



Hej igen alla Fridhemmare !

Härliga dagar kring påsk 3 grader i vattnet och solen värmer skönt, långfärdsskridskorna är upplagda på hyllan och det är dags att ta första paddelturen. Men var försiktig, paddla helst i sällskap och gör det nära land. För er som besökt klubben de senaste dagarna har ni säkert sett många fina kanoter. Fagervikens kanotklubb här även i år lånat vårt konothus och våra fina vatten för sin säsongsupptakt. Jag hoppas att det fungerat bra även för er som tränat och paddlat under denna tid.

KLUBBAKTIVITETER

Bassängpaddling 2: Västertorpsbadet söndag 25/4 mellan 08.00-10.00. lastning 30 minuter före.

Vårdag: 8:e maj mellan rimlig morgon och strax före middag.

Premiär för tisdagspaddlingen : 11:e maj kl 18.15

Vårtur: 20:e maj 09.00 bär det av till Ångsö Nationalpark.

Pingsttur: 29-31 Maj. Första övernattningssturen - en vecka tidigare i år.

Veckotur: vecka 31 (24/7-31/7) Ålands skärgård

Surströmming: 13/8 Maria Lindroth / Lars Göransson arrangerar

Helgtur: 21-22 augusti preliminärt

Drakbåtstadionbygge: I slutet av augusti

KM: I september

Följ hemsidan för senaste nytt: <http://www.fridhemskanotisterna.se>

Nu händer det en hel del på hemsidan, är du intresserad av information via mail anmäl dig till de e-postlistor som du är intresserad av. Följ alla aktiviteter via den nya kalendern. Har du någon synpunkt om hemsidan hör av dig till webbansvarig alar@chello.se.

Bassängpaddling ☺

Den första träningen är nu avklarad men den 25/4 är det dags igen. Tag nu chansen att prova på evakuering, stöttning och räddning. Vill du lära dig att rolla kommer det finnas duktiga instruktörer på plats. Rolla är roligt men det är viktigare att alla kan utföra en kamraträddning.

Vårdagen 8:e maj från 0900-

Nu är våren här och det är dags att snygga upp på klubbens domäner. Det finns en hel del småsaker som skall göras så tveka inte, gör en insats och du får både lunch och träffa klubbkamrater.

Kursverksamheten ☺

Under tiden slutet av maj till slutet av augusti kommer klubben åter igen erhålla våra mycket populära nybörjar och fortsättningskurser. Kurserna kommer att hållas på måndagar och onsdagar (torsdag reserv). För intresserade medlemmar går det bra att anmäla sig nu, lite senare på säsongen kommer vi också annonsera kurserna. Hör av dig till Janina Huss, 0734-387922.

Instruktörskurs ☺

För att kunna fortsätta med vårt kursutbud, eventuellt öka antalet kurser kommer Torbjörn och George hålla en kurs främst för blivande instruktörer men också för er som vill bättra på era tidigare kunskaper. Förhoppningsvis hinner vi få fram ett kursmaterial med vars hjälp vi kan samordna innehållet i våra respektive kurser. Datum för kursen är 23/5 mellan kl.09:00 - ca 14:00 och klubben håller med fika och lunch. Anmälan sker direkt till Torbjörn via telefon 070-6011863 alt. 7259922 eller mail twb@home.se. Obs ! Denna kurs gäller bara medlemmar.

Instruktörer efterlyses

Den som vill vara instruktör i sommar är välkommen att höra av sig till Janina Huss, 0734-387922. Följande gäller: en kurs består av fyra tillfällen - till exempel fyra måndag kvällar på rad. Två instruktörer hjälps åt med en grupp om max 10 personer. Det finns både nybörjar- och fortsättningskurser. Första kursen startar i maj och sista slutar i augusti-september. Om ni så önskar börjar säsongen med en halvdag kurs den 23/5 se instruktörskurs ovan. Vi blandar nytta med nöje och går bland annat igenom vad våra paddelkurser ska innehålla. Säsongen avslutas med en god middag för dem som varit instruktörer. Hör gärna av dig om du är intresserad! Att vara instruktör innebär att du själv får tillfälle att paddla, bada och grilla fyra sommarkvällar! Dessutom lär du känna trevliga människor. Om du känner dig osäker kan du be om att få samarbeta med en mer erfaren instruktör.

Hälsningar Janina



Havskajak Kurser

Under säsongen kommer John Lee att hålla i två kurser för er som är medelgoda paddlare och vill lära er lite mer om paddlingens tekniker. Varje kurs är på ca 3 timmar och kommer att gå vid fyra tillfällen.

Kurs 1: "Grundläggande räddning i havskajak" Denna kurs ger dig trygghet och förbereder dig väl för klubbens utfärder. Kursdagar 1/6, 3/6, 27/7 och 29/7 med start kl 17.00.

Kurs 2: "Manövrering i havskajak" Paddla effektivt och förflytta kajaken dit du vill. Kursdagar 22/6, 24/6, 3/8 och den 5/8 med start kl 17.00.

Max 4 personer per kurstillfälle och kurserna kostar 200sek. Vill du boka eller ha mer information om kursinnehållet skicka ett mail till fridhemskurs@hotmail.com

Turpaddling på tisdagar för vana kanotister från 11 maj till 14 september

Turpaddlingen startar kl 1815 i vattnet utanför Fridhemsbrygga där ledaren hälsar deltagarna välkomna och talar om vad turen ska gå. Turen kan bli upp till 15 km och är vanligen tillbaka före kl 22. Under turen går vi iland på lämpligt ställe och tar en ordentlig fika paus med tillhörande social samvaro. Matsäck tas med efter eget huvud. Som van kanotist behärskar eller har kännedom om kamraträddning, du kan paddla 15km, simma 200m och kan själv ställa in och hantera kajaken. Du har med följande utrustning:

Flytväst, ombyte i vattentätförpackning, visselpipa åtkomlig, från och med 2:a veckan i augusti har du med belysning så att du syns i mörkret när vi paddlar hem.

Hälsningar Ellert

Kan det bli någon torsdagspaddling ?

Då tisdagspaddlingen inte lämpar sig för nybörjare är kanske en torsdagspaddling på sin plats, alltså lite kortare och i ett lugnare tempo. Är du intresserad att hjälpa till, kanske hålla ihop en sådan verksamhet hör av dig till Gunnar.

Kanotbokningen

Bokning sker via klubbtelefon 97 20 51 eller besök (kanslikväll), medlemmar med kortnyckel kan ju gå ner när som helst och boka. I uthyrningspärmen, som blir väl utmärkt, kommer en bokningsagenda finnas, så det är bara att kolla vad som är ledigt och boka ut. Anvisningar kommer att finnas i pärmen. Om någon är osäker så hänvisa till "helguthyrarna" eftersom chansningar kan bli väldigt svåröverskådliga. Det blir mer att göra och det är ännu viktigare att båda uthyrarna är på plats.

Hyr priser (Obs ! nya priser)

		2 tim	heldag	lörd-sönd	vecka
Kåre K1 & Vkv Lisa	Icke medl	80	160	350	600
	medl	60	120	260	450
Havskajak K1	Icke medl	110	200	450	750
	medl	80	150	340	560
Havskajak K2	Icke medl	150	270	550	900
	medl	110	200	410	675

Hel dag = 09.00-17.00 lörd-sönd = lörd 09.00 - sönd 17.00 vecka = se lörd-sönd

Förlorade & förstörda kodkort ☹

Anmäls snarast till Barbro O. så att dom kan spärras. Nya kort för er som betalt deposition (200:-) kostar 100:-.

Säsongshyra

Alla klubbens kanoter kommer även i år att ingå i säsongshyran måndag - torsdag. Fredag - söndag blir antalet kanoter decimerat för att i första hand gå till uthyrning. Kajaker på gröna hyllor är alltid säsongskajaker. På röda hyllor ligger dom som måste bokas fredag - söndag.

Helguthyrarlistan i klubblokalen

Berörda parter har i detta utskick erhållit listan för helgtjänstgöringen. Om du måste byta tid får du sätta upp ett anslag, alternativt ringa runt och försöka byta din tid. Meddela styrelsen via info@fridhemskanotisterna.se eller med en lapp via brevinkastet i verkstan. Ej fullgjord tjänstgöring debiteras med 600sek.



Paddelbladet

april -2004

Fridhems kollektion uppdaterad ☺

Fridhems T-shirts, pikétröjor och schyssta kepsar finn nu i lager, säljstart på vårdagen. Bilder finns på hemsidan och nere på klubbens "anslagstavla". Försäljning se kanslikväll & vårdag 8/5.

Kanslikväll (Nytt för i år)

På onsdagar mellan kl 18.30-20.00 under juni & augusti kommer kansliet att vara öppet. Då kan du få svar på alla frågor samt boka kanot, handla souvenirer, fixa nycklar(kort), medlemskap.

Viktig information !!!!!!!!!

Ni som har ny adress, meddela denna till kassören via e-post: boge@globalnet.net eller skriftligt till:

Bo Gernandt
Boktryckarvägen 45
129 33 Hägersten.

Obs !!!! Inbetalningsblanketten duger inte.

Din e-post från klubben administrerar du själv via hemsidan, anmälan resp avanmälan till e-post listorna.

Ni som ej betalat era medlemsavgifter och kanotplatser har nu fått era kort spärrade.

Om ni har några frågor kontakta Bo Gernandt.

Styrelsen 2004

Ordförande	Gunnar Lindström	750 46 40
Vice ordf	Niklas Emanuelsson	646 06 07
Kassör	Bosse Gernandt	744 35 36
Sekreterare	Maria Lindroth	716 35 47
Ledamot	Barbro Olsson	073-921 8764
Ledamot	Lars Göransson	618 21 13
Suppleant	Ingvar Magnusson	97 24 90
Suppleant	Leif Hedström	646 47 12

Dessutom:

Lördagsträning kl 10.00 med Erik Bergman 681 90 23 & Göran Pettersson 97 80 56

Här får ni bra tips hur man paddlar snabbt och effektivt, hör gärna av er.

Tisdagsturerna leds bl.a. av	Ellert Carlsson	647 97 88
	Barbro Olsson	073-921 8764
	Kalle Philström	714 7897
	Maria Lageblad	191929
	Ulf Arvidsson	646 2190

Medlemsregistret handhas av Lars Göransson.

Långfärdsturerna kommer Gunnar Lindström att administrera.

Helgtjänstgöringarna planeras av Barbro Olsson. samtidigt som hon hanterar kanotplatser och kodkort.

Instruktionerna kommer Janina Huss 0734-387922 att försöka få ihop.

Telefonnumret till både kansli med tfn-svarare och klubbrum är 97 20 51.

Förslagslådan.

Svaltödd, platt, blå. Glöm inte bort den. Sitter på väggen i klubbrummet, till vänster.

Väl mött, styrelsen!