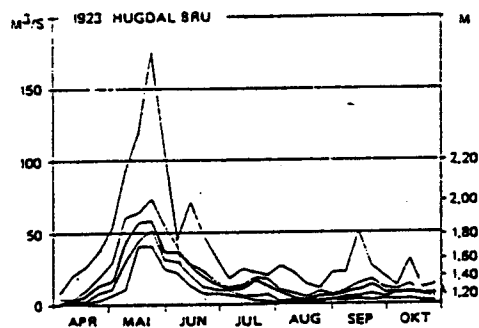
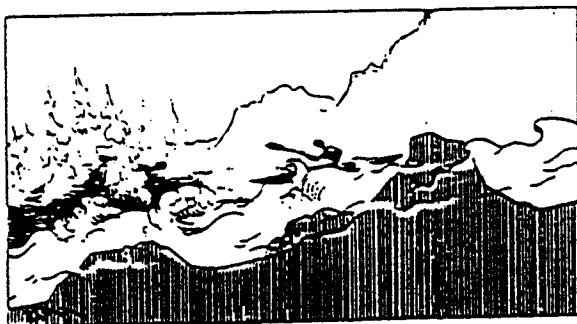
## Sokna

**Beliggenhet:** Sideelv til Gaula sørvest for Støren. Kart: 1620 I og IV, 1621 III.

**Sesong:** 1. mai–10. juni. Ofte en høstflom.

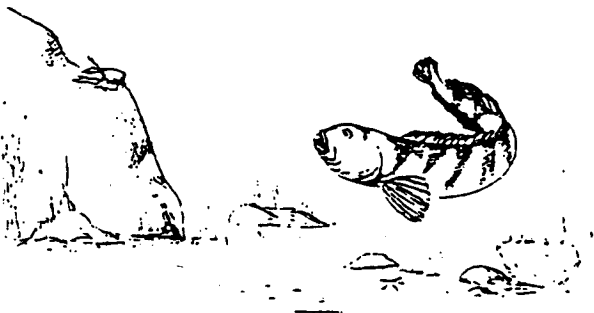
**Beskrivelse:** Graderingen refererer til vannføring på 30–50 m<sup>3</sup>/s. Den har vært padlet på opptil 100 m<sup>3</sup>/s, men da er den temmelig frisk! Start ved Soknedal sentrum. Relativt greie stryk til å begynne med. Etter 3 km kommer en 3–4 km lang strekning med mange morsomme stryk. Valsen under brua «Korporalen» bør synfåres. De nederste 6–7 km ned til Støren er fine for nybegynnere. Sokna er lett å synfåre fra veien.

Den har også blitt padlet noen kilometer i den øvre delen av sideelva Stavilla. Flere høye terskler.



## HAVPADLING.

Tur- og Havpadlerne har denne gangen vært mye flinkere til å sende sine bidrag til redaksjonen enn de som leker seg i Nidelven og andre super-farlige og stupbratte fosser. Det følger her derfor en rekke innlegg om turer, utstyr, mat, og annet.



### SOMMERTUR SANDNESSJØEN - ØRNES 10.JULI - 17.JULI.

Etter rådslagning og synfaring på kartet under padturen uti Øyrekkenes himmelsprett-helga, fant vi ut at strekningen Sandnessjøen - Ørnes så fristende ut. Østover får vi utsyn mot Svartisen og trange fjordarmer, mot vest øyrekker med blandt anna Dønna, Lovund, Træna, Lurøy, Hestmona og Rødøy-løva.

Ta fram kartet og se om det frister!

#### PRAKTISKE OPPLYSNINGER:

Avreise fra Trondheim:

LØRDAG 10.JULI KL.12.00 med  
Hurtigruta fra Pir 1

Ankomst Sandnessjøen :

Søndag 11.juli kl. 03.40

Vi regner med å komme til Ørnes fredag

eller lørdag; hurtigruta går hver dag.

Sørgående hurtigrute:

07.15 ank. Trh. 06.30

Nordgående

--"--- : 09.30

Full pris:

Trondheim-Sandnessjøen: 738,-

Ørnes-Trondheim: 909,-

Studie:

halv pris, og evt. familierabatter.

Gjennomsnittsdistanse pr.dag blir omkring 22-25 km, litt avhengig av rutevalg.

HUSK: kart, kompass og VANNFLASKER (min.4-5 liter).

Påmeldingsliste henger på Skansen. Skriv på om du tar med telt/plasser og primus. Påmeldingsfrist mandag 5.juli.

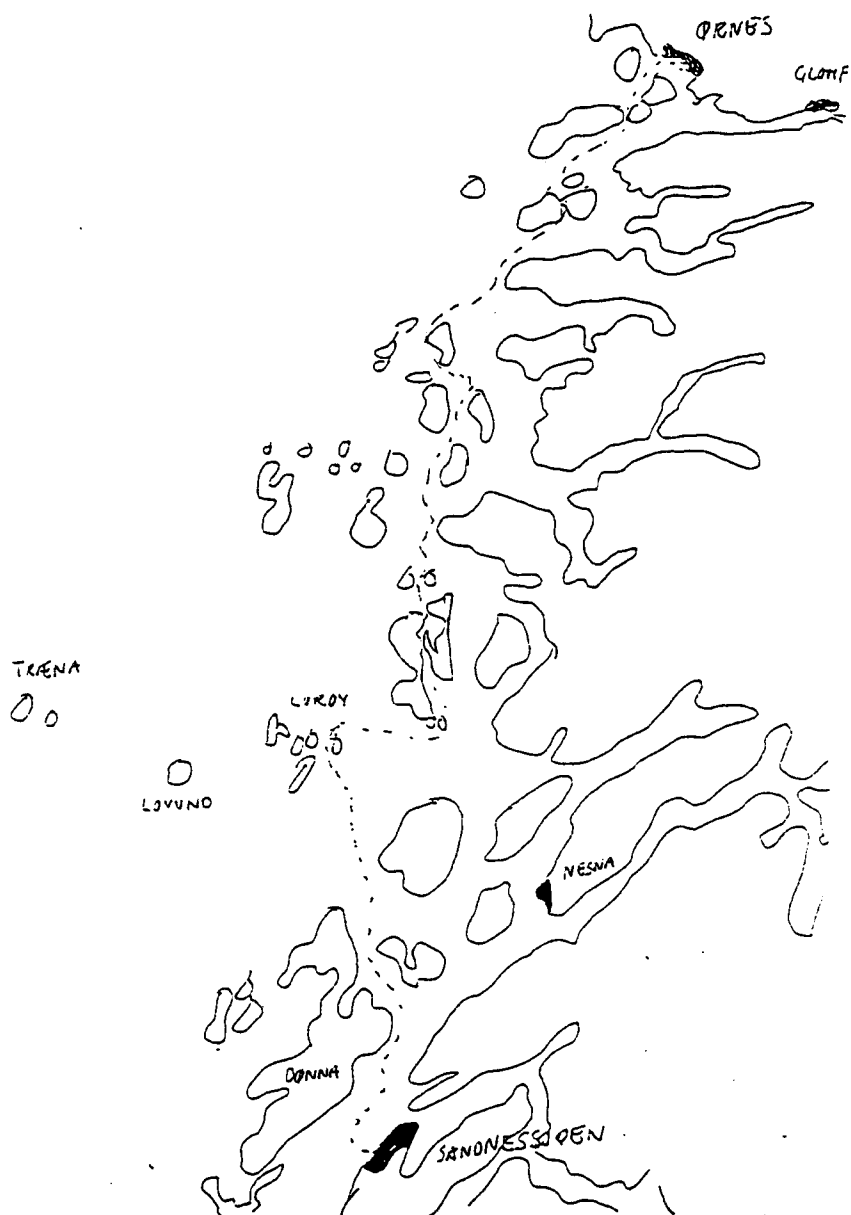
Lurer du på noe, kontakt Astrid Wale, tlf 07-552157.



### HELGA-TUR TIL HITRA FREDAG 3.- SØNDAG 5. SEPTEMBER.

Vi satser på øyene utafor Hitra og sørover, men det finnes andre muligheter også.

Avreise fra Skansen, sannsynligvis med bil, fredag ettermiddag. Påmeldingsliste og nærmere opplysninger blir hengt opp på Skansen, så følg med.



På oppfordring får vi med en  
**KJEMPETAKK**  
fra styret for innsatsen på  
**DRAGEBÅTFESTIVALEN**  
!!!!!!!!!!

## Har du noen gang hørt om FROAN ?

Reiser vi vestover ut i havet fra fastlandet i Trøndelag, finner vi en øyrekke som strekker seg fra Frøya i sør til Halten. I denne øyrekken ligger Froan som er en øygruppe bestående av en mengde øyer og holmer. Store deler av dette området er fredet som naturvern-område på grunn av det rike dyrelivet.

Et Eldorado for kajakkpadlere!

Litt erfaring er greit å ha; det er sjelden vindstille så langt ute. Tenker du på en tur hvor en padler fra øy til øy bør en ta noen treningsturer på Trondheimsfjorden i litt vind.

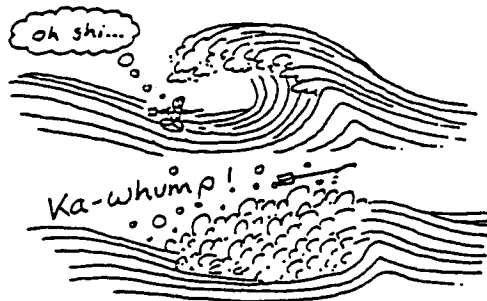
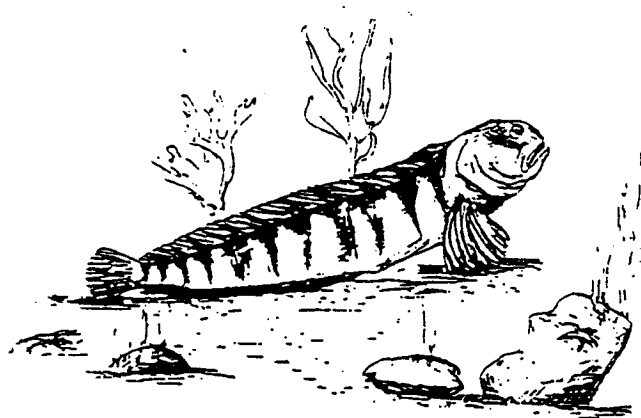
Velger man derimot å bruke Sauøy som base er det fine muligheter til å padle i forholdsvis skjermede farvann, men med like store muligheter til å oppleve det rike dyre og fuglelivet.

En bør også merke seg at det ikke er tillatt å gå i land på øyene og holmene som omfattes av verneplanen, men fortvil ikke, det finnes et utall øyer og holmer hvor man kan gå i land.

På grensen til naturvernområdet ligger Sauøy med sine 6 fastboende mennesker, fiskemottak, butikk (av den gamle sorten) og kapell. Øya har i tidligere tider vært et knutepunkt for fiske og handel. For de som er historisk interessert vil jeg henvise til Tommy som driver butikken og fiskemottaket. Han har litt av hvert og fortelle fra øyas historie.

For å komme til Sauøy er den enkleste løsningen å reise med hurtigbåt fra Trondheim til Sistranda (Frøya), hvor man går over på m/s Frøyfart som frakter deg raskt ut til Sauøy.

Et annet alternativ er å padle ut fra Sistranda og ut til øyene. Dette er en utrolig fin tur i pent vær, men kan bli en tøff tur om det blåser opp. Det er et par kryssinger hvor man mildt sagt er et stykke fra land! En variant av denne turen er å ta hurtigbåten ut til Mausundvær og padle derfra.

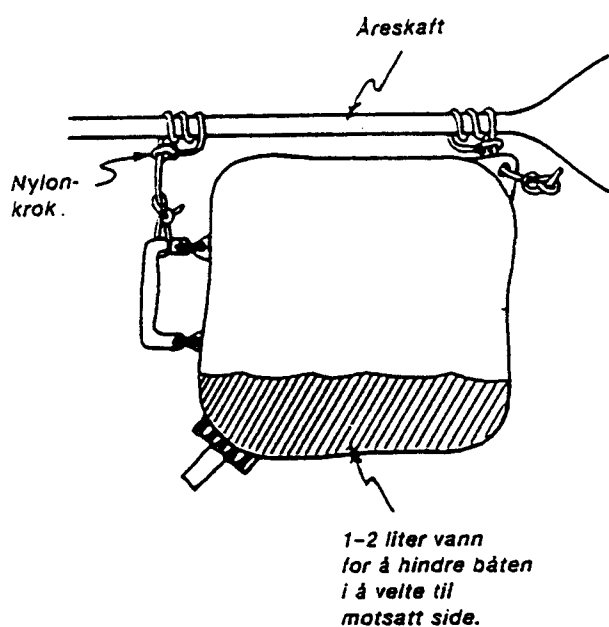
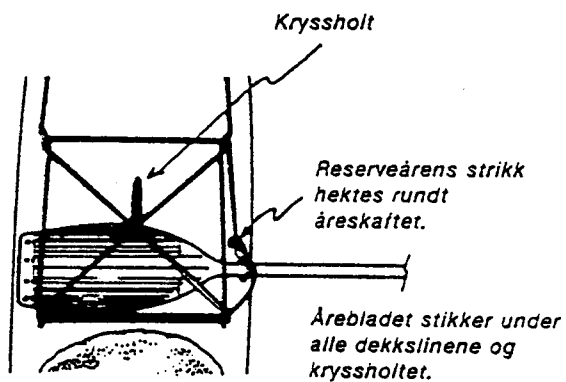


Innkvartering: Det er mulig å leie rom hos Tommy for en rimelig penge eller man tar med telt og slår leir ved stranda, ikke langt fra kaia båten legger til. Stranda ligger i en lun vik med rolig vann nesten uansett vind og vær og det er en grei plass å lande med kajakk.

Mat og drikke (også det brune stoffet som skummer....) får man kjøpt på butikken, så du slipper å dra på mange kilo med mat fra byen. Ellers har havet mye godt å by på (følg med i vår gourmetspalte), så ta med fiskesaker.

Vil du ta en tur ut dit eller ønsker å spørre om noe kan du ringe til:  
Tommy og Heidi Rodahl  
tlf.: 07448925

Hilsen Hans



FIGURENE KAN  
SES PÅ SOM  
ILLUSTRASJON AV  
NØDVENDIG UTSTYR  
VED Turer TIL  
FROAN -  
ELLER SOM  
ILL. TIL HANS'  
ARTIKKEL OM  
SIKKERHETS -  
UTSTYR LENGER  
BAK I BLADET....





## Den Første turen.

Hitra, 7-9 mai

Fire utålmodige nybegynnere treftes først på Skansen denne fredagen for å sette kurs mot Dolmsundet, paradiset etter det "garvene" sier. Selvfølgelig kom Astrid, tursjefen vår, sist... Etter noen raske timer kjøring (vi jaget etter Leif som kjører minst like så fort som han padle r), kom vi til stedet "Risnes" hvor vi hadde leid en komfortabel hytte med blant annet varm dusj og badstua. (Leseren skal merke her forskjellen mellom det å nyte kajakk som sjøpadleren og det å lide kajakk som elvpadleren - henvis til elvenybegynner kurs program.) Denne turen skulle vi ha det koselig, varmt og ikke minst mett

### 1. tips:

det kan være lurt å ha med ARNE på tur; han baker nydelig sjokoladecake.

Denne første kvelden, mens det blåste og regnte ute, satt vi i den overheteet stua.

### 2. tips:

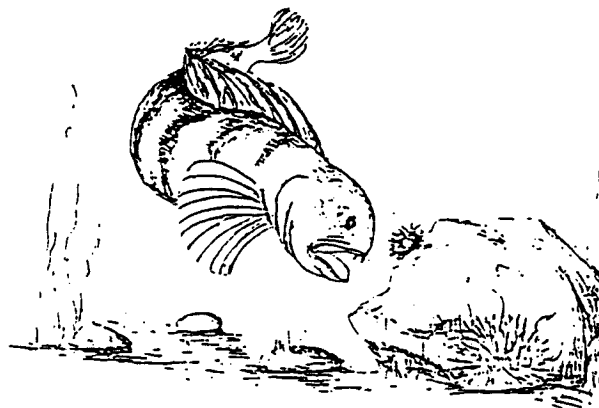
det kan være lurt å ha med seg på tur en kuldeteknikk spesialist...

Vi satt stille og oppmerksomme og hørte på Leif-fortellingene. Snart hadde alle reist flere ganger rundt verden fra det sydlandsk paradiset til den barske Norden, hadde vi sklidd på silksjøen eller surfet på klokkefårnhøye bølger og hilset på isbjørnene.



Endelig ble det lørdag. Etter en sen (lenge etter 6.45... henvis til elvkurs) og rikelig frokost var det tid å pakke opp i kajakken. Vindstille, oppholdsvær, tendenser til skyer men tørt, rolig sjø: en idyllisk dag for innviing.

Og så padlet vi langsomt men sikkert gjennom Dolmsundet og ut til øyene og skjærene. Jo, garvene hadde rett, dette var padleparadiset. Samtidig strevet vi: "ryggen rett... strekk arma", sa Astrid... og Leif "bruk ryggen... ikke dra åra så langt bak". Modige og bestemte hørte de ivrige nypadlerne på deres mestrer.



Hør nå elvpadlerne om vår pause i en liten bukt! Tid for å spise, grille pølser, prate litt, sole seg i beskjedne solstråler. Tid for kos (hva mener innsenderen her.....red's anm.). Denne pausen gav også for nybegynnere tid til å lære enda mer. Nå var det kurs om kajakk-pakking. Forbauset og beundret så vi på Leif som avslørte noen av sine mange hemmeligheter. Etter en middels lang pause var det tid for å komme seg til hytta igjen. Med kalde og stive muskler, padlet jeg utrygt. Min slitne kropp lot seg ikke lenge styre. Dog nådde vi målet med såret skulder, rygger, armer og håndledd

## 3. tips:

det kan være lurt å ha meg seg  
håndleddstøtte.

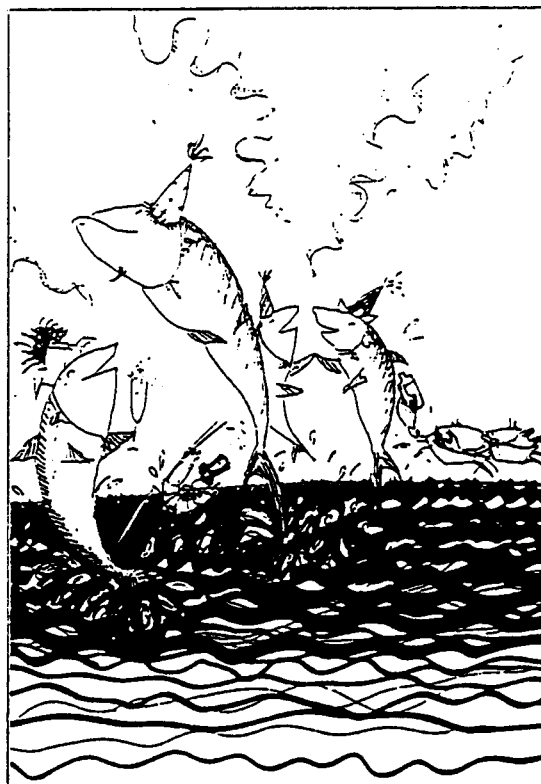
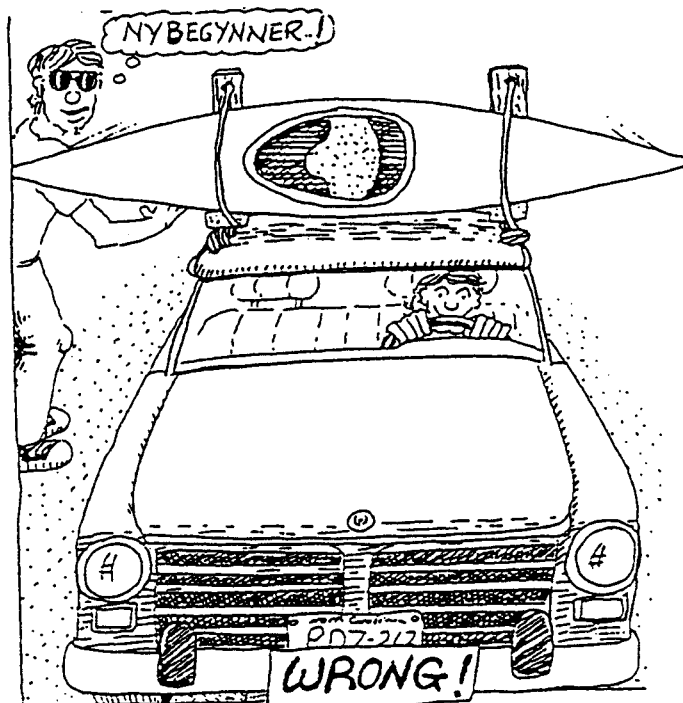
Nå var det tid for mat, kos, vin og øl... ikke å forglemme badstua en av kveldens høyde- punkter: det tok lite tid før Leif (som har erfart Tyrkia) forandret badstua til hammam...

Søndag skinte himmelen blått, solen gyllent og sjøen smaragdblått. Alle glemte sine sår. Litt vind, bitte små bølger, i dag skulle vi lære litt mer. Det var tid for å oppdage nye strøk, nye øyer, nye trange passasjer mellom skjær. Lufta luktet tang. Salt brente de muntre ansiktene. Ryggene var rette og myke, vi var ikke lenger gårsdagens nybegynnere. Vi padlet en stund mellom labyrintene av skjær før vi oppdaget en liten bukt i solen, sikret mot vind. Tid for mat, kos, solbad og et enestående sjøbad... Men dessverre fortore enn ønsket var det tid å padle tilbake til hytta og sette kurs til Trondheim.

Nå sitter jeg hjemme og skriver dette, hodet fullt av vakre bilder, latter, fortellinger... Vi traff ingen isbjørn på Sydentur, ingen padlere ble angrepet av en spekkhogger, vi bare så en havørn (men uten spedbarn). Likevel var det en vidunderlig stund, og jeg har bare ett ønske; å bli med igjen, etter min første tur.

Takk til våre veivisere, Astrid og Leif! Takk til Berit, Tom, Arne og Tor (TKK er kjent over dal og fjell; langt ut til Løkken) for en "inoublable" tur.

Jacqueline, en evig nybegynner. (ikke lenger nå.....red's anm.)



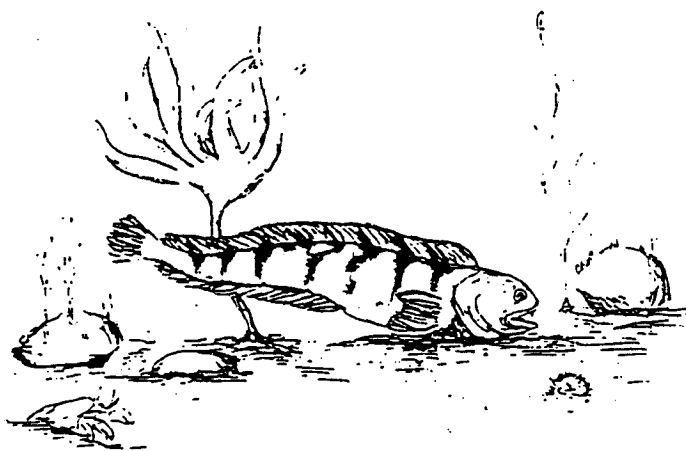
## Frøya-Øyrekka 19.-23. mai 93

Godværet slo til i god tid før himmelspretthelga i år også. I tropiske 25 grader og vindstille ble det før avreise fra Skansen mumlet om å legge igjen teltet, og Astrid, Tom, Leif og jeg sjekket opp om dykkermaske, solbriller, badeshorts og alle solfaktorene var med. Aktiviteten på Skansen var forresten imponerende på onsdagen. Ivrige kajakkpadlere i alle størrelser og typer forberedte turer av kortere og lengre varighet. Spesielt artig var det å se at vi har fått en del nye fjes i klubben. Vi er tydeligvis inne i en periode med muligheter for god rekruttering.

Vi som hadde tenkt oss "utaskjærs" var så heldige å få plass på hurtigbåten "Agdenes" ut til Mausundvær kl. 19.00 på onsdagskvelden med tre Svalbard og en Huntsman. Det ble litt surmuling fra mannskapet da vi løftet ombord, men vi kom oss med tilslutt. Hvis man skal være med hurtigbåten ut er det viktig å ringe båten på forhånd og få klarsignal, da ikke alle er like villige til å ta med kajaker, og iallefall ikke 4 stk! Det kostet ca. 250 kr for en fullt betalt tur utover.

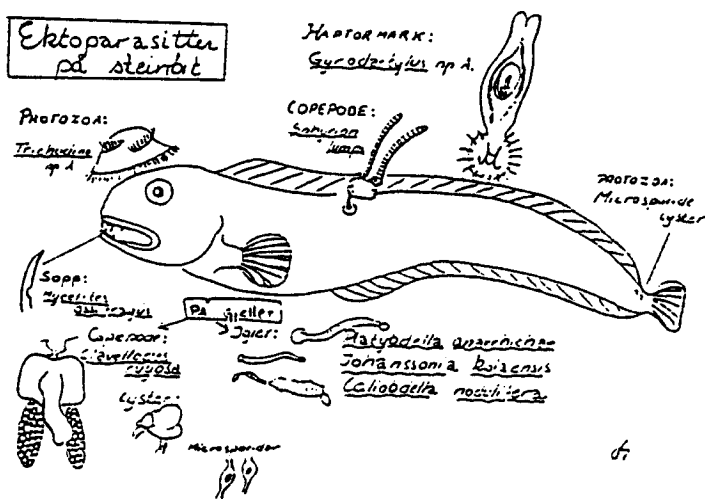
Iallemfall rakk vi, takket være rask transport, å padle ut fra "Mausen" i en aldeles praktfull, dyprød solnedgang sent på kvelden. Bare denne opplevelsen i midnattstimene første kvelden var nok til å ærklære turen en suksess. I ett-tida på natta gled vi inn i en lun vik på en holme mellom Mausen og Gjæsingan og rigget leirplass. Det vil si at vi rullet ut underlaget og soveposen, tente bål og åpnet en velfortjent flaske med kalde B-vitaminer. Som vi hadde spådd fikk vi ikke bruk for Lavvoen til Leif en eneste natt på hele turen. Det ble med andre ord ganske mye frisk luft. Tom, som er en gammel speider, viste seg å ha skjulte kvaliteter som fyrbøter. Han klarte tross hoderisting

fra de andre turdeltakerne å fyre bål på en stakk av ubegripelige dimensjoner (noe han forøvrig fortsatte med på resten av turen). Dette bålet brant faktisk langt ut på neste morgen. Vi hadde selskap av et par havørner hele den første natta. De satt på en knaus like ved leirplassen, slik at vi med letthet kunne iakttå dem der de skuet utover den blanke havflata i. Neste morgen badet Leif som den eneste av oss. Han sa det var varmt vann, men var ganske kjapp til å komme seg opp igjen.....



Det er et svært rikt og unikt dyreliv i hele Froan. Dette skyldes at øyrekka ligger isolert til og har store gruntvannsområder omkring. Dessuten er området utsatt for lite menneskelig forstyrrelse. I Froan ble det i 1979 opprettet et naturreservat, et landskapsvernområde og et område med dyrelivsfredning. Alle som padler eller ferdes her på annen måte, må respektere de lovene og reglene som gjelder for ferdsel. Dette gjelder f.eks. at det ikke er tillatt å ferdes på land i tiden fra 1/4 til 10/8 i reservatet. Det er heller ikke tillatt å "unødig forstyrre" dyrelivet i hele området. Dette innebærer f.eks. at det ikke er tillatt å padle så nære Storskarvkoloniene at fuglene må lette fra reiret. Hvis så skjer kan det ha katastrofale følger for kolonien.

I og ved koloniene er det som regel en god del svartbak og gråmåse som går løs på de ubeskyttede ungene og eggene straks voksenskarven blir skremt og forlater hekkeplassen. Så derfor vil jeg be alle som ønsker å padle i Froan, om å sette seg inn i de bestemmelsene som gjelder og bidra til å bevare det største sammenhengende kystområdet som er fredet i Norge. Dette området er samtidig et av de betydeligste i sitt slag i Europa.



eneste koloni av Krykkje.

Froan er også en viktig raste- og hvileplass for over 170 arter under vår- og høsttrekket. Som overvintringssted er Froan betydningsfullt for bl.a. Toppskarv. Selv Stær og andre fugler som blir ansett som trekkfugler i innlandet overvintrer her ute. Av pattedyr finner vi selartene Steinkobbe og Havert, Oter og Vånd. Av hvalene opptrer nise og spekkhugger hyppigst, men både grindhval, kvitnos og knølhval forekommer. I forbindelse med kasteperioden (yngleperioden) til Haverten regner man med at halvparten av landets bestand av forplantningsdyktige individ befinner seg i Froan.



Blant de viktigste fugleartene som hekker ute i Froan har vi:

- Storskarven, som i et antall av over 3000 hekkende par utgjør ca. 1/4-del av bestanden i Norge.
- Toppskarven, som med over 1000 par utgjør den viktigste kolonien av denne arten i Norge ved siden av Runde.
- Alkefuglen Teiste som utgjør med sine over 6000 par en av Skandinavias største bestander.

Dessuten hekker det store mengder Ærfugl, Grågås, rødnebbterne og Sør-Trøndelags

Neste dag padlet vi til Gjæsingan og svingte ut mot storhavet gjennom et mylder av skjær og holmer som heter "Gronga". Vi gikk såpass langt ut at vi hadde Island som neste faste punkt. Det er litt av en opplevelse å ligge tett opptil fallene ute i skjærgårdens ytterste skanse og duve på havdønningene. Den kvelden tente jeg og speidern et historisk leirbål. Vi fyrte opp så det durte i bakken, og alt av plast i flere meters omkrets smeltet. Det ble så hett at vi faktisk ble nødt til å ta en svømmetur i 3-tida på natta. Da var det godt å ha århundredes bål å varme seg på.

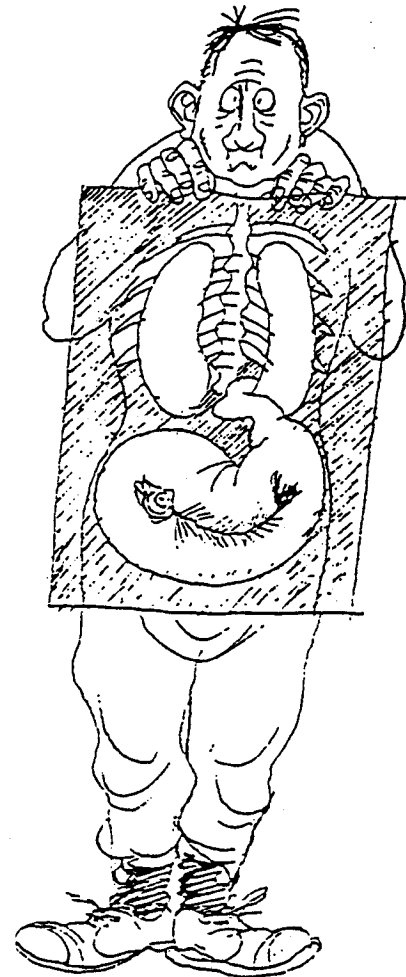
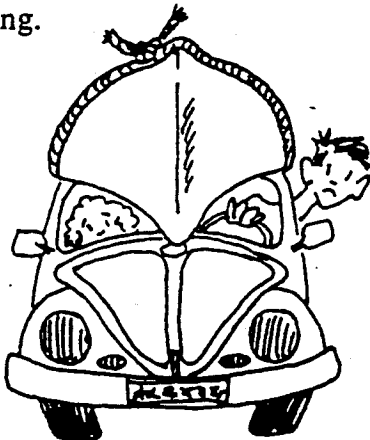
Vi hadde mange opplevelser med nysgjerrige sel på turen. Enkelte ganger kunne opptil ti sel ligge rundt oss og kikke. En gang Tom padlet foran meg, dukket det opp en havert bak ham for å se hva som passerte. Da holdt jeg faktisk på å padle kajakken rett i knotten på dyret.

Vann er en av de tingene som kan bli et problem på slike turer. Vi var avhengig av å få vann av de fastboende når vi hadde en sjanse til det.

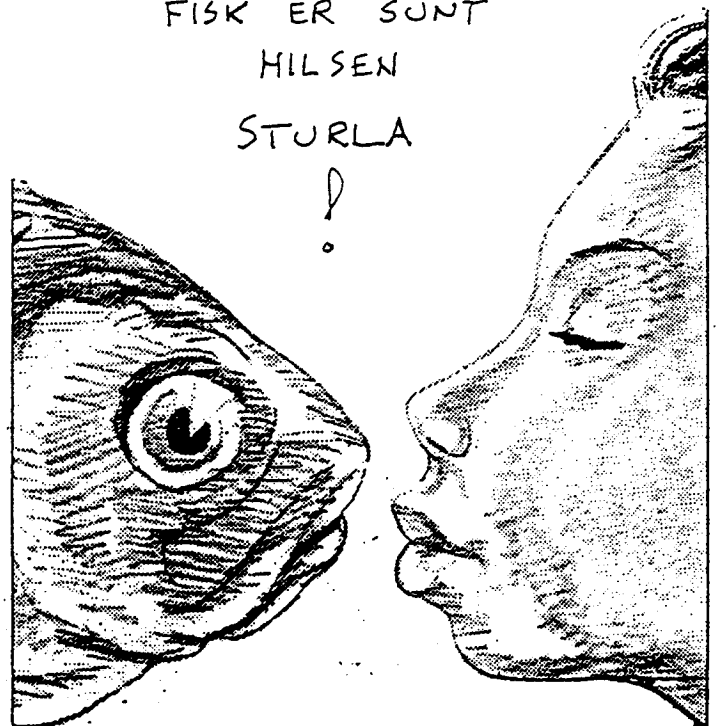
Vann forsøkte vi forresten å skaffe da vi kom til Sauøya på lørdags kvelden også i 11-tida på kvelden. Vi var innom flere hus og kakket på, men det var ingen som svarte. Utafor en større bygning lå det en del utstyr som kunne ligne på padlesaker, men ingen svarte på anrop. Dagen etter da vi skulle ta båten inn fra Sauøya til Sistranda møtte vi to velkjente, blide padlere fra Trondheim som hadde kommet ut kvelden før og hadde overnattet på nevnte bygning. Mens vi fuktige, og noe frosne (det blåste friskt bris på lørdag/søndag) hadde stått ute på tunet og kakket på uten å få svar hadde altså Jarle og Hans sittet inne på stua og kost seg med både god drikke og mat, ille.

Deretter var det bare å hoppe på hurtigbåten og suse hjem til Trondheim og sivilisasjonen.

Nå som vi to år på rad har hatt vellykkede himmelsprett-turer, håper jeg at det blir enda flere deltakere neste år. Været er jo garantert å være bra, så vær tidlig ute med påmelding.



FISK ER SUNT  
HILSEN  
STURLA



## PINGVIN SPORTSDYKKERKLUBB

Hei!

Siden vi nå er kommet i så godt maritimt selskap nede på Skansen, er det vel på sin plass å gi en kort presentasjon av klubben. Den ble stiftet i 1976 av noen få, men entusiastiske sportsdykkere.

Klubblokale var det så som så med fra starten, men en lettbåt (populært kalt "strykejernet") og kompressor ble anskaffet tidlig.

Medlemsmassen økte sakte men sikkert og i 1984, da jeg selv ble medlem, var vi 24 stk. Samme året flyttet klubben inn i nye lokaler i gamle Maske-brygga på Bakklandet etter en kort periode med lokaliteter i St.Olav's gt.

Godt miljø, stor aktivitet og ikke minst at vi hadde to instruktører i klubben, Hans Ervik og Øyvind Flønes, gjorde at vi på midten av 80-tallet var helt opp i 70 betalende medlemmer.

I 1987 investerte vi i båt, "Leka", en 36 fots eldre kutter. Desverre var vi uheldig under påsketuren i -89 og båten gikk ned på 15 meters dyp utenfor Averøya på Nord-Møre. Men vi ga oss ikke så lett, så året etter gjorde vi ny investering; "Veslefrikk" på 41 fot. Den ligger i dag i Kanalen rett vis a' vis Jembanen og har i vinter vært gjennom en grundig restaurering under kyndig ledelse av vår båt-chef; Dag Linhjell!



Klubben har i dag ca. 40 betalende medlemmer og vi jobber aktivt med rekruttering. Som et ledd i dette har vi i år et tilbud til nye medlemmer med halv pris på medlemskontingent inkl. luftfylling på klubbens egen kompressor.

Vi har stort sett organisert dykking hver helg, enten lørdag eller søndag med bil eller båt-tur. Vi organiserer langturer flere ganger i året bl.a. i påska. pinsa, uke 30, høst-tur osv.

Vi ønsker å følge opp på Skansen i god tradisjon med medlems-treff hver onsdags-kveld.

Vi snakkes!

Sigbjørn



## PINGVIN BAR ER ÅPEN!

Vår bar er åpen for alle brukere av klubbhuset, den er selvbetjent og fungerer på følgende vis: Du bestemmer deg for hva du vil ha, noe å leske strupen med eller noe å tygge på eller kanskje begge deler og legger pengene i kassen.

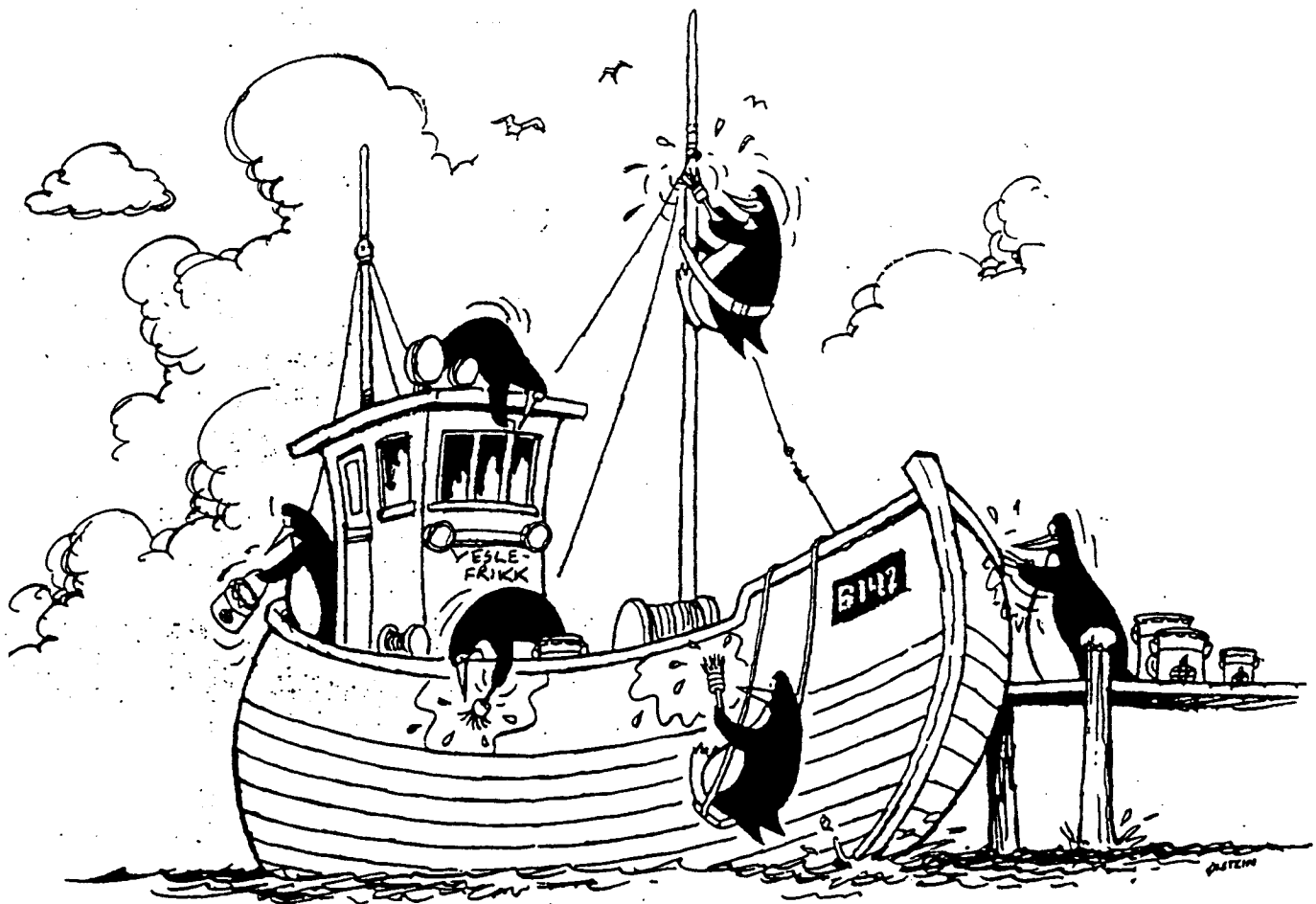
Dette er et system som har fungert utmerket i vår klubb i mange år og vi tror det kan fungere her også.

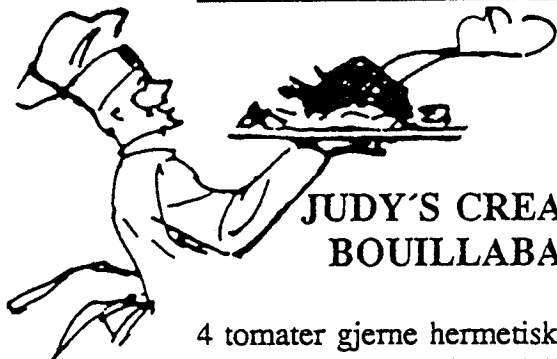
Den har vært åpen noen uker allerede og det har fungert bra så langt, men

### DET ER OPP TIL DEG OM DET SKAL FORTSETTE.

Merker vi svinn av noe slag vil baren bli låst og kun tilgjengelig på onsdager mellom kl 2000 og kl 2200.

Vi håper dette tiltaket er med på å øke trivselen og bruken av vårt eminente klubbhus.





## FØRINGSRÅDET

### JUDY'S CREATIVE BOUILLABASSE

- 4 tomater gjerne hermetiske, skåret i biter
- 2 bokser tomatpuré (ca 350 g)
- 1/2 ts hvitløkspulver
- 1 ss fenikkelfrø
- 1/2 ts saffran dyrt, men det er verdt det, ifølge boka
- 2 laurbærblad, knuses i biter
- 1 ts tørket appelsinskall
- 1/8 ts sellerifrø
- 3 ss tørket persille
- 1 ts pepper
- salt
- 1 løk (eller 2)
- 4 kopper fiskekraft og litt hvitvin
- 1/2 kopp olje
- 1,5 kg fisk og skjell  
blåskjell, hjerteskjell, sandskjell, o-  
skjell, albuskjell, strandsnegler  
legges i gryten friske i skjellet.

OBS: Denne retten trenger en stor kjele (eller Wok.....red's anm.)

Løk og krydder surres i oljen noen minutter før fiskekraft og sjømaten has i. La det hele putre i 15 til 20 minutter.

Serveres med rundstykker eller loffskiver og hvis man har, et "lite" glass hvitvin.

For å lette tillagingen av denne retten kan alt det tørre blandes og has i en plastpose hjemme. Og for all del: DET ER LOV OG IMPROVISERE.

(6-8 PERS...)

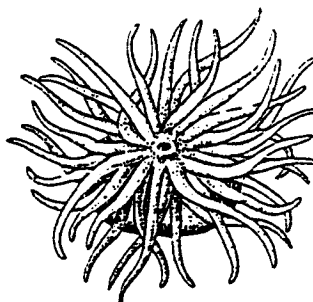
Bon appetit! Hilsen Hans

### Frityrstekte sjøanemoner (Beignets de pastegues)

Lag til en røre av 200 g mel, salt og pepper. Slå dette sammen med en eggeplomme, en vispet eggehvite og 1 stor ss varmt vann. La dette stå en time. Varm litt olje (soya- eller jordnøttolje) i en gryte. Dypp sjøanemonene i røren, legg dem i stekepannen og stek dem i 10 minutter ved svak varme.

### Suppe av sjøanemoner (Soupe d'anémones de mer)

I en stor kasserolle varmes 36 spiselige sjøanemoner og 6 svabergsjøroser, alle rensset og vasket, og en god del sjøsnegler, renssete, men med skall. Brun en hakket løk og sett til, så to liter vann og en bouquet garni. Varm opp til kokepunktet. Tilsatt kokte, knuste poteter. Sett også til makaroni, og server med reven ost.

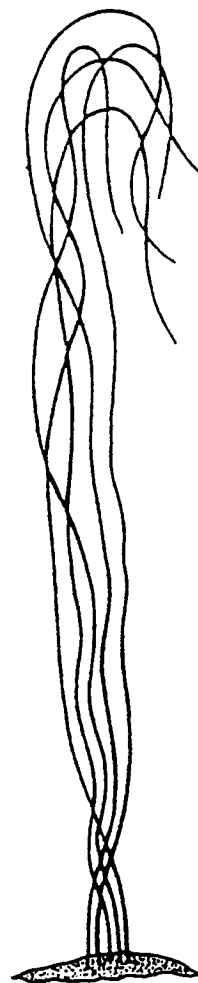


Spiselig sjøanemone

ALTERNATIV FOR  
DEN KRESNE....

HILSEN

*Kjæla*



Martaum



## TING og TANG

### SIKKERHETSUTSTYR

Hva trenger man egentlig av sikkerhetsutstyr for å legge ut på tur? Vel det avhenger jo selvfølgelig av turens lengde og hvilke farvann man har tenkt å padle i. Det vil naturlig nok være forskjell på å padle rundt Munkholmen en fin sommerdag og det å padle rundt Spitsbergen.

Vi vil i dag ta for oss utstyr som er greit å ha med på en tur til f.eks. Frøya noen dager.

Først det vanlige utstyret.

Padlevesten er viktig. Bare husk at den skal være på før bølger og vind gjør det umulig. Sørg for å anskaffe en vest som er behagelig å ha på og ikke hindrer armbevegelsene. Den kan gjerne være utstyrt med lommer for småting, så en ikke trenger å åpne sitteromstrekket hver gang du sal se på klokken eller ha en sjokoladebit (eller trenger signalpennen).

Padleanorakk er kjekt å ha. Den hindrer regn og sjøsprut å trenge inn på kroppen. Og det er kjekt i vårt trønderske klima. Det går også an å bruke en regnjakke. Har en råd bør en kjøpe anorakk av goretex for å minske kondensproblemet.

Sitteromstrekket er også en viktig faktor for en hyggelig tur. Det er av avgjørende betydning at det tetter godt rundt sargen (sitteromsåpningen). Ellers kan du ved padling i litt bølger bli sittende i noe som føles som et badekar (og oppfører seg som et badekar på sjøen.....red's anm.).

Om det skal være neopren eller nylon er mer en smakssak. Et romslig nylontrekk gir bedre lufting i varmt vær mens neoprentrekket tetter bedre om kroppen i rufsevær.

Så det litt spesielle utstyret.

Pumpe og svamp er ting som bør være i kajakken. Skulle uhellet være ute enten man har gått rundt eller cockpiten bare har blitt fylt med vann er det greit å ha noe til å få ut dette vannet med. Enkelte kajaker er utstyrt med fastmontert pumpe, men en løs pumpe kan også være til hjelp. Svampen hjelper deg å få ut den siste lille vannskvetten.

Paddlefloat er noe nytt som er kommet. Det er en oppblåsbar pute til å tre inn på årebladet. Ved å feste åren til kajakken får du en uttrigger som stabiliserer kajakken, enten du skal entre kajakken etter å ha vært på en svømmetur eller bare slappe av med pilken.

Paddlefloat kan erstattes av en tom eller nesten tom vannkanne som festes til åren med litt tau (kjekt å ha klargjort på forhånd). En myk vannkanne fungerer også bra som pute?

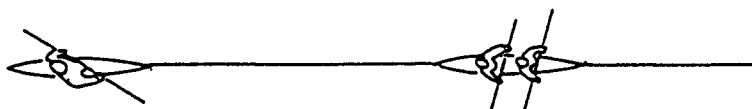
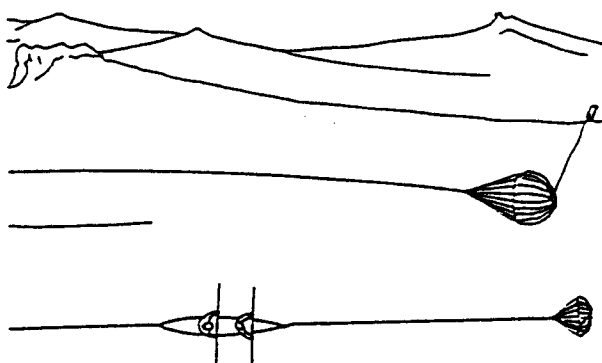
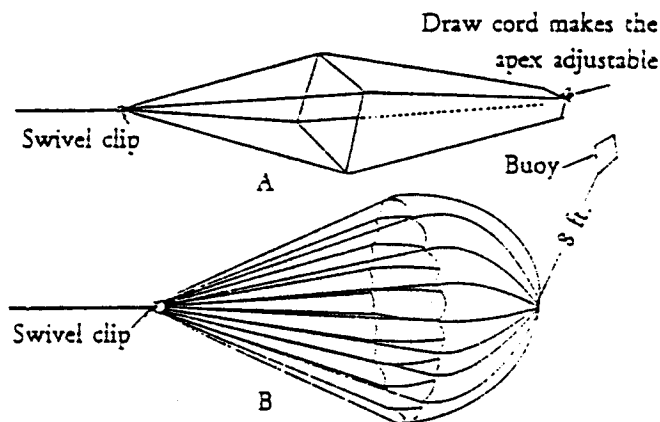
Drivanker er et annet lite brukt hjelpemiddel. Spesielt kjekt å ha ved lengre krysninger. Det brukes til å holde baug eller akterende mot vind og bølger. Enten du er i trøbbel eller trenger en pause i padlingen.

"Signalpistol" med magasin, eller signalpenn. Skulle uhellet være ute er dette den eneste måten å påkalle oppmerksomhet på i tillegg til VHF radio. VHF-radio er

kjekt å ha, men er kostbart og krever radiotelefonisertifikat.

Kart og kompass. Det finnes flere patenter for å sikre kartet fra å gå i oppløsning. Det finnes spesielle poser til å ha kartet i eller man kan klippe kartet i passende biter og laminere disse i plast. Kompasset kan være av vanlig orienteringstype eller fastmotert.

God og sikker tur!  
Hilsen Hans

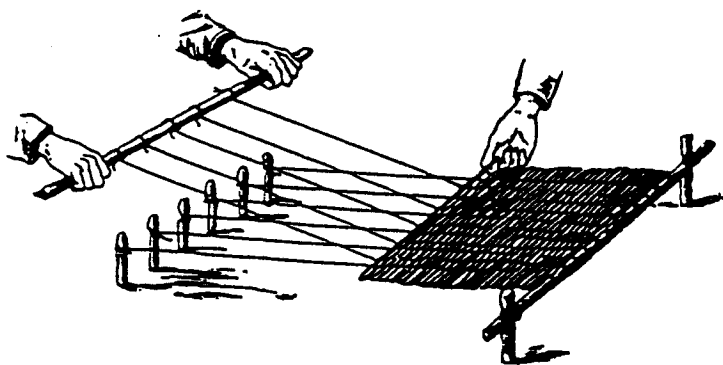


## KJEKT Å KUNNE!!!

Hva gjør man dersom liggeunderlaget ligger igjen i bilen på kaien. Det er naturligvis umulig å overleve en natt uten dette uunværlige og bekvemmelige "turmøbel". Den erfarne turpadler er da selvfølgelig også forberedt på slike katastrofer. Turen går rett i nærmeste sivbelte hvor en passelig mengde strå høstes inn og kuttes i passelige lengder. Hyssingen hentes deretter fra kajakkens hemmelige rom. Så lages en arbeidsrigg, og vips; etter en syv, åtte timers lett arbeid er liggeunderlaget ferdig. Følg ganske enkelt arbeidstegningen under.

Du fortjener nå en kald leskende drikk før søvnen tilbringes mykt og deilig i teltet. At solen akkurat er i ferd med å stå opp igjen for å lyse rett mot ansiktet ditt, og at det kommer til å bli uutholdelig, stekende hett i teltet, skal du bare ignorere.

God Natt!!!  
Hilsen Kjartan.



# TTT

## Ti Tusen Tommelotter

### HVORDAN REPARERE MINDRE SKADER I GELCOATEN

Vi har sagt det før og gjentar det gjerne: Følg alltid produsentens bruksanvisning uansett hva du arbeider med – maling, lakk, sparkel, herdeplast o.s.v. Legg merke til opplysningene på emballasjen med hensyn til arbeidstemperatur, løsningsmiddel og herdetider. Husk at glassfiberlaminat har en kald overflate der fuktighet lett kondenseres. Dette kan føre til at topcoat- eller malingbehandling på slutten av dagen blir spolert av kveldsduggen.

De fleste båteiere pleier å utføre male- og lakkarbeid under vårpuss eller høstopplag. Dette er ofte ugunstige årstider med lave temperaturer og høy luftfuktighet.

Støvpartikler i luften skaper problemer når du lakkerer. Du bør derfor bare lakke når vinden ikke virvler opp støv rundt båten. Du kan gjerne vanne bakken rundt båten for å binde eventuelt støv.

#### Hvordan fylle en skramme med topcoat

Hvis skaden er overfladisk, for eksempel en ripe som ikke har trengt gjennom til laminatet, er den enkel å fikse med topcoat.

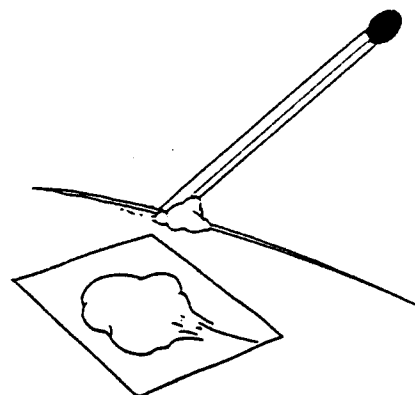
1. Vask overflaten med vann og la den tørke. (Litt rodsprit til slutt vil få torkingen til å gå raskere.) En varmluftblase eller vifteovn kan også brukes for raskere uttørring.

2. Bruk en skarp kniv eller lignende til å skrape skaden ren. Borst av eller støvsug.

3. Det er vanligvis mulig å få kjøpt topcoat i samme farge som båtens gelcoat. Bland med herder i riktig forhold. Du trenger ikke store mengden for å reparere en ripe.

4. Legg på topcoaten med en liten pensel eller kanskje en fyrstikk. Dekk skadeområdet med en tape for å presse topcoaten godt inn i skaden, samtidig som du får en glatt overflate.

Når topcoaten har herdet (vis tålmodighet), skal du finslipe området med meget finkornt smergelpapir for du polerer med fin rubbing og voks.



#### Omlakkering av større områder av gelcoaten



1. Hvis skaden som skal utbedres er av større omfang enn ovenfor, men uten at laminatet er avdekket, kan du begynne med å våt- og tørrslipe området.

2. Vask grundig av med vann og la det hele tørke skikkelig.

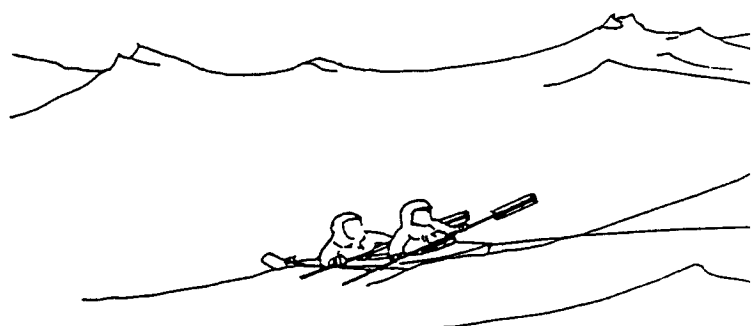
3. Borst eller støvsug området når det er tørt.

4. Lakker med tokomponent plastlakk i samme farge som gelcoaten. Bruk en kort stiv pensel til første strøk, slik at lakken arbeides godt inn i den slippede overflaten. Bruk en god lakkpensel eller malerpute for de påfølgende strøkene.

Avslutt med å polere hele området med rubbing og deretter med voks.

## TORGET

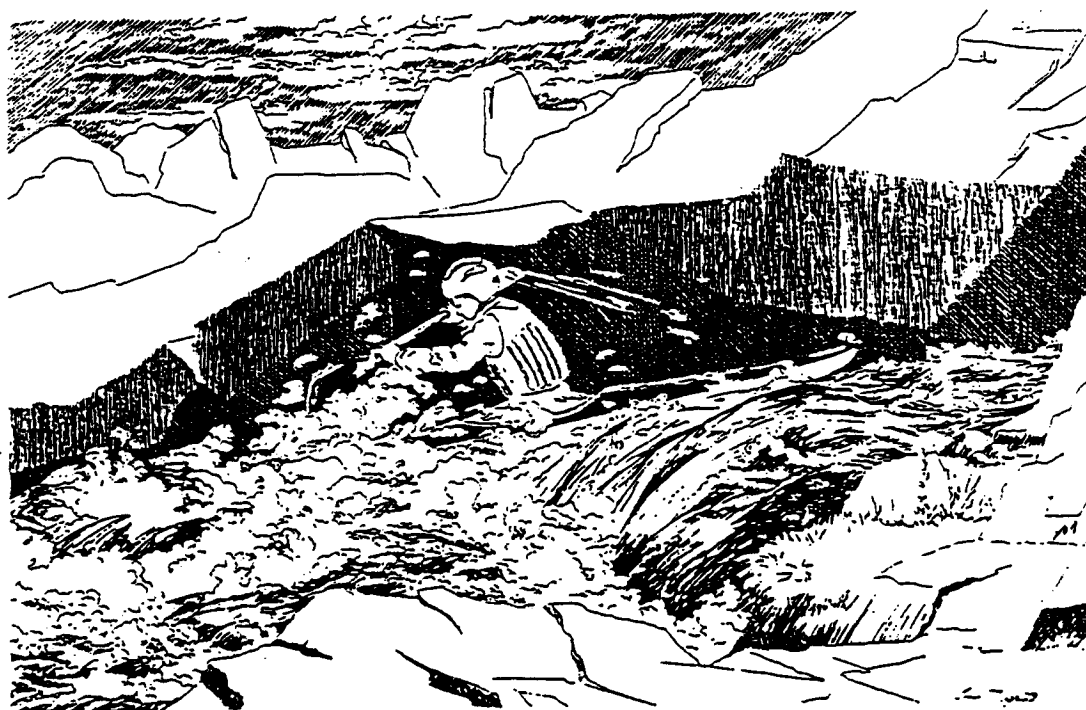
På denne siden kan klubbens medlemmer annonsere kjøp, salg og bytting av forskjellig. Etterlysninger passer også fint her.



## HAVKAJAKK SELGES

MCNULTY KODIAK EX, MED LUKER,  
DEKKSUTRUSTNING OG PUMPE, SAMT  
SITTEROMSTREKK OG ÅRE.

KONTAKT:  
ROGER RIAN  
TLF: 07917273  
ADR: LEISTADGRENDEN 8



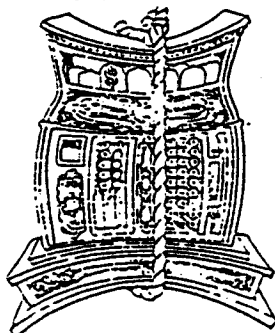
## TERMINLISTE.

JULI					
10-11	Drivatur (oppfølgingsstur etter nybegynnerkurs)	Driva	TKK	tur-elv	gjennomf. nyb.kurs
12-18	SOMMERLEIR	HELGELANDSKYSTEN	TKK	TUR-HAV	NOE PADLEERFARING
22-24	Sommerleir	Driva ?	TKE	tur-elv	gjennomf. nyb.kurs eller tilsv.
24-25	NM/NC	Sjoa/riksanl.	Faukstad il	sla./utfor	for konk. padlere
AUG.					
14-15	Sjoa 1	Sjoa	OSI	tur-elv	gjennomf. nyb.kurs el. tilsv.
28-29	Videregående kurs 2.	Vågå/Lom	TKE	tur-elv	viderekommende
SEPT.					
3-5	HITRA - BISPØYAN		TKK	TUR-HAV	LITT PADLEERFARING
11-12	Sjoa 2	Sjoa	OSI	tur-elv	viderekommende
25-26	Dagali	Dagali	TKE	tur-elv	viderekommende
OKT.					
NOV.					
	Skalldyrsfest	Skansen	TKK/PINGVIN/NTHI		
DES.					

## NOK,- er NOK,-

Til å begynne med vil jeg bare si; " nu gaar alt så meget bedre ".Det betyr jo selvsagt at vi har fått inn penger, masse penger.

Dragebåtfestivalen -93 innbrakte den nette sum av kr. 12 000,- og dette er penger som kommer veldig godt med.



Jeg vil samtidig benytte anledningen til å takke alle medlemmene som stilte opp på dugnaden, i til tider øsende regn. Det er slike som dere som gjør det mulig å drive Trondhjems Kajakklubb.

Samtidig vil jeg si til alle dere som hadde viktigere gjøremål denne helga;" Dere får rikelig anledning til en dugnadsinnsats senere i sesongen."

Kajakklubben har pr. dato 74 stk. betalende medlemmer.

Vi har fått 19 nye medlemmer hittil i år. Jeg benytter anledningen til å ønske disse velkommen i klubben.

Det vi har brukt penger på siden sist er :

- 7 stk. vester for elvepadling. (gul/blå)
- 3 stk. elvepadleærer.
- 6 stk. varmeovner.
- noe elektrisk materiell.

- 5 stk. neopren spruttrekk for elv.
- strømutfgiftene har økt. Det er ikke anledning til å sette på varme for å tørke klær i klubbhuset.

Dette var det positive jeg ville informere om.

Det koster fremdeles kr. 50,- pr. ekstra båt som legges i båthuset. Det betales pr. båt og ikke pr. reolplass. Det vil si at man har ikke anledning til å fylle opp en reolplass med båter. Jeg oppfordrer alle med dårlig samvittighet til å betale inn det de skylder for leie av ekstra båt plass. Det spiller ingen som helst rolle om de ligger under, oppe på eller ved siden av. Man skal betale pr. båt.

Når det gjelder utstyrsleie vil jeg bare minne om at det koster kr.50,- pr. helgedag å leie utstyr.

**MERK !!** Det koster kr. 50,- om man tar med bare deler av ett sett. Dvs. tar du med en åre en helg, må du betale kr.50,- pr.dag.

Vi ber også alle de som skylder for leie av utstyr betale inn snarest. Dette skal jo betales straks etter man har leid utstyret.

Med hilsen finansiell rådgiver, økonomidirektør og krone-teller. Ø.J. (pengepuger.....!!)



## VÆR SÅ SNILL!!!

Kan alle dere som bruker klubbens utstyr henge det opp igjen på plassene sine??!!

- \* Øverste knagg: der henger vi hjelmer (de 7 første)
- \* Midterste knagg: der henger vi vester (de 7 første gul/blå vester)
- \* Nederste knagg: der henger vi spruttrekk

På de 7 første knaggene er det elve-utstyr som skal henge. Det henges altfor ofte havpadleutstyr på disse knaggene.

På resten av knaggene er det havpadleutstyr som skal henge.

Kan dere være så snille å prøve å holde orden i utstyret slik at jeg slipper å rydde en gang i uken etter dere?

Og til slutt; skriv i loggboken når dere drar på tur og hvilket utstyr dere låner/leier.

Ø.J.



## Rettelse!

Etter alle de foregående forordningene og formaningene vil redaksjonen bare slenge på en liten rettelse fra forrige utgave av årebladet. Det ble påstått i referatet fra årsmøtet at det ble foreslått å bruke onsdager til dugnader; dette er feil. Det ble tvert imot slått fast at onsdager er felles padledag; det bør derfor finnes andre dager for dugnad enn onsdager!

Hilsen kjk.



## KLUBBENS UTSTYR.

### GENERELT.

Klubben koster til stadighet på seg en del nytt utstyr.

Vi oppfordrer alle til å ta vare på disse verdigjenstandene.

Dette gjøres enklest ved å legge utstyret på plass der man fant det, samt anmerke evt. skader etc. Vi ber også alle som har ønsker omkring hvilket utstyr som ønskes kjøpt å fremme dette for styret.

Styret vil fremover innhente prisrammer fra de fleste som selger utstyr. Dette for og sikre både klubb og medlemmer mot unødvendig dyre innkjøp.

### LÅN/ LEIE AV UTSTYRET:

Hoved-retningslinjene er:

1. Kun medlemmer som har betalt kontigent får låne klubbutstyr. Det ligger liste i klubbhuset hvor man kan reservere utstyr (utlånsboken).
2. Med unntak av organiserte klubbturen har ingen rett til å låne samme utstyr lengre enn 2 dager ad. gangen/ alternativt hele helger (langhelger etc.).

Med andre ord: det gies ikke anledning til å ta med seg klubbens båter på ferie etc. med mindre dette er avklart med styret. Likeledes bør en ikke reservere ønsket utstyr før 14 dager er gått siden siste gang en brukte utstyret dersom andre medlemmer ønsker samme utstyr.

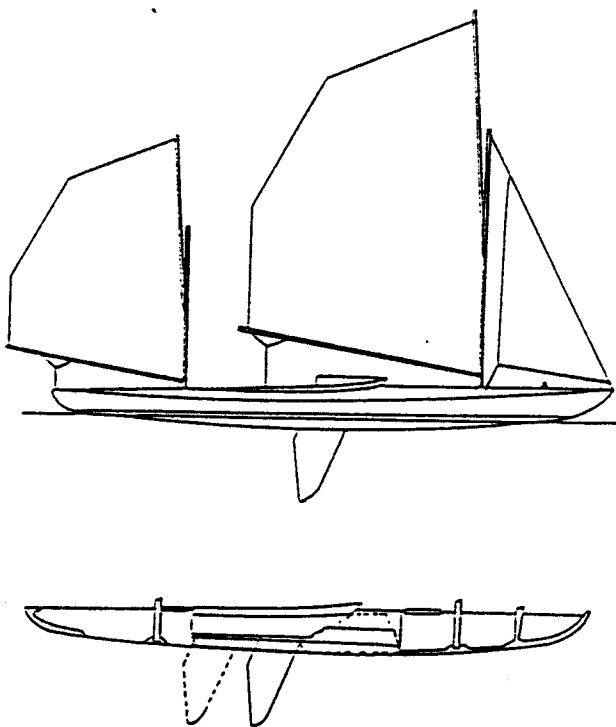
Priser etc.;

- For lån av kajakk betales kr. 50,- for lørdager og søndager, d.v.s. kr.100 for begge dager, (for turer utenfor Trondheim). Dette innebærer at en tur i Nidelva, på Jonsvatnet, eller på fjorden fremdeles er gratis alle dager (selvfølgelig...!).

Om den praktiske gjennomføringa av betaling av leie, se oppslag på klubbtavla, ved utleieboka.

Til slutt;

Alt lån og leie av utstyr skal noteres i utlånsboka.





## ELVEPADLING

BOKEN OM EN DEL ELVER I SØR NORGE

Tegninger som den du ser under her og nyttig informasjon om elver i sør-norge, samt padletips generelt finner du i en ypperlig bok som heter ELVEPADLING. Den er skrevet av Nils Flakstad og Leif Ongstad; Norges kajakk og kanoforbund vet hvordan du får tak i den. Boken er uunnværlig for nye elvepadlere i norge...???!



# Trondhjæms Kajakk Klubb

Adresse; TKK  
Postboks 632 Sentrum  
7001 Trondheim

Telefon: klubben har ikke egen telefon; ta direkte kontakt med en av styrets medlemmer.

Kontonr. (postgiro): 5 87 34 84

Kontingent. kr 300,- (kr 100,- for dem under 16 år)

## HVOR FINNER DU OSS?

Vi har et klubb-hus på Skansen blant "de maritime klubber" (kajakk, roing, seiling, og dykking.). Huset er ringet inn på kartet. Ved inngangsdøren på huset er det som oftest oppslag med telefonnummer til klubbens styremedlemmer etc.

## NÅR KAN DU TREFFE OSS?

Vi treffes vanligvis på onsdager klokken 1800 på Skansen for å prate og padle etc. Det vil alltid være muligheter for å "prøvesitte" en kajakk for første gang.

## Styre 92;

Leder:	Jon Aune	07 - 90 09 80
Nestleder/ sekretær :	Astrid Wale	07 - 55 21 57
Kasserer:	Øivind Jensen	07 - 56 06 43
Styremedlem:	Finn Dag Hovem	07 - 55 61 23
Styremedlem:	Trond Eri	07 - 52 74 34

