



Hej på er !

Man får mycket för pengarna nu när paddelsäsongen bara blir längre. Helgerna i december var välbesökta och på nyårsdagen fick flera av er en mycket fin tur. Nu har i alla fall mina skridskor fått smaka på den hårda varianten av Mälaren och underbara skärgårdsisar utanför Ljusterö och fler härliga turer ser det ut att bli innan kajaken åker i igen. Om vi inte syns på isen så träffas vi på vårdagen då vi måste utföra lite mer omfattande reparationer av våran huvudbyggnad.

Obs! Se till att märka era kanoter senast 12/5: Ägarens namn + kanot märke (typ point65).

Med Vänlig Hälsning,  
Gunnar Lindström ordf.

## KLUBBAKTIVITETER 2007

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

- **Styrelsemöten** 17/1, 14/2, 14/3, 18/4, 16/5, 13/6, 15/8, 12/9, 17/10
- **Kanotuthyrning** Lördagar och Söndagar kl. 09:00 - 17:00 (26/5-16/9)  
\***Temakväll 1:** Vi jobbar på att få tag i friluftslivsfotografen Glenn M som har paddlat runt Grönland och tagit fina bilder. Info kommer senare.
- **Bassängträning:** 18/2(endast instruktörer och turledare), 4/3 erfarna paddlare, 25/3 nybörjare tid 18.00-20.00 i Västertorpsbadet. Anmäl dig på [kurs@fridhemskanotisterna.se](mailto:kurs@fridhemskanotisterna.se)
- **Vårdag:** 12/5
- **Övernattningstur för nybörjare** (mer info kommer senare)
- **Höstdag, KM:** 29/9
- **Tisdag och torsdagspaddlingar** börjar V22
- **Kursverksamhet** vecka 21-35 (se preliminärt program på sidan 3)
- **Provapådag** (Öppet för alla med flera instruktörer, annonseras)
- **Årsmöte:** Onsdag 7/11
- **Luciapaddling:** 13/12
- **Och så lite fester förståss (grillfest, surströmming ni är välkomna med idéer)**  
\* = Gymmet ej tillgängligt

## Bassängträning ☺

Då kostnaden för våra bassängträningar i år har dubbleras har vi bara bokat 3st pass. För att så många som möjligt skall få chansen att träna effektivt på sina svagheter är passen indelade i olika kunskapsgrupper (se ovan). Antalet platser är begränsade. Anmäl dig via e-post till lämpligt pass, så får du en kallelse någon vecka innan, först till kvarn.

## Dags att förnya ditt medlemskapet ☺

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)

Vid ev ändring av belopp, skriv även ordet "**ändring**"

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.

**Obs!!!! Senast den 31:a mars** (fel datum på faktura) 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 -07

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

För nya medlemmar tillkommer en kursavgift på 350kr.

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

## Nytt angående helgtjänsten (Kanotplatsmedlem)

För kanotplatsinnehavare gäller att senast den 12/5 (vårdagen) ska du ha skrivit upp dig på en helgtjänst dag (en dag per kanotplats). De kanotplatsmedlemmar som inte är uppskrivna den 12/5 kommer få en räkning för utebliven helgtjänst (f n 1000 kr).

Helgtjänstlistan kommer att finnas på klubben from den 16/4. Kom ihåg att helgtjänsten och uthyrningen är vårt sätt att nå allmänheten vilket är viktigt för en ideell förening.

För den som gör annan tjänst, t ex instruktör, gäller att detta ska vara anmält senast samma datum.

## Träningsgruppen ☺

Om du vill börja motionspaddla så går det bra att ansluta sig till träningsgruppen. Vi tränar tisdagar och torsdagar. På vintern är det styrketräning och på sommaren paddlar vi. Vi brukar även försöka komma iväg på träningsläger i början på säsongen samt att vi brukar ta in en instruktör som hjälper oss med tekniken. Mer info och datum hittar du på hemsidan så fort det bestäms. Kontakta Hannes om du vill veta mer eller dyk upp på någon träning.

## Tävling ☺

Träningsgruppen tänkte även i år ställa upp i diverse tävlingar som arrangeras i Kanotsverige. Dom tävlingar som är aktuella i dagsläget är: Kanotmaraton samt tävlingarna i Stockholmscupen. Informera Hannes om du är intresserad av att följa med så försöker vi ordna logistiken. Stockholmscupen består av roliga, enkla och gratis tävlingar i Stockholmsområdet som arrangeras av Fridhemskanotisterna tillsammans med andra lokala klubbar. Mer info kommer att dyka upp på [www.arnstrom.org](http://www.arnstrom.org) under träningsfliken.

## Turer ☺

Klubben saknar i skrivande stund ledare för våran turverksamhet. Är du intresserad att hjälpa hör av dig till Gunnar. Om intresse finns kommer vi att genomföra en provapåtur med övernattnig i mellanskärgården där klubben hjälper till med utrustning. Anmäl intresse på [turer@fridhemskanotisterna.se](mailto:turer@fridhemskanotisterna.se)

## Kvällspaddlingar på tisdag och torsdag ☺

Vi fortsätter med våra populära tisdagars och torsdagspaddlingar. Vi behöver hjälp med någon som kan vara sammanhållande för paddlingarna på torsdagar samt vara turledare. Hör av dig till Ulf eller Gunnar. Mer information kommer på hemsidan.

## Kursverksamheten 2007 ☺

Klubben kommer även denna säsong att anordna nybörjar- och fortsättningskurser. För intresserade medlemmar som förnyar sitt medlemskap går det bra att anmäla sig till fortsättningskurs fr.o.m. vecka 14 via e-post på [kurs@fridhemskanotisterna.se](mailto:kurs@fridhemskanotisterna.se). Preliminärt kursprogram: v21-22 (N1), v23-25 (N2), v25-27 (F1), v27-29 (N3), v29-31 (F2).

## Klubbens lokaler ☺

Taket och fönstren till klubblokalen behöver en uppfräschning. Vi väntar på offert på vad arbetet kan tänkas kosta. Vid bra väder börjar vi med fönsterarbetet på vårdagen.

## Fridhemskanotisternas anslagstavla (bulletin board)

Det blev ingen **succé** för klubbens BB, anslagstavlan på hemsidan så den läggs i malpåse. I stället kommer du som har e-post att bli inbjuden till fridhems blogg där vi kan kommunicera klubbens verksamhet med följande indelningar; allmän diskussion, familjepaddling, havspaddling, tävling/träning, köp/sälj. Här kan du annonsera turer sälja din kanot osv. Mer info kommer på webben.

### Ungdomsverksamhet ☺

Klubben vill gärna få igång en fungerande ungdomsverksamhet igen. Erik Bergman brinner lite extra för det här. Han skulle dock gärna få med sig några till ledare som vill hjälpa till. Kontakta Erik Bergman på 076-2204130 eller [bergman.erik@gmail.com](mailto:bergman.erik@gmail.com).

Ni som har ny adress, meddela via e-post: [info@fridhemskanotisterna.se](mailto:info@fridhemskanotisterna.se)

eller skriftligt till: Fridhemskanotisterna, Klubbensborgsstigen, PL 4, 129 39 Hägersten. Vid uppfarten till klubbensborg finns en brevlåda märkt "Fridhemskanotisterna" som du också kan använda. Tyvärr glömmer några av oss att informera klubben om ändrad adress. Du kan kolla din adress på **förbundets hemsida under fliken medlemsöversikt**.

<http://www.svenskidrott.se/a/fridhemskanotisterna>. Välj roll "medlem" lösenord "sailor". Till denna adress skickas tidningen PADDLING.

Din e-post adress och e-post från klubben administrerar du själv via hemsidan se adress nedan, alt skickar e-post till [info@fridhemskanotisterna.se](mailto:info@fridhemskanotisterna.se)

<http://www.fridhemskanotisterna.se/medlemmar/nyhetsbrev.html>

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

### Missa nu inte årets temakvällar

Klubben satsar åter på några temakvällar. I dagsläget har vi ett föredrag med Grönlandstema på gång. Information kommer upp på hemsida och i klubbhuset så fort det är bestämt.

### Styrelsen 2006

Ordförande	Gunnar Lindström	08-750 46 40
Vice ordförande	Jesper Tornebjerg	08-724 1424
Kassör	Bo Gernandt	08-744 3536
Sekreterare	Regina Wangerud	08-659 8318
Ledamot	Barbro Olsson	08-740 1903
Suppleant	Daniel Rickström	073-0510354
Suppleant	Hannes Sterner	08-464 7304

Dessutom:

<b>Tisdag/torsdags träningar</b>	<u>Hannes Sterner</u>
<b>Medlemsregistret</b>	<u>Gunnar Lindström</u>
<b>Helgtjänstgöring</b>	(Regina Wangerud , Bo Gernandt)
<b>Kanotplatser och kodkort</b>	Barbro Olsson
<b>Kursverksamhet</b>	<u>Gunnar Lindström</u> <a href="mailto:kurs@fridhemskanotisterna.se">kurs@fridhemskanotisterna.se</a>

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

Väl mött, styrelsen!