



# Strand Kajak Klubb



**STRAND KAJAKK-KLUBB**  
Sarbuvollvn. 25, Høvik

## Kontakt oss

### Kontortid:

April – oktober 2010  
Tirsdager og torsdager 14 - 19  
Lørdager 10 - 14

Kontakt: Andreas Aarnes

### Juli:

Ingen kontortid i fellesferien

### Adresse:

Strand KK  
Postboks 541 - Centra Mat  
1323 Høvik

Tlf. 911 991 75

### E-post:

[skkmedlem@hotmail.com](mailto:skkmedlem@hotmail.com)

### Webside:

[www.skk.no](http://www.skk.no)  
[www.strandkajakklubb.no](http://www.strandkajakklubb.no)

### Bankkonto:

5132.05.20146

## Informasjonsskriv

### for nye medlemmer i 2010

Velkommen som nytt medlem i Strand Kajakklubb. Vi håper du vil få stor glede av medlemskapet ditt og at du vil trives i miljøet på Strand i mange år fremover.

Strand KK ble stiftet 28. februar 1936 og besto da av 19 medlemmer. I dag er vi rundt 500 medlemmer og med det blant de største padleklubbene i landet. Vår visjon er at Strand KK skal være Norges beste og triveligste kajakklubb.

Klubbens historie er interessant lesing; det dreier seg om utviklingen av et sterkt klubbmiljø og uttallige og imponerende idrettsprestasjoner. Idrettsaktiviteten er viktig for oss og Strand KK fortsetter å markere seg. Blant de mange gode resultater kan vi nevne at Strand KK har vunnet Norgescupen for klubblag hvert år de siste 5 årene, og i 2009 tok Strand KK 15 av 23 gull i lagbåt NM for junior og senior. Rekruttering er et stikkord i denne sammenhengen. Har du barn som har lyst til å begynne å padle må du ta kontakt med oss. Her har vi i prinsippet ingen begrensinger på inntak av nye medlemmer.

Like viktig som idrettsprestasjonene er det at vi lykkes med å skape et godt og inkluderende miljø for alle medlemmer nede på klubben. Her har vi en spesiell utfordring med de 30-50 medlemmer som vi har i tilgang hvert år, de fleste med båtlease inkludert i medlemskapet og med ønske om kurs og opplæring. I dette skrivet oppsummerer vi en del viktig og nyttig informasjon spesielt rettet mot denne medlemsgruppen. Det vil også bli arrangert et par introduksjonsmøter. Disse vil bli annonsert på vår hjemmeside [www.skk.no](http://www.skk.no). Ta turen innom denne siden av og til og hold deg oppdatert på hva som skjer.

Så ser vi frem til å se deg på brygga.

Med vennlig hilsen,

Gunnar Berg  
Formann i Strand KK



# Strand Kajakk Klubb



## Klubbhuset på Strand

Det var i april 1941 at Strand KK fikk tildelt et område av Bærum kommune. Etter krigen ble det fart i planene om å etablere klubbhus. Klubben satte opp en tyskerbrakke som man hadde fått fra Holtet Gård innerst i Holtekilen. Det er denne brakken som den dag i dag utgjør båthallene mot brygga. Siden den gang er det blitt gjennomført flere utvidelser og oppgraderinger.



Dagens utgave av klubbhuset med nytt hovedhus ble ferdigstilt i 2003.

I kjelleren er det garderobeskap med dusj. Det er bevisst valgt å ikke montere garderobeskap. I garderobene skal det ikke ligge igjen treningsutstyr, trekk, eller vester. Det syndes litt mot denne regelen, derfor har vi noen "glemmekasser" under trappen som stadig fylles opp.

I 1. etasje har vi et godt utstyrt treningsrom med padlemaskiner, vekter og andre styrketreningsapparater som nok er mindre kjent utenfor kajakkporten; "Einar", "Magnar" og "Helga". De aktive har fortrinnsrett til bruk av treningsrommet på oppsatte treningstider, men ellers er treningsrommet i prinsippet tilgjengelig for alle voksne medlemmer. Bruk av padlemaskiner og Magnar krever nødvendig innsikt. Ta kontakt med noen av de aktive som hjelper med instruksjon.

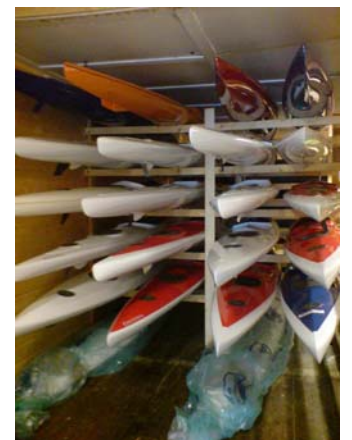
I 2. etasje er det kjøkken, spise- og oppholdsrom, og kontorer. Strand KK er av og til valgt til landslagssamlinger. Da er gjerne salen i 2. etasje fylt med madrasser... Vi ber om medlemmenes forståelse for at det da kan oppleves som temmelig fullt på huset, ikke minst i garderobene. En sjelden gang i blant gjøres 2. etasje om til festlokale. Men klubben leier normalt ikke ut "festsalen".

## Ditt medlemskap med lån av klubbåt – rettigheter og plikter

Har du medlemskap som inkluderer båtlease kan du i prinsippet fritt benytte en av klubbens lånebåter og –årer når det måtte passe deg.

Vi har ca. 35 såkalte skjærgårdskajakker til utlån til medlemmer og opplever nokså sjelden at det er problemer med tilgjengeligheten. Vær imidlertid oppmerksom på at det kan bli stor etterspørsel på fine dager eller når det samtidig arrangeres kurs (se tidsplan).

Som medlem forplikter du deg til gjengjeld å ta godt vare på båten og å sette den tilbake i stativet i den stand du selv forventer å finne den.



*Ta gjerne kontakt med noen av de aktive hvis du vil ha veiledning i bruk av spesialapparater (padlemaskin o.l.)...*

*Hjelp til å passe på at båtene blir tatt godt vare på – til glede for deg og alle andre medlemmer...*



# Strand Kajakk Klubb



*Har du glemt å bære båten inn i hallen med roret mot sjøen så vær snill å ta bryet med å gå ut og snu...*

## Noen viktige regler:

- Medlemskapet er personlig; det er kun medlemmer som kan benytte klubbåtene.
- All padling foregår fra brygga på Strand og tilbake til klubben. Det er ikke anledning til å låne med seg en kajakk for å padle andre steder.
- Det er ikke lov å bruke klubbens båter til øyturer... i mellomtiden kan det være andre medlemmer som venter på å få bruke neste ledige båt. Vi har også hatt mye skader på båtene ved at de er tatt opp / dratt opp på land ifm strandhugg.
- Båten spyles og tømmes grundig for vann etter bruk.
- Deretter skal båten plasseres tilbake på sin faste plass. Klubbåtene ligger innerst i båthall #1 og legges alltid slik at roret stikker ut (mot sjøen). Har du glemt å bære båten inn i hallen med roret mot sjøen så vær snill å ta bryet med å gå ut og snu. De som i stedet velger å buksere roret over støttene i stativet risikerer å ødelegge det.

Lær deg riktig teknikk for å tømme kajakken for vann. Dytt båten ned i forkant og la alt vannet renne ned i enden. Løft fort opp mens du snur båten slik at vannet renner ut av sitteromsåpningen. Aldri dra en båt fylt med vann opp på land eller på en brygge. Tøm båten før du løfter den opp av vannet.



---

## Padleprotokoll

Innenfor dør #2 på brygga er det lagt ut en padleprotokoll som alle skal skrive seg inn i med navn og klokkeslett man tar ut båten.

Etter endt tur ajourføres protokollen med antall km / totalt antall km, evt. klokkeslettet man returnerte. Der går det også an å legge igjen beskjed til klubben om skader eller problemer med båtene.

---

## Bruk av flytevest

Alle barn t.o.m ungdomsklassen (U16) skal alltid bruke vest på trening og under konkurranser. ALLE medlemmer i Strand pliktes å padle med vest i perioden 1. oktober til 1. mai.

*Vær opptatt av sikkerhet... Bruk vest når du padler...*



# Strand Kajakk Klubb



## Nye dørlåser

Våren 2010 skiftet vi ut de gamle nøkkellåsene med kodelåser. Dette for å bedre sikringen av klubbhus og båter, og å sikre at klubbåtene kun er tilgjengelige for klubbens medlemmer.

Man slår en 4-sifret pinkode og avslutter med #.

Den runde tasten øverst i midten slår nattlyset på i noen sekunder. Hvert år vil koden skiftes i forbindelse med utsendelse av faktura for medlemskontingenten. Koden må ikke gis til andre, heller ikke andre medlemmer. Alle som rettmessig skal kjenne koden vil få denne tilsendt. Har man glemt koden eller ved en feiltagelse ikke fått den er det bare å kontakte klubben.



Alle skal nå påse at dørene er lukket og låst til enhver tid. Spesielt gjelder dette dør nr. 1 hvor klubbåtene ligger. Når det er mye liv på brygga har det gjerne vært greit å la dørene stå åpne. Dør nr. 1 må imidlertid alltid holdes lukket for å unngå at utenforstående tar seg til rette.

*VIKTIG! Båthallen med klubbåtene (dør nr. 1) skal alltid være stengt...*

## Dugnader

Som i alle andre idrettslag og foreninger kommer vi ikke utenom å måtte ty til dugnad for å få utført nødvendig opprydding og vedlikehold på klubben, eller for å kunne arrangere stevner.

De aktive pålegges en del dugnadsinnsats. Foreldre og medlemmer som tidligere har vært aktive, eller som er hyppige brukere av klubben sørger for bemanningen når vi arrangerer stevner.

Ellers er dugnad for den store medlemsmassen med båtlease i medlemskapet basert på frivillighet. Dette har som ventet medført noe begrenset deltagelse fra denne medlemsgruppen.



Dugnadene på klubben er det få av, men først og fremst er de ganske hyggelige. Det er også en god anledning til å bli kjent med andre medlemmer.

I 2010 har vi imidlertid behov for ekstra innsats når vi skal male klubbhuset. Det vil bli arrangert en dugnad som går over et par uker hvor medlemmene kan melde seg på for en 2-timers økt. Informasjon om dette legges ut på hjemmesiden [www.skk.no](http://www.skk.no).



# Strand Kajakk Klubb



## Padlekurs

Strand KK avholder våren 2010 kurs for nye medlemmer etter følgende program:

Tirsdag / torsdag	25. og 27. mai	kl. 17-19	(nybegynner)
Tirsdag / torsdag	1. og 3. juni	kl. 17-19	(nybegynner)
Tirsdag / torsdag	8. og 10. juni	kl. 19-21	(nybegynner)
Mandag / onsdag	14. og 16. juni	kl. 17-19	(videregående)
Mandag / onsdag	21. og 23. juni	kl. 19-21	(nybegynner)

Dersom det er behov eller etterspørsel vil vi sette opp noen flere kurs; mandag / onsdag 28. og 30. juni, og tirsdag / torsdag 6. og 8. juli.

Begge kurs (nybegynner og videregående) er i henhold til kursstigen til Norges Padleforbund (NPF). Etter endt kurs vil man få tilsendt (hvis mulig utdelt) NPF's Våttkort med kursoblat. For ytterligere informasjon om dette programmet, klikk deg inn på <http://www.padling.no/t2.asp?p=29074>.

Kursprogrammene er som følger:

### Nybegynner

Dag 1:

- Informasjon rundt valg av riktig utstyr for dine behov, samt bruk / vedlikehold av utstyret.
- Inn / ut av forskjellige typer kajaker.
- Ulike teknikker, manøvrering, rutevalg og sikkerhet.
- Kameratredning.

Dag 2:

- Lengre padletur.
- Bevisstgjøring fart og distanse.
- Inn / ut av kajakk fra sandstrand.
- Individuell oppfølging på teknikk.
- Kameratredning fort. + selvredning
- Utdeling av Våttkort med oblat



### Viderekommende, Teknikk

Dag 1:

- Informasjon rundt valg av riktig utstyr for dine behov, samt bruke / vedlikehold av utstyret.
- Tett individuell oppfølging på teknikk.
- Videofilming av teknikk.
- Gjennomgang av teknikk på video. Individuelle arbeidsoppgaver.

Dag 2:

- Oppfølging på vannet.
- Bevisstgjøring fart og distanse.
- Innføring i ulike treningsmetoder / muligheter i kajakken.
- Oppdatering av Våttkort med oblat for videregående kurs.



# Strand Kajakk Klubb



## Våre aktiviteter...

De aller fleste nyter å kunne komme ned på klubben, ta ut båten sin eller låne en klubbåt og padle uforstyrret alene eller sammen men noen. Men noen av de mer organiserte aktivitetene som er verdt å nevne er:

- Aktives treninger: De har stort sett fast trening mandag – lørdag kl. 08.00 og 17.00/18.00.
- "Wangtreningene": Strand er treningssenter for de som går padlelinjen på Wang Toppidrettsgymnas. De trener før skolen hver mandag, onsdag og fredag morgen kl. 08.00.
- "Masterstreningen": Masters er et finere og mer kjønnsnøytralt navn enn old-boys. Masterstreningen på Strand kl. 17 på hverdager og kl. 10 lørdag og søndag er nærmest en institusjon. Her er treningsivrige på alle nivå velkomne. Det er alltid en gruppe man finner holder en passe fart.
- Tur padling: Her er ikke puls og melkesyre noe tema... Det settes opp oppslag om organisert turpadling der man kan melde seg på og padle med andre.
- Strand Maraton 19. juni 2010: SKK arrangerer hvert år et årlig turløp med start og mål på klubben. Dette er åpent for alle; 7, 14 eller 21km.

*Har du aldri padlet et turløp er Strand maraton et snilt løp å starte med. Gratis påmelding dersom du er medlem i Strand KK. Mer informasjon legges ut på hjemmesiden vår [www.skk.no](http://www.skk.no).*



- Norgescup II 12-13 juni, Nordisk Mesterskap 7-8 august, og Norgesmesterskap K1 28-29 august: Sammen med Oslo KK og Asker Skiklubbs kajakkgruppe arrangerer vi i år disse stevnene på Årungen. Alle er naturligvis velkomne til å bidra med hjelp til arrangementene men også å bare komme ut for å se på.
- Polokajakk: Pololaget vårt arrangerer Norgescup 5-6 juni. Banen blir lagt rett utenfor brygga på Strand.



- Klubbmesterskap: Arrangeres i begynnelsen av oktober. Først kjøres det K1 500m med klassevis inndeling. Også "masters" deltar. Deretter setter man sammen K2 båter; 1ste og siste på 500 i én båt, 2ndre og nest siste i neste osv.



# Strand Kajakk Klubb



## Styret i Strand KK

Styret velges av årsmøtet som vi vanligvis avholder midt i februar. Innkallingen legges ut på hjemmesiden 4 uker før møtet. Styremedlemmene velges normalt for 2 år av gangen. For 2010 består styret av følgende medlemmer:

Styrets leder:	Gunnar Berg
Nestleder:	Stein Erik Haavi
Styremedlem:	Anne Befring
Styremedlem:	Karine Perroquin
Styremedlem:	Cato Rindal
Varamedlem:	Ellen Rasmussen
Varamedlem:	Jan Erling Lone
Ungdomsrepresentant:	Bendik Iversen

## Administrativ leder

Andreas Aarnes er vår nye administrative leder og tar seg av den daglige driften av Strand KK. Han kan treffes på telefon 911 991 75 eller på klubben i kontortiden tirsdager og torsdager kl. 14-19 og lørdager kl. 10-14. Da vil han også svare på henvendelser som kommer via e-post til [skkmedlem@hotmail.com](mailto:skkmedlem@hotmail.com). Nøl ikke med å ta kontakt med Andreas om du har spørsmål.

## Øvrig representasjon i idrettsråd og –organer

Strand KK er godt representert i ulike verv i Norges Padleforbund (NPF).

Hege Blichfeldt Sheriff er visepresident, Henrik Holst er leder av teknisk komité for polo, og Gunnar Berg er medlem av teknisk komité for flattvann.

Forøvrig er vi også representert i kontrollkomiteen, domsutvalget og appellutvalget i NPF.

I tillegg har Ingeborg Rasmussen inntil nylig sittet i styret i Bærum Idrettsråd.

