



Hallå!

Ytterligare en säsong börjar rundas av. Vår sista uthyrning var 14/9. Sista tävlingen blir 11/10. Årets viktigaste tävling är dock kvar, vårt KM! Det kommer, som vanligt, att utspela sig under höstdagen. Men i år blir det lite annorlunda, med fokus på att bästa kanotist ska vinna oavsett om man är duktig på att hantera kanoten på tvären eller snabbt rakt fram. Välkomna att delta!

Årsmötet närmar sig och vi ser fram mot era motioner o idéer som kan föra klubben framåt och få oss att verka i rätt riktning. Bl.a. ligger ett förslag om att sluta med uthyrning och utveckla Prova-på-verksamheten.

Hoppas vi ses både på höstdagen och på årsmötet!

Med vänlig hälsning

Jesper Tornebjerg - Ordförande

## Datum att lägga på minnet

Höstdag/KM	27 Sep
Havskajakkurser med John Lee	28 sept, 11 och 12 okt
Bastutur	okt/nov
Årsmöte	5 nov
Höstträff för långfärdsintresserade	12 nov kl 19.00
Luciapaddling	13 dec kl 16.00
Bassängträning	4 tillfällen kommer att bokas till våren - håll utkik på nätet

## Kallelse till årsmöte onsdag den 5/11 klockan 19:00 i klubbhuset.

Alla medlemmar är varmt välkomna till "gymmet" för att besluta om kommande års verksamhet, nu har du chansen. Såväl medlem som styrelsen får avge förslag som skall behandlas av årsmötet. Motioner (förslag) från medlem skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet (8/10). Lägg motionerna i förslagslådan, e-posta till [info@fridhemskanotisterna.se](mailto:info@fridhemskanotisterna.se) eller posta till Fridhemskanotisterna Klubbensborgsstigen PL 4, 129 39 Hägersten. Styrelsen skall till årsmötet avge skriftligt yttrande över förslaget. Kallelse jämte förslag till dagordning anslås i klubblokal senast tre veckor före årsmötet. Det bjuds på kaffe och smörgåsar.

Det förs diskussioner om att ta bort helguthyrning. *Ett skäl till detta är frågan om nivån på säkerheten, ett annat att uthyrningsintäkterna varit låga.* Det innebär i så fall att helgtjänsten tas bort och platsavgiften höjs. Inget beslut är taget.

Städningen har generellt varit dålig i klubbhuset. Diskussioner förs om vi ska lägga ut städningen. I så fall kommer medlemsavgiften att höjas för att täcka det. Vi vill ha fler synpunkter om dessa frågor från er!

## **Bassängträning**

Bassängträningen var som vanligt populär och kommer så klart att upprepas nästa säsong. Håll utkik om efter de nya tiderna i kalendern på hemsidan och nästa paddelblad.

## **Kvällspaddlingar på tisdag och torsdag ☺**

De sista tisdags- och torsdagspaddlingarna paddlades förra veckan men det går säkert att paddla länge till☺

## **Kursverksamheten 2008 ☺**

Vi har under året hållit i tre fulltecknade nybörjarkurser med totalt 45 deltagare. Till Examinationerna var det sex respektive sju anmälda.

## **Havskajakkurser**

John Lee håller 3 kurser med inriktning säkerhet för långfärdspaddlare. I september och oktober. Se hemsidan för mer information. Anmäl dig!!!

## Tävling/Träning ☺

Även i år har tävlingsgruppen kämpat i olika tävlingar. Mestadels runt Stockholm men även ute i landet. I skrivande stund ligger vår ärade ordförande på en första plats i Stockholmscupen. Följ den rafflande upplösningen på [www.stockholmscupen.com](http://www.stockholmscupen.com). Göran P har även varit ute i Sverige och representerat Fridhem i veterancupen och som vanligt tagit några fina placeringar. När det blir allt för kallt i vattnet drar vi oss in i gymmet och kör styrka och kondition fram tills ljuset kommer tillbaka och isen släpper.

## Turer - Långfärdsverksamhet

Ännu en sommar har passerat och jag tycker att klubben gjort flera trevliga turer! Jag tänker tillbaka på den fantastiska sälspaningsturen vi gjorde under 1:a majhelgen. Fantastisk med stort F, det kan vara den bästa tur jag någonsin gjort. Fyra paddlare från Fridhem, två dagars paddling, spegelblanka vatten och sälar i massor! Sedan gjorde vi en midsommartur runt Utö, en 'discopaddling' till Järflotta utanför Nynäshamn och en tur i Ålands skärgård. Den sistnämnda skulle vi kunna kalla 'Sol, sol, Solskenspaddling...', förhoppningsvis finns bilder på webben när ni får detta.

Kvar denna säsong har vi en bastutur i okt/nov, ngn helg när väderprognosen lovar fint höstväder styr vi mot en av skärgårdens bastuar, läs mer om detta under bloggen eller maila intresse till Åsa W: [kinosnos\\_64@hotmail.com](mailto:kinosnos_64@hotmail.com). Vidare har vi tänkt träffas under hösten för att prata om årets turer, titta på bilder och inte minst drömma om vilka turer vi vill göra nästa år! Läs mer under Höstträff för långfärdsintresserade!

Hälsningar från Johan & Åsa

## Höstdag 27 september 09.00 till 15.00

Under vårdagen var det full aktivitet på klubben och mycket blev gjort, dock är inte allt klart så en hel del kommer vi att avsluta under höstdagen och städa efter det stök vi ställt till med.

**KM:** Årets Klubbmästerskap kommer att bestå av helt skilda grenar. Man kommer att kunna få delpoäng i allt från manövrering på olika sätt till att paddla fort - med andra ord: Fridhems mest kompletta kanotist kommer att bli Klubbmästare 2008!

Start ca 15.00

## Bloggen ( Tidigare forumet)

Vi har en blogg=du har en blogg! Och den blir bäst när den används☺

- Fråga! om du undrar över något, någon som vill paddla? Vilken paddel? Varför flottör? Träningstips, motivationstips
- Berätta när du varit och haft en bra, dålig, konstig eller annan typ av paddelupplevelse som du vill dela med dig av.
- Klaga! När något inte är som det borde.
- Ge beröm! När något är bra eller något gjort något bra.

Det finns massor att blogga om och ju mer det bloggats desto bättre blir vår blogg!

Bland annat kommer tävlingsgruppen använda bloggen till att kommunicera träningstider, koordination av kanoter och bilar inför tävling etc.

Så kom igen! Dela med dig av dina frågor, svar, tips, klagomål eller berätta om dina turer från i somras☺  
Bloggen hittar du här: [www.fridhemskanotisterna.se/blogg/](http://www.fridhemskanotisterna.se/blogg/)

## Önskemål

Vi vill påminna om att vi gärna tar in förslag på inköp av nya kajaker, paddlar eller annat som du tycker saknas i klubben. Skriv till någon i styrelsen eller blogga på hemsidan. Saknar du något rankare, snabbare eller ngt helt annat?

Sedan tre år tillbaka får alla som är nybörjare och vill bli medlemmar i vår klubb lära sig paddla från grunden genom en kurs som består av fyra tillfällen på respektive tre timmar. Sedan så vi behöver fler instruktörer men också medlemmar som kan hjälpa till med underhåll av såväl byggnader som material mm. Hör av dig till styrelsen så snart som möjligt!

## Mälarhöjdens dag

Den 14 september deltog Fridhemskanotisterna med en plats på Mälarhöjdens dag. Vi hade tagit dit ett par olika kajaker och paddelmaskinen och intresset var stort bland besökarna. Vi har förmodligen en del nya medlemsansökningar att vänta till våren.

### **Parkering**

Det är dåligt med parkeringsmöjligheter runt klubben. Särskilt efter ombyggnaden av backen ner till båtklubben. Att parkera i backen kan ge böter. Som vanligt gäller att vi bara åker fram till klubben för att lasta och lossa kajaker.

### **På förekommen anledning - lite klargörande över klubbregler**

**Säsongshyran** är personlig och gäller en kanot för dig. Medföljande person betalar hyra tiden kanoten används. Pengarna läggs i brevlådan i verkstaden.

### **Kanotplatshyra**

Då har du plats för din kajak och måste ha egen utrustning för paddling. Vill du använda dig av klubbens kajaker så kan du hyra dessa.

**Klubbaktiviteter gäller ALLA medlemmar**, dvs, du kan använda klubbens kanoter under de aktiviteter som klubben organiserar.

Privata sammankomster är inte tillåtna på klubben. Det gäller både i gymmet, bryggor och vid grillen. Stäng alltid alla dörrar och fönster efter dig. Alltför ofta står det öppet. Ta inte för givet att någon annan stänger.

Mer utförlig information finns på hemsidan under "Frågor och svar" och "Trivselregler". Det finns också gula inplastade lappar på dörren till klubbhuset.

**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.

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>

### **Styrelsen 2008**

Ordförande	Jesper Tornebjerg	08-724 14 24
Vice ordförande	Bo Gernandt	0707-34 56 79
Kassör	Åsa Wästerby	08-744 35 36
Sekreterare	Hannes Sterner	08-464 73 04
Ledamot	Barbro Olsson	08-740 19 03
Suppleant	Aron Eriksson	073-950 23 38
Suppleant	Jessica Nieminen	070-668 99 98