

**Velkommen til ny sesong med Sunnfjord Kajakklubb  
Og er du ny i klubben:  
VELKOMEN SKAL DU VERE SOM MEDLEM !**

Her vil du finne informasjon om følgende:

1. Generell info til nye medlemmar
2. Årsmøte
3. Medlemskontingenten
4. Leige av lagingsplass til kajak i naustet
5. Nye nøkkelkort til naustet
6. Reglar for bruk av klubbkajakkane
7. Trening ute og inne - Merk >> Ny treningstid ute
8. Turprogram for våren
9. Kompetanseheving i klubben - ELV & HAV
10. Kursprogram for 2007
11. Medlemsmøter og temakvelder
12. Endring av heimesida

## 1. GENERELL INFO (MEST TIL NYE MEDLEMMAR)

Kort oppsummering av aktiviteten denne sesongen:

- Teknikktrening og bading i symjehallen.
- Trening ute, torsdagar kl. 18.00. Treningane varer frå ein til tre timar, alt etter kva deltakarane ynskjer.
- Teknikkurs i havpadling og elvepadling (nesten sikkert) på ulike nivå
- Dagsturar i helgane. Vi har von å få til info om dette på H-sida, men rutineane er ikkje gode nok enno.
- Overnattingsturar. H-sida vil ha oppdaterte datoar, turmål/-informasjon og ferdigheitsnivå/vanskegrad
- Temakvelder/Medlemsmøte i Naustet. .

### Heimeside

Internett-adressa er: [www.n3sport.no/padling/skk](http://www.n3sport.no/padling/skk)

Ta deg ein tur innom den. Der finn du masse info om klubben og kva vi driv med.

Sida med medlemslista, er avgrensa til klubben sine medlemmar, så difor må du skrive inn fylgjande passord for å komme inn der: **skkm04**

Informasjon til medlemmane vil bli formidla via e-post og elles via heimesida.

Medlemmar utan e-post, vil framleis få tilsendt info i posten, men vi oppmodar alle om å sjå innom heimesida med jamne mellomrom.

### Naustet vårt

På Øyrane i Førde har klubben fått bygd seg eige klubbhus. Der har vi kajakane våre, og du kan få leige plass til din eigen kajak. Meir info under pkt. 4-6.

### Rabattavtaler

Vi har fått til diverse rabattavtaler, som medlemmane kan nytte seg av:

> **Avtale med Din Sport.**

Der vil du få rabatterte prisar på kajakkar og padleutstyr/kle og på turutstyr frå Ferrino mm.

> **Avtale med Berge & Co.**

Der vil du få rabatterte prisar på Thule takbøylar for frakting av kajakkar. Sjekk heimesida  
**MERK: For å frakte klubben sine kajakkar på biltaket, må ein ha takstativ for kajak!!**

## 2. ÅRSMØTET

Tysdag 6. mars vart det helde årsmøte i Sunnfjord Kajakklubb.

Årsmeldinga for 2006 kan du finne i dokumentarkivet på heimesida. Der vil du og finne referat frå årsmøtet.

Det var vanlege årsmøtesaker og val av nytt styre. Det nye styret ser slik ut for 2007:

Rune Berge (leiar) Mobil: 99 20 50 90 E-post: [SKKpost@gmail.com](mailto:SKKpost@gmail.com)

Sissel Strømmen (nestleiar)  
Åsne Folstad (kasserar)  
Guttorm Kleppe  
Leif Laache  
Heidi Fureli (vara)

### 3. MEDLEMSKONTINGENTEN

På årsmøtet vart det vedteke å heve medlemskontingenten frå kr. 200,- til 250,-  
Fakturaen fungerer som medlemskort, så viss du betalar med nettbank, må du merke av for kvittering slik at du kan lime betalingskvitteringa på giroen (medlemskortet).

### 4. LEIGE AV LAGRINGSPLASS FOR KAJAKK I NAUSTET

Det vart ikkje sendt ut krav for leige av kajakkplass for 2006. Dei det gjeld, får i denne utsendinga melding om kva dei skuldar.

Det kostar altså kr. 400,- i året for å ha kajakken sin i naustet. I løpet av sommaren vil vi auke kapasiteten noko. Så kan du tenke deg å leige plass, får du ta kontakt - førstemann til mølla....

I år vil vi merke utleigeplassane med namnet på leigaren slik at andre ikkje okkuperer plassen. Kajakkane skal også merkast med namn. Meir info om temaet i neste SKK-nytt.

### 5. NYE NØKKELKORT TIL NAUSTET

Det har dessverre blitt litt mangelfull registrering av nøkkelkorta, så vi har mista oversikta over kven som har. For å rydde opp og komme godt i gang med det, vil vi etter påske skifte ut dei gamle nøkkelkorta med nye. Dei som har kort, får nye ved å byte inn det gamle. Dei som ikkje har kort i dag (eller som har mista det), må betale kr. 100 i depositum for kortet. Det får du altså att om du ikkje vil ha kortet lenger.

### 6. REGLAR FOR BRUK AV KLUBBKAJAKKANE

Medlemene kan nytte klubbkajakkane gratis på klubb-treningane.

Utanom treninga er dag-/kveldsleiga kr. 50,- og kr. 100 for ei helg. Vi sender ut giro i etterkant.

**Ved bruk av klubbkajakkane og utstyr vil vi minne om fylgjande:**

1. Brukarar av klubbkajakkane skal bruke flytevest.
2. Kajakken skal reingjerast etter bruk
3. All bruk av klubbkajakkane skal registrerast i permen også gratis bruk.
4. Brukarane er ansvarlege for skader (ut over vanleg slitasje) som blir påført kajakkane.
5. Det skal meldast frå om skader som oppstår.

### 7. TRENING INNE OG UTE >> NY TRENINGSTID UTE

#### TRENING I SYMJEHALL

Ved trening i symjehallen må ein sjølv ordne med kajakk anten det er eigen eller du må låne kajakk.

Det blir trening i symjehallen dei tre siste søndagane i april, altså laurdag 14., 21. og 28. april, kl. 15.00 - 18.00.

#### Rulletrening:

Laurdag 14. april vil vi stille med krefter som kan instruere i eskimorulle.

#### TRENING PÅ SJØEN

**Torsdags-trening - oppmøte ved naustet**

Merk deg ny treningstid: torsdag kl. 18.00

Merk deg og at du må vere klar til padling kl. 18.00, så møt opp i litt god tid så du får ordna deg.

Du må ha introkurs eller minst vere på tilsvarande nivå for å kunne vere med på treninga.

#### Tysdagstrening

Rune vil dra i gang trening med vekt på kondisjon på tysdagane. Viss du vil vere med på det må du ta kontakt med han (tlf: 99 20 50 90) for å bli med på det.

### 8. TURPROGRAM FOR VÅREN

På årsmøtet sa Guttorm og Heidi seg villige til å ta ansvar for å setje opp årets turprogram. Dei er svært interesserte i innspel frå medlemmane om aktuelle turmål. Det kan vere lengre turar med overnatting eller kortare dagsturar.

**Innspel og ynskjer kan meldast til:**

Heidi Fureli Mobil: 95 89 38 97

E-post: heidifureli@hotmail.com

Guttorm Kleppe Mobil: 99 72 80 38

E-post: gkleppe20@hotmail.com

Vi satsar på to turar i eigen regi denne våren. I tillegg kjem ulike turopplegg og padlesamlingar rundt omkring som vi har lyst til å henge oss på.

Reine klubbturnar blir fylgjande i vår:

- 5. - 6. mai Hyllestad (Hyttetur)
- 26. - 27. mai Atløy/Herland (Telttur)

Resten av aktivitetsprogrammet kjem vi tilbake med etter påske

## 9. KOMPETANSEHEVING I KLUBBEN – HAV & ELV

Styret i klubben har bestemt å stimulere til auka kursing i klubben. Medlemmar som kan tenke seg å vere klubbkontakt/ansvarleg på torsdagstreninga og/eller turleiarar, vil få kr. 1000,- i støtte frå klubben viss dei tar teknikkurs og aktivitetsleiarkurs (kr. 1000,- pr. kurs).

Slik støtte vil bli gitt både innanfor hav og elv.

UngArena vil og vere med og støtte folk som vil gå NPF-kurs i elvepadling for å bygge opp formell instruktørkompetanse her lokalt.

## 10. KURSPROGRAM FOR 2007

På årsmøtet vart det bestemt at instruktørane i klubben ikkje skal arrangere kurs i SKK-regi, men ta seg av alt sjølv. Dette for å unngå problematikken som oppstår ved at fleire av dei no er kommersielle padleinstruktørar og ein står i fare for å "blande korta".

Bjørn Henrik Færøy Odøen vil halde havpadlekurs i Bygstad medan Rune Berge sine kurs blir i Førde/Naustdal-regionen og dels lenger ute i Førdefjorden. Kursa i elvepadling er enno ikkje planlagt m.o.t. tid og stad.

Dei kursa som pr. no er klare, er fylgjande:

Kurstype	Dato	Stad	
Grunnkurs	April: fr 20.- sø 22.	Bygstad	Helgekurs
Grunnkurs	" : lø 28.- sø 29.	Førde/Naustdal	Helgekurs
Grunnkurs	Mai: fr 11. - sø 13.	Bygstad	Helgekurs
Grunnkurs	" : ty 22.- to 24.		Kveldskurs
Grunnkurs	Juni: lø 2. - sø 3.	Førde/Naustdal	Helgekurs for ungdom
Teknikkurs	" : lø 16. - sø 17.	Førdefjorden	Helgekurs
Aktivitetskurs	" : ty 26. - to 28.	Førde/Naustdal	Kveldskurs
Grunnkurs	Juli: fr 6. - sø 8.	Bygstad	Helgekurs

Meir info kjem i neste nummer, på h-sida og i Firda.

Du finn info om dei ulike kursa viss du går inn på Norsk Padleforbund si heimeside.

Du kjem dit ved å skrive fylgjande adresse inn i nettlesaren din: <http://www.padling.no/t2.asp?p=3956>

Du vil og finne ein del info på heimesida vår (ikkje heilt oppdatert, men det kjem)

## 11. MEDLEMSMØTER & TEMAKVELDAR

Vi vil framover arrangere medlemsmøter som samstundes blir temakveldar. Først litt klubbstoff og etterpå ein fagleg bit. Alt krydra med litt sosialt dryss ala litt i koppen og litt drøs.

Aktuelle temaer er: 1) Bekledning/Utstyr/Kajakktypar osv. 2) Vedlikehald og reparasjon av kajak

3) Førstehjelp & Livredning 4) Sikkerheit/Navigering/GPS

Gi oss gjerne eit vink om ka du ynskjer mest. Kanskje det då kjem først!

Vi kjem tilbake med tid og stad (mest sannsynleg naustet).

## 12. ENDRING AV HEIMESIDA

Dåkke som kjenner heimesida vår, vil sjå at det har skjedd endring i layout'en. Vi skal omorganisere sida og forma er ikkje heilt fastlagt. n3sport prøver å selje oss ein oppgradert versjon, som vi har på prøve i to månader. Mest truleg blir det laga ei ny side av oss, men uansett blir der litt rot og prøving eit par månader framover.

Det var alt for denne gong. Vi tar sikte på å komme ut med SKK-nytt rimeleg regelmessig framover, men det er berre denne som vil komme i papirformat. Vidare blir det pr e-brev. Viss du ynskjer å få den på papir framover, må du gi oss beskjed om det.

Så vonar eg, på vegne av styret, at du får eit kjekt og aktivt år i klubben !

Helsing Rune Berge

-- leiar --