



Vårvindar friska!

Nästan ingen is under hela januari men kanske vind i mesta laget, skall det fortsätta så här kommer paddelsäsongen bli riktigt lång och vad mycket man får för pengarna. Klubbhuset står i alla fall kvar men bryggan fick en förskjutning under den värsta stormen men är nu på plats igen med Stockholms hamns försorg.

Då ni gett mig förtroendet får ni stå ut med mig som ordförande ytterligare ett år och jag ser fram emot en härlig paddelsäsong med många nya medlemmar och många härliga turer. Styrelsen har varit igång sen i december och efter våra första möten vill vi presentera följande säsongsaktiviteter, några datum fattas. // Gunnar

KLUBBAKTIVITETER 2005

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

- *Bildvisning 23/2 19.00 visar Curt Ostwald bilder från svenska fjällen (Kebnekaise eller Sarek).
- **Träningskväll:** 6/3 18.00 Handfast info om vad träningsgruppen håller på med och möjlighet att träffa den tappra skaran.
- ***Tema långpaddling:** 23/3 19.00 Övernatt, utrust, navigering, bildvisning, turer
- **Bassängpaddling:** ~~30/1~~, 27/2, 3/4 tid 18.00-20.00 i Västertorpsbadet
- **Vårtur:** 5/5
- **Vårdag:** 14/5
- **Första övernattningsturen:** 4-6/6 (våran nya helgdag, ta med flaggan)
- **Veckotur:** V30 eller V31
- **Helgtur:** 3-4/9
- **Höstdag, KM:** 1/10
- **Tisdag och torsdagpaddlingar**
- **Kursverksamhet**
- **Provapå dagar (2st) (Öppet för alla med flera instruktörer, annonseras)**
- **Årsmöte:** onsdag 9/11
- **Luciapaddling:** 13/1
- **Och så lite fester förståss (grillfest, surströmning ni är välkomna med idéer)**

* = Gymmet ej tillgängligt

Bassängpaddling ☺

Vi kommer att köra tre bassängträningar denna säsong och den första gick av stapeln den 30/1 men jag hoppas att få se fler instruktörer nästa gång. Nybörjare och vana paddlare delas in i grupper som sedan tränar de moment som önskas. Rolla är roligt men det är viktigare att alla kan utföra kamraträddning.

Klubben inför ett nytt faktureringsystem

Med detta paddelblad får du också ett inbetalningskort. Uppgifterna är hämtade från förra årets register. Ursäkta om fel uppstår, men betala bara in den summa som är korrekt och uppge vilket fakturanummer originalet har. (se avgifter nedan)

Säsongen för Fridhemskanotisterna startar 1/4 och löper till 31/3 påföljande år.

Besked rörande ev. kanotplats för säsongen kan tidigast ske under april då inventering sker. För att stå i kanotplatskö måste du vara medlem.

Senast den 31:a mars skall årets avgifter vara betalda. Vill du **inte** vara med längre slipper du att betala, vill du inte ha kvar din kanotplats skall den sägas upp och kanoten **flyttas före 1:a april**.

Obs !! Fungerar inte ditt kodkort f.o.m april beror det säkert på att du inte betalt medlemsavgiften.

Avgifter -05

	Medlemsavgift	Säsongsmedlem	Kanotplatsmedlem	
Vuxen	350:-	800:-	650:-	+ helgtjänst
< 16år	200:-			

I avgiften för säsong och kanotplatsmedlem ingår medlemsavgiften. PG 35 11 39-1

Fridhemskanotisterna Klubbensborgsstigen PL 4 129 39 Hägersten e-post info@fridhemskanotisterna.se

Helguthyrarylistan i klubblokalen (Kanutplatsmedlem)

Det finns fortfarande en stor lucka så du har fortfarande chans att påverka din tjänstgöringstid. Efter den 1:a april kommer kanotplatsmedlemmar som ej skrivit upp sig på listan skrivas in av ansvarig. Utebliven helgtjänstgöring debiteras med 1000:-.

Träningslokalen ☺

Under våren är vi åter tvungna att olja trägolvet vilket kommer att innebära begränsning av ytorna under en tid. Det är OK att hjälpa till.

Träningsgruppen informerar ☺

Just nu består träningsgruppen av ca 5 personer med blandade paddelkunskaper alltifrån vindsnabba gaseller till kraftfulla noshörningar. Vi tränar i gymmet tisdagar och torsdagar klockan 18.00 där vi bygger upp oss inför sommarens lopp. **Vi ser gärna att flera ansluter sig till oss!** Träningen anpassas till individen och har du bara lite paddel- och träningsvana så kan du vara med. Även när vi kör igång med paddlingen så anpassar vi gärna passen så att lite mindre erfarna paddlare kan vara med utan att gå under. Du behöver alltså inte behärska ranka kajaker och wingpaddel till att börja med men vi hoppas att du har ambitionen att lära dig. Teknikträning kommer därför att läggas in i passen. Målet är att klubben skall bygga upp en levande tränings/tävlingsverksamhet där vi hjälper och sporrar varandra. Inom gruppen finns det kompetens och kunskap inom både paddel teknik och uppbyggande träning som vi gärna delar med oss av.

Informationskväll om träningsverksamheten

För att det skall finnas en möjlighet för alla att bekanta sig med träningsgruppen så kommer vi ha en informationskväll söndagen den 6/3 klockan 18.00 nere på klubben. Där går vi igenom träningsupplägg och svarar på frågor. Kom gärna ner så berättar vi mer om vårt upplägg. Det går självklart också bra att komma ner på de ordinarie träningstillfällena om du vill veta mera.

Intressanta lopp kommande sommar

Klubbens träningsgrupp klär ibland upp sig i tigha stretchmaterial och ger sig ut i kajaksverige för att mäta sina krafter med likasinnade. Intressanta tävlingar som vi funderar på är: Lorepaddeln 15/5, Stockholms kanotmaraton 27/8, Waxholmskanotmaraton, Götakanalppet 11/9, Dalsland Kanotmaraton 13/8, Norrviken runt 30/4 och så KM förstås. Till några av dessa tävlingar skall vi försöka ordna gemensamma utflykter

Kursverksamheten i flera steg

Kursverksamheten har varit lyckad men vårt försök med torsdagspaddlingar som en uppföljande aktivitet till de nyutbildade blev inte så välbesökt. Kan ha varit ett informationsproblem så vi försöker köra även detta år och känner du för att hjälpa till med denna verksamhet så hör av dig.

Kursverksamheten 2005

Det preliminära programmet i år för nybörjarkurser (N) och fortsättningskurser (F) är enligt följande:

v21-22	N1	Det blir alltså fem nybörjarkurser och två fortsättningskurser. Varje kurs omfattar fyra tillfällen - måndag och onsdag i två veckor. För intresserade medlemmar går det bra att anmäla sig nu via e-post leif@plh.a.se . Från början av maj annonserar vi ut kurserna.
v23-24	N2	
v25-26	F1	

Instruktörer efterlyses

v27-28	N3
v29-30	N4
v31-32	F2
v33-34	N5

Vi hoppas att du som tidigare har varit instruktör snarast hör av dig till Leif Hedström på ovanstående e-postadress, per telefon 08-646 47 12 eller mobil 070-604 03 70 och anmäler ditt intresse att ta ett av ovanstående pass. Varje pass består alltså av fyra tillfällen enligt ovan och leds av två eller tre instruktörer. Antalet kursdeltagare är högst fem per instruktör för nybörjarkurs och sju per instruktör för fortsättningskurs. Se även bifogat blad.

Instruktörskurs

För dig som inte har varit instruktör tidigare anordnas en instruktörskurs lördagen den 23 april klockan 9-15. Anmälan görs även här till Leif Hedström enligt ovan. Vi har ont om instruktörer och kursverksamheten är viktig för klubben. Så hör av dig!

Hälsningar Leif

Ni som har ny adress, meddela via e-post: info@fridhemskanotisterna.se

eller skriftligt till: Gunnar Lindström Nordkapsgratan 15 164 36 Kista. Vid uppfarten till klubbensborg finns en brevlåda märkt "Fridhemskanotisterna" som du också kan använda.

Din e-post adress och e-post från klubben administrerar du själv via hemsidan, anmälan resp. avanmälan (fungerar igen) till e-post listorna. <http://www.fridhemskanotisterna.se/medlemmar/nyhetsbrev.html>

Ni som inte har e-post eller vill vara med på våra e-postlistor måste besöka klubbens anslagstavla för att informera er om vad som händer. Paddelbladet kommer bara ut två gånger denna säsong.

Fridhemskanotisternas anslagstavla (bulletin board)

Under våren kör vi igång våran anslagstavla på hemsidan där vi kommer ha ett antal forum idag med följande rubriker, allmän diskussion, familjepaddling, havspaddling, tävling/träning, köp/sälj. Här kan du annonsera turer sälja din kanot osv. Hur rättigheterna till forumet kommer att se ut är inte klart men tanken är att endast medlemmar kan skriva och att vissa delar kan läsas av omvärlden.

Styrelsen 2005

Ordförande	Gunnar Lindström	08-750 46 40
Vice ordförande	Ingvar Magnusson	08-97 24 90
Kassör	Hans Carlsson	08-716 47 70
Sekreterare	Maria Lindroth	08-716 35 47
Ledamot	Barbro Olsson	073-921 87 64
Suppleant	Bo Gernandt	08-744 35 36
Suppleant	Hannes Sterner	08-657 96 33

Dessutom:

Tisdag/torsdagsträningar [Hannes Sterner](mailto:Hannes.Sterner@plh.a.se) 073-6276157

Tisdagsturerna leds bl.a. av [Ellert Carlsson](mailto:Ellert.Carlsson@plh.a.se) 08-647 97 88.

Medlemsregistret [Gunnar Lindström](mailto:Gunnar.Lindstrom@plh.a.se)

Turverksamheten [Gunnar Lindström](mailto:Gunnar.Lindstrom@plh.a.se)

Helgtjänstgöringarna [Bo Gernandt](mailto:Bo.Gernandt@plh.a.se)

Kanotplatser och kodkort [Barbro Olsson](mailto:Barbro.Olsson@plh.a.se)

Kursverksamheten [Leif Hedström](mailto:Leif.Hedstrom@plh.a.se) 08-646 47 12 , 070-604 03 70 leif@plh.a.se

Telefonnumret till både kansli med tfn-svarare och klubbрум är 97 20 51. och vår nya postadress är Fridhemskanotisterna Klubbensborgsstigen PL 4 129 39 Hägersten

Väl mött, styrelsen!