

Hej på er!

Isen ligger tjock på Mälaren, men mellan Stavsnäs och Sandhamn går fortfarande att paddla i skrivande stund.

Helgtjänsten har nu diskuterats och enkätundersökts i ett par månader. Den kommer till viss del att förändras till säsongen 2009. Det medför inte direkt mindre administration, men förhoppningsvis ger det oss en mer levande klubb. Vilket är något som vi i styrelsen har högt upp på prio-listan. Så läs om den nya helgtjänstinfon här i paddelbladet.

Vi har glädjen att även i år kunna erbjuda alla medlemmar en tema-kväll. *Louise Rosenqvist* kommer till oss 28 april. Hon kommer att berätta om sin ensam-rodd runt Sveriges kust, från Svinesund till Haparanda, som hon företog sig sommaren 2006. Lite förhandsinfo kan man hitta på: www.kustrodderskan.se.

Vi hoppas på att kunna starta upp en ungdomsverksamhet 2009. Som startskott hoppas vi att kunna ha en "kanotskola" första veckan på sommarlovet. Om du är intresserad av att vara ledare, eller har barn som vill delta så kontakta Hannes eller mig. Ses snart på vattnet igen!

Jesper Tornebjerg

Ordförande

Viktiga datum - att lägga på minnet

Bassängträning	15feb,8 mars, 15 mars
Uppsättning av arbetslista (tidigare uthyrningslista)	1 april (se nästa sida)
Planering av långturer	1 april
Antagning av nya medlemmar	1 april
Temakväll med Louise Rosenqvist	28 april
Borttagning av arbetslista	16 maj vårdagen
Vårdag	16 maj
Tisdags- och torsdagspaddling	Kolla bloggen för aktuell info
Styrelsemöten	18 feb, 18 mars, 15 april, 13 maj, 10 juni

Senaste nytt hittar du här: <http://www.fridhemskanotisterna.se> och [e-kalendern](#)

Bassängträning är bokat för våren

Anmälan sker till bo@fridhemskanotisterna.se, platserna är begränsade så principen först till kvarn mal...! Samling sker alltid kl 17. 00 på klubben och vi åker gemensamt till Västertorpshallen och övar kamraträddning, egen uppgång och eskimåsväng.

Styrelsen 2009

Ordförande Jesper Tornebjerg	076-338 7591
Vice ordförande Jessica Nieminen	073-371 2932
Kassör Åsa Wästerby	070-284 4018
Sekreterare Hannes Sterner	073-627 6157
Ledamot Elin Jägervall	073-067 2980

Helgtjänsten - har blivit arbetslista

Länge har helgtjänstens vara och icke vara varit ett samtalsämne som det finns många olika åsikter om. De allra flesta medlemmar delar åsikten att man vill ha ett rent klubbhus och en förening med många aktiva medlemmar och mycket verksamhet. Sedan finns det olika tankar om vem och hur som ska se till att det blir så. Det är ofta att det är "någon" som borde göra något, men sällan att JAG borde göra det. Styrelsen vill inget hellre än att ha en levande förening och har därför tagit fram ett nytt förslag som förhoppning både aktiverar medlemmar och gör att vi får ett ännu renare och trivsammare klubbhus! Under våren (se "viktiga datum") kommer det sättas upp en lista på olika arbetsuppgifter på anslagstavlan. Alla kanotplats- och säsongshyremedlemmar har sedan möjlighet fylla i vilka arbetsuppgifter de kan tänkas sig att utföra under året. En viss mängd utförda arbetsuppgifter innebär att medlemmen får en reduktion av medlemsavgiften på 450 kr 2010. Tar ex. en medlem på sig att städa vid två tillfällen á 4 timmar berättigar detta till en reduktion. Det kommer finnas en begränsad mängd arbetsuppgifter, vilket innebär att det är först till kvarn som gäller. Förslaget innebär med andra ord att den traditionella helgtjänsten försvinner och istället finns det numera möjlighet för ALLA hugade spekulanter att frossa i städning och kanotuthyrning regniga lördagar i juni!

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. I år är det träningsläger planerat till 4-6 april nere i Linköpingstrakten. 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 dyka upp på www.stockholmscupen.org

Ungdomsverksamhet ☺

Klubben vill gärna få igång en fungerande ungdomsverksamhet igen. I år kommer vi därför att hålla prova på paddling för åk 4-5 från närliggande skolor. Detta är planerat till v 22. Den 15-18 juni kommer vi erbjuda kanotskola för barn som går åk 4-6. För att få aktiviteterna att fungera på ett bra sätt vill vi gärna komma i kontakt med engagerade ledare som vill hjälpa till. Hör av dig till Hannes Sterner på 073-6276157 om du är intresserad av att hjälpa till eller om du har egna barn som vill delta i kanotskolan.

Turer - Långfärdsverksamhet

Ännu en ny fräsch paddelsäsong stundar för klubben. Vilka turer vi ska ha och hur dessa ska utformas är frågan. Nu tidigt på våren ska vi lägga in någon heldagstur direkt från klubben och varför inte en övernattningsstur också? Då vår bastatur till Nämndö inte kunde genomföras i november gör vi ett nytt försök när isen smält i mars/april och ljuset kommit åter, håll utkik på bloggen. Onsdag den 1 april (obs! detta är ej ett aprilskämt:-), kl 19:00 träffas vi på klubben och smider planer för hur Långfärdsverksamheten ska bli i år. Alla är hjärtligt välkomna med förslag och idéer.

Systemet vi kört med kamratturer fungerar bra men för att även kunna tillgodose önskemålen som finns om fler ledarledda turer vill vi flagga upp för att vi är i stort behov av medlemmar som kan ställa upp som ledare, även fler arrangörer av kamratturer behövs.

Kurser

Årets kursverksamhet är under planering.

Fortsättningskursen kommer att ändra struktur och få formen av kortare temakvällar, av typen räddningsövningar, paddelteknik för havskajak, paddelteknik med vingpaddel o.s.v. När planeringen är klar, kommer den att läggas ut på hemsidan och kommer även med e-postutskick för de som abonnerar på det. Preliminärt datum är 1/4.

Enkel yoga för stela kanotister

Några tisdagar i vår kommer Maria Grisotti, nästan färdig viryayogainstruktör, köra lite enkel yoga för alla Fridhemskanotister.

Yogan är anpassad för att passa alla - nybörjare, gammal som ung och är bra för öva upp smidighet, styrka och balans.

Lokal: Björngårdsskolans gymnastiksal, Adress: Maria Prästgårdsgata 9.

Tid: 18.30-19.30.

OBS! För att komma till gymnastiksalen, går man in vid skolans huvudentré. Vi står där och släpper in deltagare mellan kl 18.15-18.25

Kläder: mjuka och sköna kläder ex. joggingbyxor och en t-shirt.

Aktuella datum är 3/3, 10/3, 17/3, 24/3. Om intresse finns kan det bli fler gånger!

För frågor ring Elin 0730-67 29 80 .

Bloggen (Tidigare forumet)

Har du besökt våran blogg! Om inte!? Gör det!

- 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: <http://www.fridhemskanotisterna.se/blogg/>

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.

Årets medlemspriser (Medlemsåret sträcker sig från 1:a april till 31:a mars)

Medlemskap = 350:-

Kajakplats = 800:-

Säsongshyra = 450:-

Tänk på att om du inte betalar in din avgift stängs ditt passerkort av och då kan du inte komma in på klubben.

Ta en titt på hemsidan om du känner dig osäker på vilka villkor som gäller för de olika [medlemsformerna](#).

Parkering

Det är dåligt med parkeringsmöjligheter runt klubben. Att parkera i backen kan ge böter. Ett alternativ är att parkera på Bellmanskällevägen - Pettersbergsvägen, Källbacken. Som vanligt gäller att vi bara åker fram till klubben för att lasta och lossa kajaker.

Ni som har ny adress, meddela via e-post: 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

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