

MELDINGSBLAD FOR OSLO KAJAKKLUBB

NR 1 1988

INNHOLDSFORTEGNELSE.:

KJERE MEDLEMMER.....	S 2
BEDRET SERVICE.....	S 2
FRA FORMANNEN.....	S 3
DUGNAD.....	S 4
APNING.....	S 4
HAVPADLERE.....	S 5.6
SOMMERLEIR.....	S 6
MELDING FRA TURRACE - GRUPPEN.....	S 7
HIRTSHALS - KRISTIANSAND RACE.....	S 8
SKAGEN - RISØR.....	S 8 - 13
TIRSDAGSRACET.....	S 14
UNGDOMSTRENING.....	S 15
TRENINGSPROGRAM FOR MOSJONISTER.....	S 15. 16
STEMNINGSRAPPORT FRA ITALIA.....	S 17. 18
STYREOVERSIKT.....	S 19

KJÆRE MEDLEMMER!

Det er litt sent å ønske velkommen til sesongen 1988. Den har jo allerede begynt. De fleste av oss har vel allerede hatt vann under kjølen. Noen av de ivrigste hadde over 500 km før påsken.

For padlefolket har denne vinteren vært den beste i manns minne. Maksimale snømengder i skogen og på fjellet, samtidig som temperaturene har vært så høye og stabile at isen ikke har fått skikkelig festet. Altså optimale forhold for vinterpadling. Dette har ført til at beboere av Bygdøy gjennom hele vinteren daglig har kunnet observere kajakpadlere utenfor sine stuevinduer. Hvilken glimrende reklame for kajakksporten!

Det er vårt ønske i år å få trukket flest mulig av medlemsmassen ut på fjorden. Racerpadlerne og endel turpadlere er svært aktive, men for folk som ikke er så ofte ute har vi i år noen gulrøtter å tilby.

Vi har fått klubbens eneste kvinnelige Olympiske deltaker Anne Wahl til å sette opp treningsprogram for de som ikke har anledning til å være så ofte ute. Sverre Wang vil en fast dag i uken kjøre gjennom en del av dette programmet med dere, slik at man får kyndig veiledning.

For at vi skal kunne få en bra sesong i hyggelige omgivelser kommer vi ikke utenom dugnaden. Denne står like sikkert for døren som åpningen og tirsdagsracene gjør.

Jeg vil gjøre oppmerksom på at det er dere som avgjør kvaliteten på medlemsbladet. Jeg hadde satt svært stor pris på å få inn artikler eller forslag til sådanne! Har du en historie som du mener ville interessere medlemsmassen, nøl ikke, send den inn.

Føler du at lyrikken ikke spruter ut av pennesplitten, og ditt døpenavn heller ikke er Bjørnstjerne Ibsen, må du ikke la dette stoppe et innlegg, redaktøren er i akkurat samme situasjon!

Vennlig hilsen Redaktøren.: Sverre Wang
Illustratør.: Trond Are Øritsland

BEDRET SERVICE I KLUBBEN.:

Styret vil opprette en fast kontortid på klubben. Er det noe DU lurer på, eller DU gjerne vil ha tatt opp, vil det på fastsatt tidspunkt alltid finne seg et styremedlem på styrerommet. Du kan enten ringe eller henvende deg direkte på klubben.

Det vil også bli lagt inn automatisk telefonsvarer slik at alle beskjeder når fram.

Telefonsvareren vil også formidle beskjed om når vi har kontortid. Nøl ikke hvis det er noe du lurer på, vi er her for å bli brukt!

KONTORTID.: Onsdager fra 1700 til 1900.

FRA FORMANNEN

Etter en vinter som gjør det vanskelig å definere sesongstart står vi i alle fall foran dugnad og åpning. Vi håper på like strålende vær som i fjor og regner med at mange benytter anledningen til å gi klubben en håndrekning.

Det nye styret har allerede hatt flere møter og har en del ideer og planer for forbedringer i det nye året. Vi vil forsatt jobbe med å bedre kontakten med medlemmene, bl.a gjennom følgende tiltak: fast kontortid en gang i uken, telefonsvarer, oppslagstavler med informasjon fra forbundet, styremøter etc.

Videre satser vi på å få ut 4 nummer av medlemsbladet, men er her også avhengig av bidrag fra medlemmene. Skriv gjerne innlegg med meningsytringer eller beretninger fra turer, stevner, leir eller lignende.

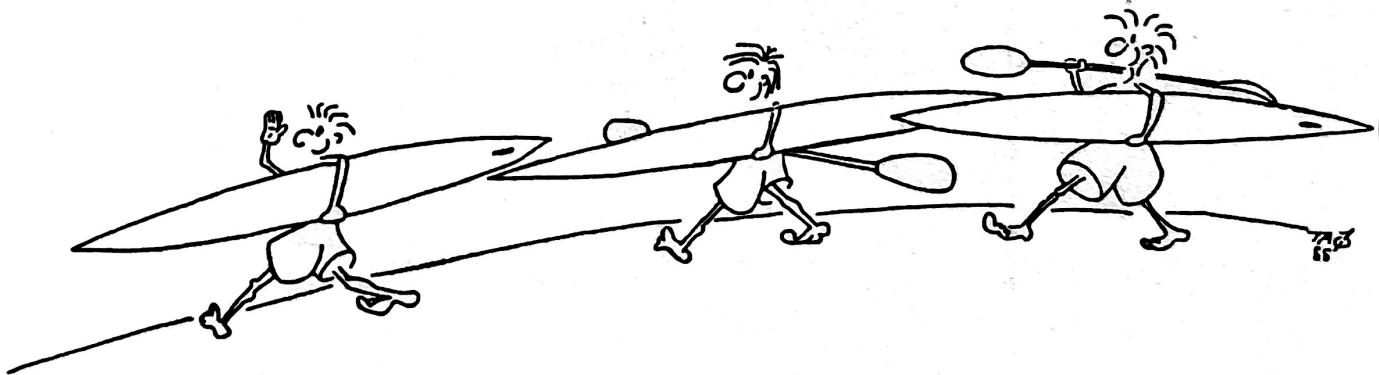
I løpet av året håper vi å få gjennomført en medlemsundersøkelse slik at vi kan gi medlemmene bedre informasjon og tilbud innen de ulike grenene av padling.

Rekruttering er et område vi sliter med. Vi vil derfor gjerne ha kontakt med foreldre som kan tenke seg å delta i et opplegg for barn. Det vil i sommer bli arrangert padleleir på sørlandet i regi av OKK og Bærum KK. Dette burde være en utmerket anledning for familier å få med ungene i kajakken. Kontakt styret dersom du kan ta et tak for egne og andres unger.

VELKOMMEN TIL EN NY PADLESESONG

hils Eltrik

HEI-HÅ HEI HÅ
TIL PADLING SKAL VI GÅ



SIDE 4.

DUGNAD.:

Suksessdugnaden i fjor, en døgnflue eller starten på en positiv trend?

Vi befinner oss i den heldige situasjon at vi selv kan bestemme svaret. Alle ønsker selvfølgelig at klubblokalene og omgivelsene rundt skal være mest mulig innbydene når sesongen starter, og det er bare en måte å ordne det på.

Vi henstiller alle medlemmene om å ta seg en liten tur en av dagene. Folk som frekventerer klubben hyppig bør i allfall føle en forpliktelse til å stille opp. Her kan vi by på kaker, brus, godt humør og full syssellsetting.

Dugnaden blir uken før åpningen: Tirsdag 19, Torsdag 21 kl.1700 og Lørdag 23 April kl.1000.

NB! Vi håper vi unngår ketchup-prinsippet ved at ingen kommer på Tirsdag og Torsdag og alle stiller på Lørdag.

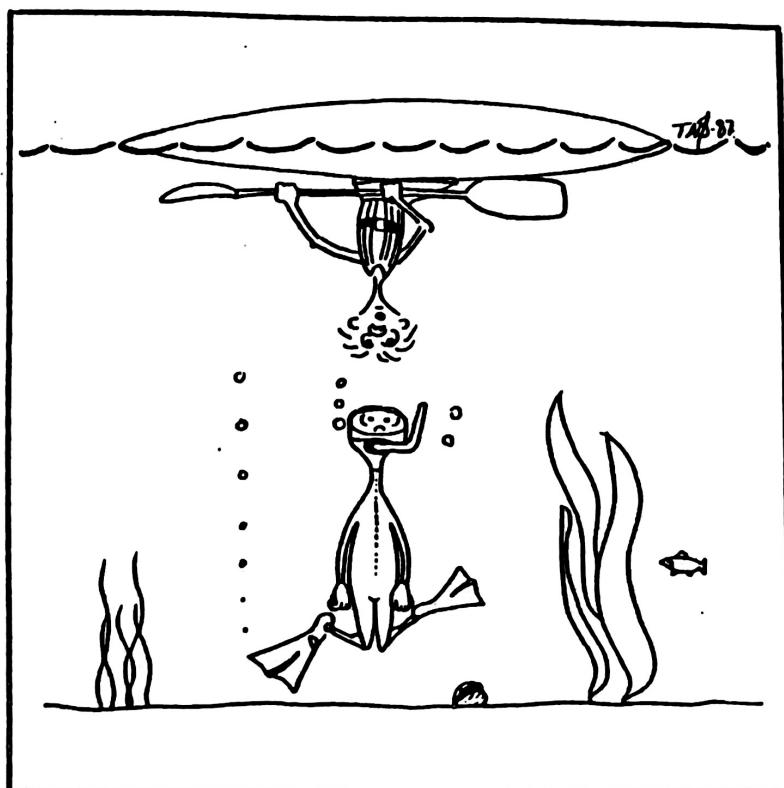
ÅPNING.:

Åpningen blir Søndag 24. April kl. 1200.

Tradisjonen tro får vi flaggheis, tale ved formann og bevertning på brygga. Vi venter her et minst like stort oppmøte som under dugnaden. Det er det sosiale som står i høysete denne dagen, og man har her alle muligheter til å få diskutert sommerens bravader på fjorden sammen med andre medlemmer.

VEL MØTT!

NB! Ta med bakverk!



HAVPADLERE.:

Ja, nå er det på tide å komme i gang! Eller er du en av de som har greid å løsribe seg fra "fytterakker'n for en vinter", og vært nede for å se etter kajakken , og kanskje til og med vært ute?

Det har stort sett vært isfritt i Bestumkilen i vinter. Det er eneste nå mot slutten Kong Vinter har satset alt og fått lagt et snø/is/sørpelag i bukta vår. Når dette leses tror jeg det er åpent igjen.

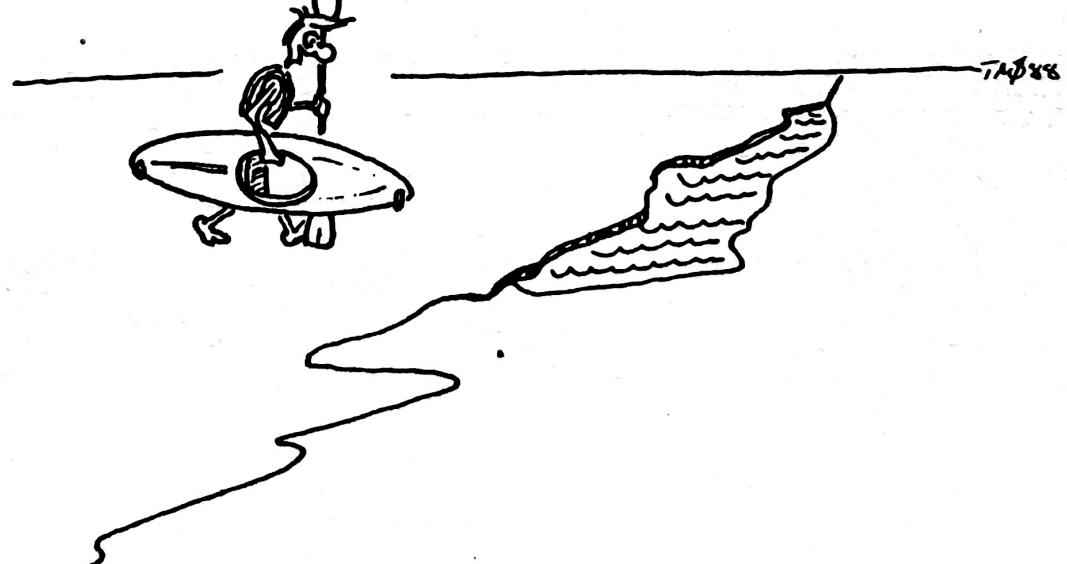
Havpadlerne i OKK har ikke vært særlig organisert i forhold til hva som har vært tilfelle ellers i landet. Men, en spesiell begynnelsen er det at et av medlemmene, undertegnede, er satt til å være oppmann. Det betyr ikke umiddelbart at det er satt igang en masse tiltak og arrangementer utover sommeren. Men jeg synes vi i første omgang skal sette av en dag i uken da de som har lyst kan møtes i Bestumkilen en dag i uken og ta en treningstur på en time eller to. Så får vi se hva det er interesse for videre.

Vi forsøker oss på Torsdager med start den 14. april kl. 1800.

Hvis det er interesse for det kunne jeg tenke meg at vi en gang på forsommeren fikk til en felles tur i ytre Oslofjord. F. eks. at vi blir kjørt til Tjømøe og padler hjem.

Leir, turpadling, Tromøya ved Arendal. 20 - 23. Mai.
Innkvartering i Hove militærleir og prisen er 300,- for hele mora.
Familievennlig opplegg.
Kontakt Arild Amundsen, tlf. 034 98463 / 034 81835 (jobb)

OBOY!
AKURAT STØR
NOK RÅK TIL
EN RULLE!



Hav/turpadling i Vikna-området i nord-Trøndelag. 23 - 30 juli.

Start og ankomst i Rørvik.

Påmelding til Arve Svendsen, Henning, 7700 Steinkjer.

Tlf. 077 46239 - 077 63044 (jobb).

Avgift kr 100,- sendes på postgiro til Arve Svendsen.

Overnatting i telt.

Turen går i naturskjønne omgivelser blandt 6000 øyer, fra blankstille idyll til storhavets mektige krefter heter det i karakteristikken vi har fått tilsendt. Padlerne ventes å ha litt padle erfaring. Ta med vannkanner og provianter mest mulig på forhånd. Et par landhandlere kan dog oppspores underveis dersom melka skulle bli for sur!

Til slutt. La oss prøve å gjøre noe sammen. Vi har kanskje de samme interesser og ønsker med den type padling vi bedriver. Med et lite havpadlermiljø i klubben tror jeg vi vil få svar på en del spørsmål, ta del i andres erfaring og kort sagt, komme litt videre.

Ta gjerne kontakt! Hans Eidstuen

Tlf. 10 99 33 / 64 34 20 (jobb)

SOMMERLEIR.:

Simen og Bønna viser som sedvanlig meget bra initiativ og vil i år arrangere sommerleir i fellesskap med Bærum og Strand Kajakk-klubber. Iskrivende stund er ikke alle detaljer planlagt, men nærmere opplysninger kan du få ved å henvende deg på fellestreningenene for aldersgruppen 12 - 18 år. Vi kan foreløpig gi denne informasjonen.:

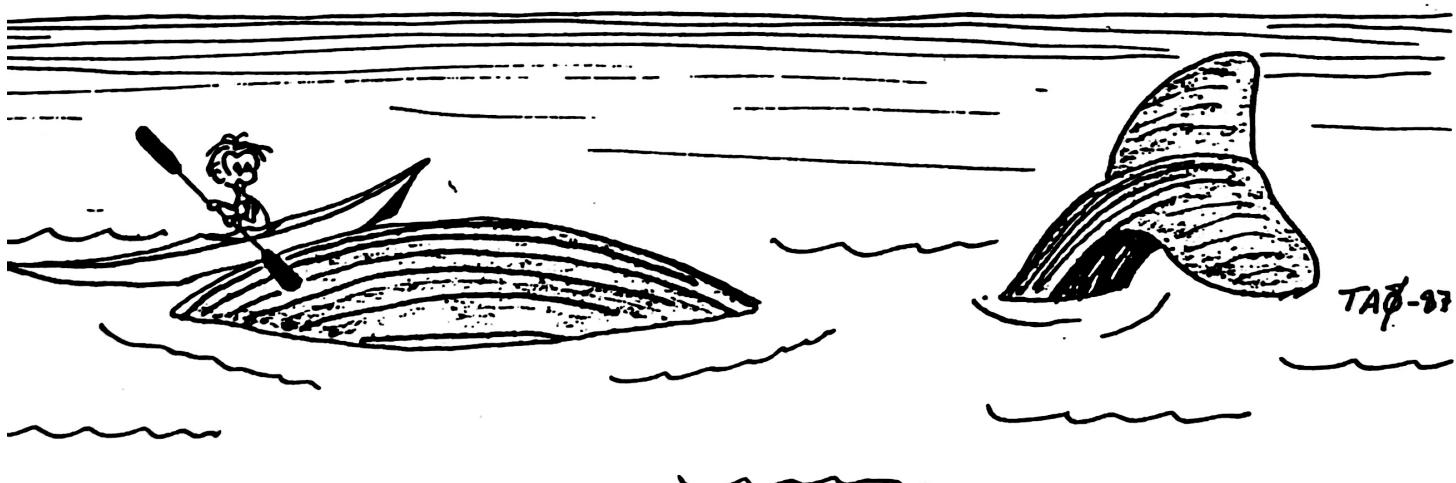
NAR. : Første eller andre uke i fellesferien.

VARIGHET. : En uke. Fra lørdag til søndag.

STED. : Lillesand - Blindleia - Mortensholmen.

INNKVARTERING.: Vi bor i telt.

MAT. : Vi lager maten selv.



MELDING FRA TURRACERGRUPPA.:

Som de fleste vel er klar over hadde OKK en fantastisk fjordårs-sesong, med utallige klasseseire, mange nye perser, og vi dominerte stort sett samtlige turrace der OKK var representert! La oss håbe at denne sesongen skal bli minst like vellykket, og vi nevner derfor allerede nå de mest populære turracene.:

<u>DATO.:</u>	<u>STEVNE/STED.:</u>	<u>ARRANGØR.:</u>
30.04	Vårsleppet/Hokksund	Hokksund PK
21.05	Iddefjordløpet/Halden	Halden PK
28.05	Vestfjordløpet/Bærum	Bærum KK
05.06	Askerrunden/Asker	Asker SK
12.06	Kongsbergrunden/Kongsberg	Kongsberg PK
26.06	Farrisløpet/Farris	Farris PK
02.07	Nøtterøy Rundt/Tønsberg	Tønsberg KK
08	Strandpromenaden/Strand	Strand KK
27.08	Drøbakkracet	Oslo KK
10-11.09	Tour de Gudenå/Danmark	

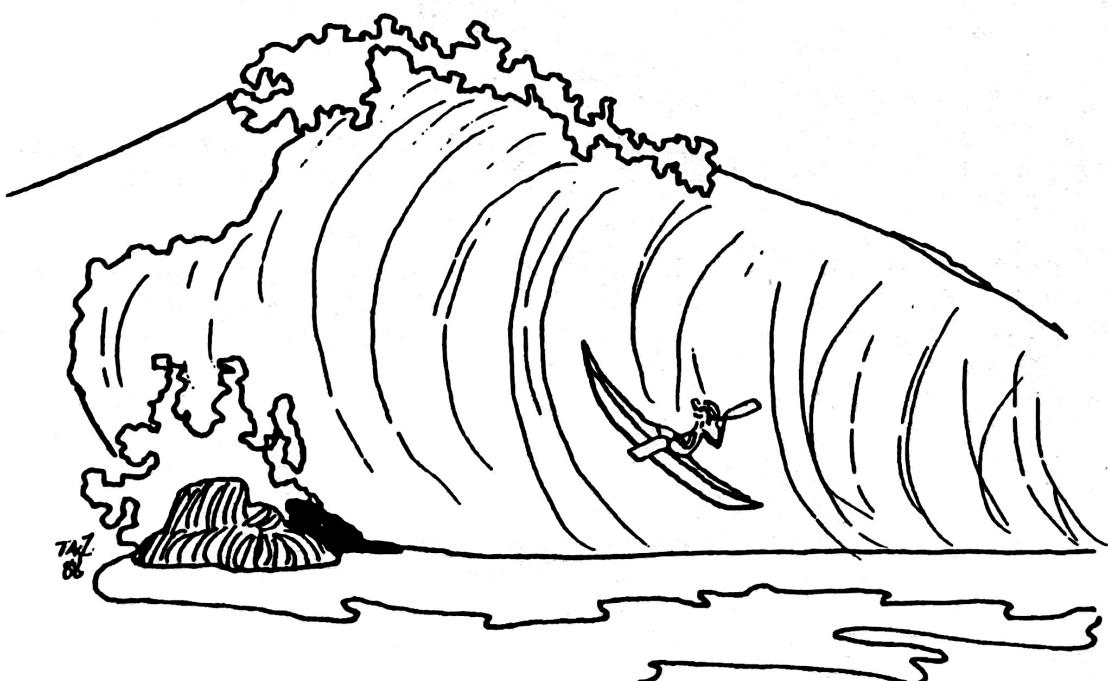
Vær oppmerksom på at denne listen er midlertidig, og korrekte informasjoner vil bli gitt ved oppslag i klubben.

NYTT ÅV ARET!

Klubben vil sette opp pokal til den som gjennomfører flest turrace denne sesongen!

Take me
higher...

Tore Brandt



HIRTSHALS - KRISTIANSAND RACE!

Det går rykter om et Hirtshals - Kristiansand race til sommeren. Konseptet er ikke ferdig utarbeidet, men det er stor sannsynlighet for at det vil bli en konkurranse mellom nasjoner. Skulle man ha sendt av gärde et kobbel av kajakker over Skagerak, måtte man av sikkerhetsmessige hensyn ha en følgebåt til hver kajakk. Dette ville kostnadsmessig sett være en uholdbar løsning.

Løsningen kan være å arrangere det som en stafett mellom nasjoner. Hver nasjon stiller med ett lag og en følgebåt. Etappene er frie. Dvs. at man kan kjøre så korte etapper man ønsker. På denne måten er man sikret høy hastighet på overfarten. Etappene vil da sannsynligvis ligge på rundt en halvtime +/-.

Videre kan man tenke seg hverdt lag utstyrt med to sett kajakker. Er det rolig sjø bruker man racerkajakk, mens det under urolige forhold vil være mer hensiktsmessig med en utforkajakk.

Disse planene er foreløpig løse, og det er ikke tatt standpunkt til om et eventuelt løp vil gå av stabelen denne eller neste sommer. Det hadde selvfølgelig vært moro om det hadde blitt en tradisjon!

Redaktøren har padlet gjennom løypa, og finner det derfor riktig å komme med en løypebeskrivelse.:

SKAGEN - RISØR.:

Departure 1510, skrev David Webb på bandasjetapen jeg hadde over kajakken. Min oppgave var å tilføre arrival. Tilsynelatende greit, men mellom disse to ord lå bokstavlig talt et hav av slit og glede, snørr og tårer.

Det er september 1981, og mitt mål er å padle fra Danmark til Norge, mer nøyaktig fra Skagen til Arendal.

I Skagen treffer jeg en internasjonal størrelse blandt havpadlere, David Webb. Det er en personlighet jeg lar våre leser bli litt bedre kjent med.

David Webb's mål var La Rochelle i Frankrike. Når det var nådd, hadde han padlet sammenhengende fra Vadsø til sør Portugal. David hadde padlet i 26 år, de siste 6 som trener for engelske kommandosoldater.

Utsatt for to orkaner, 28 fots høye bølger og på dus med store deler av norges spekkhuggerbestand, fikk han liksom en viss tyngde i sine argumenter. Når han i tillegg var utstyrt med granatsplint i pannen, geværkule i nakken, skinne i leggen, falske hofter, fiskeskjell i skjegget og han lukta av tang og tare, åpnet det seg i en 21-åringens sinn nye dimensjoner over begrepet "tørr bak øra". Mon tro om noe av fuktigheten ville blåse bort over Skagerakk?

SIDE 9.

Selv kunne ikke David svømme pga ødelagte hofter. Gikk han rundt, var det ensbetydende med døden. "Jeg er glad hver kveld jeg kan legge meg i soveposen min og vite at jeg er i live" sa David, "sure" sa jeg. Åra hadde han tålja til av noe rekved han hadde funnet drivene langs Grønlands karrige østkyst.

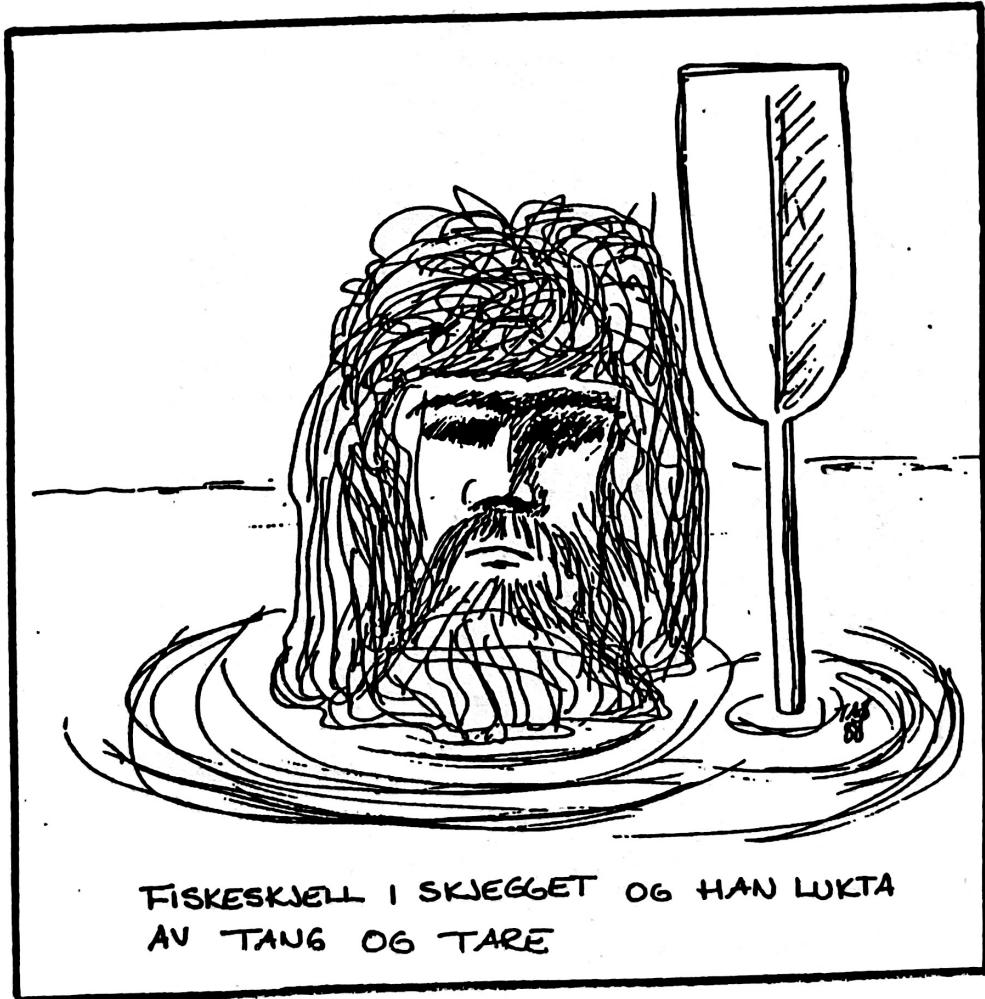
Jeg kalte'n bare Neptun. Neptun så ikke det psykologiske aspekt ved å gi meg oppmuntring, men la mer vekt på å få mitt liv til å fortone seg som en metafysisk bordell av sinnslidelser.

Jeg tror han i tillegg til sine ytre skader, som forøvrig skrev seg fra Koreakrigen, hadde fått noen kraftige skrubbsår på sjelen, og disse væsket stadig vekk. Hans syrlige kommentarer ville ingen ende ta, og argumentene for å stoppe mitt prosjekt kom tettere enn hagl. Hans innskripsjoner på kajakken min var for redningsmannskapene, og dersom jeg mot all formodning overlevde skulle jeg sende han et brev.

For at David ikke skal miste troen på egne spådommer, hvilket så ut til å være hans kall, har jeg følgelig unnlatt å skrive til han, på denne måten gikk vi begge seirende ut!

Da vi sammen la ut fra Skagen, fikk jeg beskjed om at min åre ville knekke før vi hadde nådd Grenen. Det var spådd frisk bris, og sjøene var noe grove.

Skulle hans dystre spådom inntrefte, hadde jeg selvfølgelig en annen åre lett tilgjengelig.



FISKESKJELL I SKJEGGET OG HAN LUKTA
AV TANG OG TARE

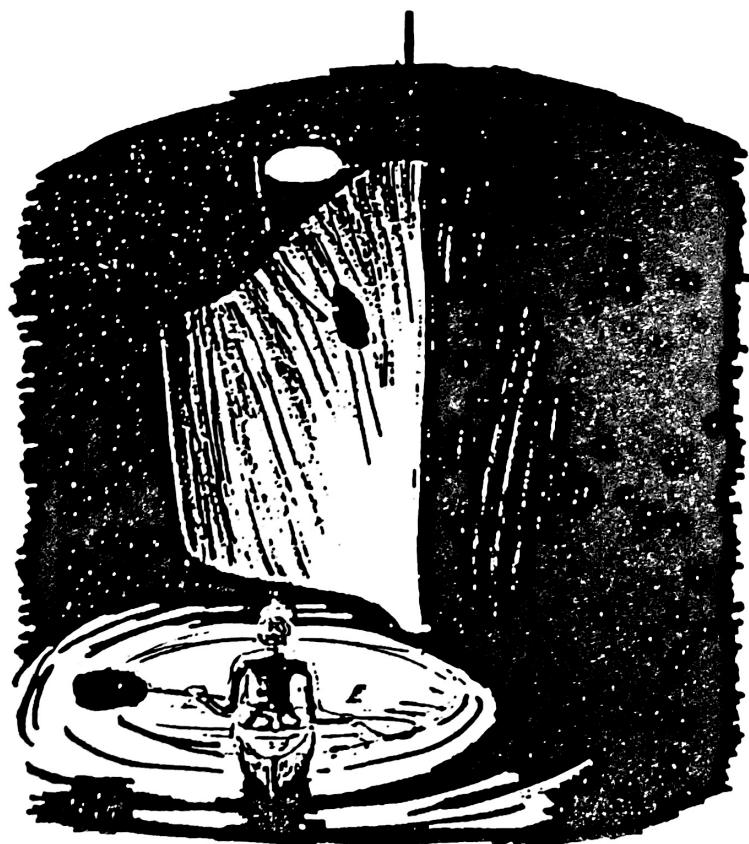
Da vi endelig hadde kommet ut av havnen, slo det meg at jeg padlet med vesentlig høyere fart enn David. Jeg stoppet etter noen minutter og ventet på han. Han svarte bekreftende på at dette var hans marsjfart, og dermed forstod jeg at hans estimat på nærmere førti timer over Skagerakk var helt galt. Jeg regnet med at jeg padlet bortimot dobbelt så fort som David, følgelig kunne jeg anslå min tid til nærmere ett døgn. Jeg hadde på forhånd anslått tiden til tyve timer.

Jeg følte ikke at jeg virkelig hadde begynt før fyret på Skagen var ute av synet. Åpent hav på alle kanter. Snakk om å føle seg privilegert! En ubeskrivelig bra følelse. Det ble behørigt feiret med juice og kjeks.

Det kom meg for øret i Skagen at det lå en russisk tråler nord av Skagen som lagde magnetiske forstyrrelser. Dermed ble jeg nødt til å korrigere kursen etter et visst antall sjømil, for ikke å padle i ring. Jeg undersøkte nærmere og fant ut at jeg ikke burde ta hensyn til dette.

Allikevel var det en kilde til store bekymringer. Min tankevirksomhet var henledet mot sirkelbevegelser da en lanterne i horisonten fanget oppmerksomheten min. Den nærmet seg sakte, men sikkert. Nu skulle mitt utstyr bli stilt på prøve.

Lanternen hadde kurs rett mot meg, dersom de ikke hadde tatt meg inn på radaren hadde de ingen mulighet til å oppdage meg. Det var mørkt som i en søpplesekk. På motoren hørte jeg at det var en stor tråler. Den viket ikke en tomme. Dersom ingen av oss endret kurs, ville jeg i løpet av et minutt oppnå nærbanekontakt av tredje grad. Skulle jeg snu, eller forsøke å komme meg forbi? Tråleren passerte 50 meter bak meg, gjorde en sving og bakket av alle krefter. Den gled et par hundre meter forbi meg og stoppet. Etter noen minutter var jeg oppe på siden av den vuggende kjempen.



En kraftig lyskjegle såkte over dønningene, da den traff kajakken min fungerte bandasjetapen som en refleks, hvilket også var hensikten. Fire fem mann kom til syne høyt der oppå ved rekka.

"Skal du til Skagen? Nei, jeg skal til Norge!" De så på hverandre, ristet på hodet og gjorde meg oppmerksom på at jeg var gal hvis jeg ikke allerede var klar over det. Joda, de hadde tatt meg inn på radarreflektoren min. Imidlertid fikk de ikke inn noe annet enn den, derfor kunne de ikke forstå hva det var for noe, og kom altså for å undersøke. De tilbød meg skyss tilbake til Skagen hvis jeg hadde ombestemt meg. Mat og drikke skulle jeg også få i rikelige mengder. Jeg takket høflig nei, og fikk bekreftet at jeg lå på helt riktig kurs. Klokken var 2100.

Deretter satte de kursen 180 grader mot Skagen. Livet var en dans på rosser. Jeg hadde tilbakelagt en fjerdedel av distansen på 6 timer, ingen antydning til sliten og jeg var varm. Altså kunne jeg regne med ca ett døgn hvis alt gikk bra.

Var jeg trøtt, eller begynte kompasslyset å skjevре litt? Jeg dro fram kaffen, skjønt kaffe var neppe det rette uttrykk. En del kaffe, en del hvitt pulver av ukjent merke, blandet ut i tre deler iskaldt vann. Det hele tilsatt 15-20 piller av ymse slag fra apoteket til David. Her skulle hverken malaria, tyfus, paratyfus eller kjærighetssorg få fotfeste.

Et par slurker, og jeg oppførte meg som en spasstikker. Men våken ble jeg. Imidlertid fikk jeg bekreftet at kompasslyset begynte å brenne ut. Dette var en skrekkfylt opplevelse. Jeg var selvfølgelig 100% avhengig av kompasset. Det var min eneste veiviser i mørket.

Tiden var inne for en selvransakelse. Var det dårlig planlegging? Hadde jeg ikke sett mulighetene for at dette kunne skje? Batteriet var ubrukt og skulle holde for langt mer enn en natt. I en slik stund har man lett for å tro på sjebnen. Overfor denne kraften kommer man til kort selv om planleggingen er bra. Kanskje en irrasjonell måte å tenke på, men jeg fikk rettferdigjort min planlegging overfor meg selv, og det var viktig. Begynte man å tvile på sine disposisjoner, hadde man allerede et stort problem. Imidlertid hadde alt forløpt prikkfritt hittil, det var vel ikke mer enn rett og rimelig at noen problemer måtte oppstå.

DON'T canoe if you cannot swim 	DO provide buoyancy: always sit bags on your boat, and a life jacket for yourself where a capsue would be dangerous in the sea, heavy rapids, floods, and cold water.	DON'T ask about local conditions: tides, currents, rapids, and weather changes can all be dangerous.	DON'T go out alone without having told someone where you are going and how long you think you will be.	DO's and DON'Ts for Canoeists
DON'T put more people in a canoe than it is designed to carry 	DON'T wear wellingtons. You cannot swim in heavy boots.	DON'T change places	DO keep clear of other craft.	DO learn to canoe properly and take the B.C.U. Tests
DO keep away from motor. They are dangerous. 	DON'T right a capsized canoe. Hang on to it. It will float and you may use.	DON'T be put off by this list. It is all common sense really.	DO REMEMBER —better safe than sorry.	<small>For information apply to your Club Secretary or to the Secretary CANOE UNION 26 PARK CRESCENT LONDON W1V 0BT</small>

Lyset slukket, og jeg følte meg virkelig alene. Til å begynne med navigerte jeg på månen. Her var mulighetene til stede for å forsvere min karakter i astronomi. Månen viste seg imidlertid svært sjeldent, fordi det var overskyet, da jeg i tillegg måtte korrigere for rotasjonen, føltes oppgaven slett ikke grei. Dette fikk jeg også bekreftet da jeg tente opp en fyrstikk for å sjekke kursen. 90 grader ute av kurs, østlig retning. En skremmende observasjon. Konsekvenser ble tatt, og jeg begynte å padle på dønningene. Disse holder stabil retning iflere timer av gangen, og da skulle det gå bra til det ble lyst.

Det fungerte utmerket! Jeg kontrollerte kursen mange ganger, og den var alltid korrekt.

På morgenkvisten fikk jeg store problemer med å holde meg våken. Det var svært behagelig å legge åra i vannskorpen og lukke øynene. Jeg var selfølgelig klar over farens som lå i dette, men allikevel fikk jeg meg ikke fra å gjøre det. Det var klare tegn på sløvhett. Neptuns ildvann hadde fått ben å gå på. Det var bare et par desiliter igjen. Svart som tjære, og like tyktflytende, med brørparten av pillene liggende igjen. Det minnet mest om morrastemning i fjøset! Tynnet ut med litt Skagerakk ble den atskjillig bedre, om enn ikke noen gastronomisk fulltreffer. Allikevel fikk den meg ikke våken lenger. Jeg var svært redd for å sogne og gå rundt, derfor sprutet jeg hele tiden vann opp i ansiktet. Da det var blitt helt lyst, følte jeg meg endelig oppagt.

AGAINST THE WIND



Utpå dagen begynte jeg å bli litt kald på bena. Jeg hadde ganske mye vann i båten. Det stammet fra urineringen. Her forelå to muligheter. Enten la det gå rett i buksa, eller ordne seg med en flaske. Jeg valgte det siste, men da med det resultat at jeg alltid tok inn litt vann når jeg åpnet trekket.

Jeg begynte nu å leke med tanken om å få se land snart. Bena var urovekkende nedkjølt. Tanken på en natt til i båten var vond. Jeg bestemte meg for å padle til det ble mørkt. Hadde jeg ikke da fått noen form for landkjenning, ville jeg fyre av en nødrakett når jeg så en båt.

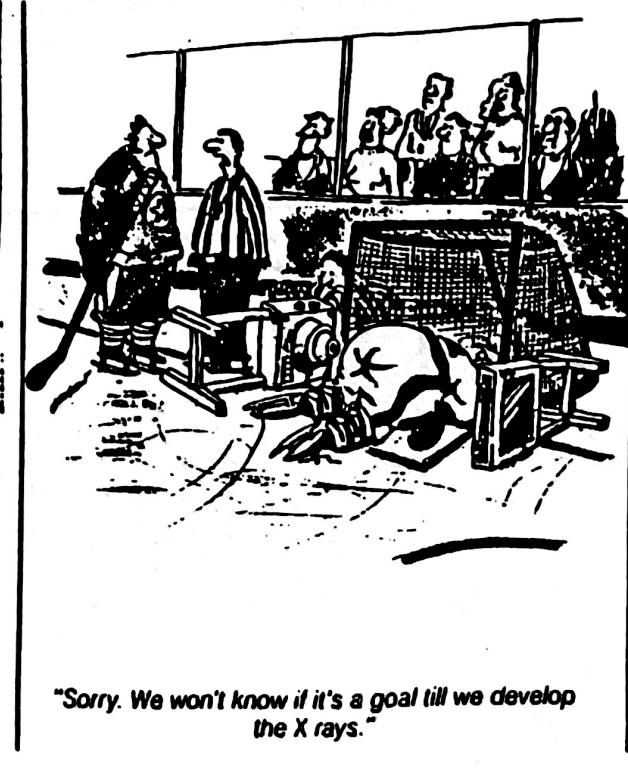
Selfølgelig var jeg forsikret mot en eventuell redningsaksjon. Denne gjaldt fra jeg la ut fra Skagen til jeg kom i land i Norge, altså ikke bare for et på forhånd satt antall timer.

Skyene i horisonten er faretruende mørke. Det er september og været er ustabilt. Sterk nordavind er en besnærende tanke. Det var spådd en del vind, men den skulle være sørlig. Det siste jeg gjorde før jeg forlot Norge, var å kjøre innom Fornebu og få utskrifter av de siste værkartene over nord europa.

Det slår meg at skyene ikke forandret konturer. Den neste halvtimen er vanvittig spennende. Men til slutt hersker ingen tvil, det er ikke skyer, det er Norge. Det feires som seg hør og bør med kjeks og juice.

Med fornyet kraft i åretakene legger jeg i vei. Den varer i 5 minutter, så velter utmattelsen over meg. Ryggen slår helt knute på seg, og krefter er det ingenting igjen av. Helt tom. Det er et stykke igjen. Land er tross alt ikke annet enn en blåne i horisonten. Hadde jeg hatt følgebåt, ville det vært svært fristende å få hvilt seg. Ryggen er så vond at jeg biter meg i kinnet hele tiden og smeller tomlene i dekket for hverdt åretak jeg tar. På dette vis får jeg smerten vekk fra ryggen.

Jeg ser kalkberget og skjønner at jeg har havnet i Risør. Ikke Arendal akkurat, men i allfall Norge. Arsaken ligger selfølgelig at jeg padlet mot øst ganske lenge om natten.
24 timer og 10 minutter.



"Sorry. We won't know if it's a goal till we develop the X rays."

TIRSDAGSRACET.:

Desverre har vi vært vitne til at endel medlemmer nærer så stor respekt for dette arrangementet at de ikke vil være med.

"Her hører ikke jeg hjemme", formen tillater ikke denslags osv osv. Vi vil nok engang påpeke at dette er for mosjonister vel så meget som for racerpadlere.

Det er ingen som forventer at mosjonister skal padle fra aktive padlere som trener både en og to ganger hver dag året gjennom. Tro ikke at disse raskeste padlerne er standaren på gjennomsnittseltakeren i Tirsdagsracene! Nei, her vil alle finne en konkurrent på sitt nivå, og det er tidtakere slik at man gjennom sesongen kan se om det er fremgang å spore.

Her har man alle tiders mulighet til å trenere litt hardere enn på de vanlige treningssturene. For alle som ønsker treningsmessig utbytte av padleturen, vil et slikt økt i uken være av vesentlig betydning på formutviklingen.

Dette arrangementet er i tillegg ubetvilsomt den største sosiale begivenheten ukentlig i OKK.

Er du i tvil om dette skulle være noe for deg, bør du stikke ned en Tirsdag og se på hvordan dette fungerer, da kan du selvfølgelig også lufte eventuelle spørsmål.

Til nye medlemmer kan det fortelles at Tirsdagsracet er et helt uformellt klubbrace. Følgelig blir altså en klubbmester kåret på tampen av sesongen.

Man oppnår poeng etter en bestemt fordeling. Disse poengene danner så grunnlaget for resultatlistene etter sesongen.

Dermed er det jevn deltakelse som fører en høyt opp på listene.

Distansene er 500m og 5000m.. Det er selvfølgelig for begge kjønn uansett alder. Vi har også gjesteopptreden med folk fra andre klubber, men klubbmesterskapet er internt.

Det er ikke fastlagt når første racet går av stabelen, men det vil det bli hengt opp oppslag om på oppslagstavlen i klubben.

VEL MØTT!



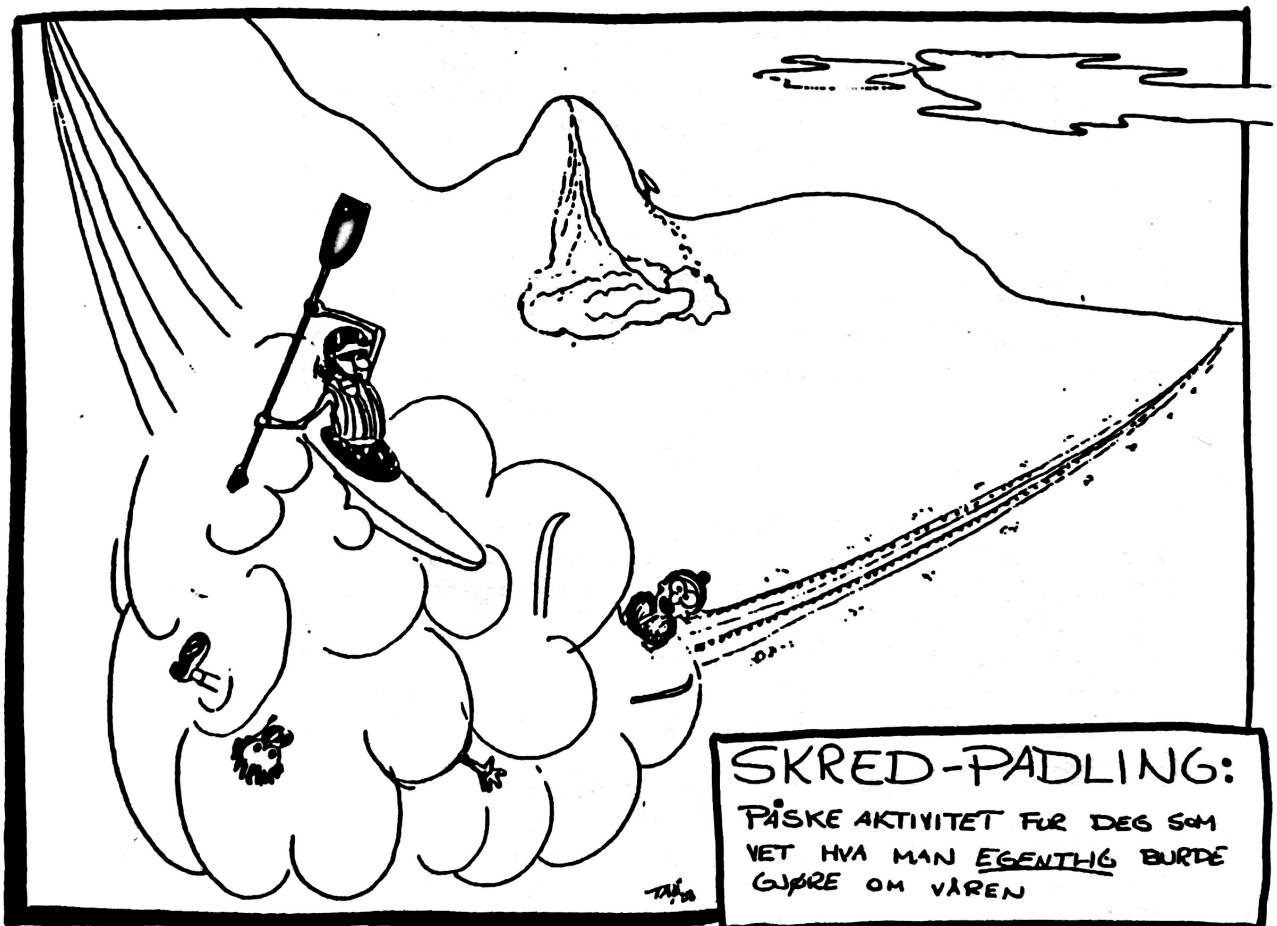
UNGDOMSTRENING.:

Det vil i år også arrangeres ungdomstrening. Ansvarlig leder og trener blir i år Simen Larssen.
Tidene vil være mandager og onsdager klokken 1700.
Første gang er Mandag 18. April.

TRENINGSPROGRAM FOR MOSJONISTER.:

De fleste av klubbens padlere regner seg vel for å være mosjonister og padler for å "få seg en tur på vannet" og kanskje komme i litt bedre form, eller bli kvitt noen overflødige kilo.

Selv om mange vil padle på tider som passer dem selv (f.eks. før eller etter jobb) og derfor ikke vil være interessert i ett fast opplegg, vil de ha nytte av noen tips for å legge opp padlingen litt mer planmessig. Ved å legge inn litt variasjon og kvalitet i treningen, vil en merke rask formstigning, og få større utbytte av padlingen.



Jeg vil foreslå et padleprogram for mosjonister som padler 3 ganger pr uke.:

1.: Lørdag eller Søndag:

Langtur 1 - 1 1/2 time rolig padling. Tenk teknikk!
Prøv å få åren til å "sitte fast" i vannet, uten å lage sprut og plask.
Husk, det skal være tungt å padle!
Padle gjerne flere sammen og tren henging.

2.: Tirsdag:

5000m treningsrace i OKK. (Det er også 500m, starten på denne går en halvtime før 5000m.Red.anm..)
Her skal innsatsen være på topp! Treningsrace er moro, og et sosialt samlingspunkt i klubben.
Treningsracet kan naturligvis erstattes av en relativt kort tur, en halvtime, med stor innsats.

3.: Torsdag.:

Intervalltrening. 20 - 30 minutter.
Begynn med oppvarming 10 - 15 minutter rolig padling.
Intervalltreningen kan f.eks. bestå av to minutter med høy innsats, og ett minutt hvile, (6 - 10 ganger)eller 4 minutter innsats og ett minutt hvile. (4 - 6 ganger)
Intervalltrening egner seg godt i ruskevær når en ikke våger seg utenfor Bestumkilen.

På torsdager vil Sverre Wang være til stede i klubben og lede treningen og gi råd om trening og teknikk.

Anne Wahl

FELLESTRENING.:

Vi håper ikke vi støter noen på mansjettene ved å anbefale dette programmet! Mange er ikke klar over at de ved å endre treningsformen noe, uten å endre treningsmengden vil få en vesentlig bedre formutvikling.

Selfølgelig er det mange som setter seg i kajakken primært for å la naturens harmonier penetrere en stresset sjel i ett stresset legeme. La ikke dette stoppe deg fra bieffekter som å komme i bedre form.

Naturen og synsintrykkene forsvinner ikke selv om man blir litt sliten, ei heller er harmoniene omvendt proposjonale med hjertefrekvensen. Derfor, la dine turer på fjorden gi deg ennu mer i utbytte enn naturopplevelsen i seg selv.

Jeg (Sverre Wang) vil være med dere ut på torsdager, tilrettelegge treningen på den mest mulig hensiktsmessige måten for dere, og selfølgelig være behjelplig mht. å vise teknikk svare på spørsmål osv..

Vi starter Torsdag 02.06(juni) kl.:1800. Tidspunktet vil jeg ta opp med dere slik at vi får flest mulig med, men dagen vil være torsdag gjennom hele sesongen. Sverre Wang

STEMNINGSRAPPORT FRA ITALIA.:

Ved hjelp av litt kjærkommen økonomisk støtte fra klubben hadde jeg anledning til å reise på en tre ukers til Sabaudia i Italia, sammen med alle de norske OL-håpene minus Einar Rasmmussen.

Sabaudia er en ganske liten by ca 10 mil syd for Roma. Den ligger idyllisk til helt ut mot Middelhavet.

Mandag 29/2 startet Harald Amundsen og jeg fra Sørensga i Oslo, vi skulle ta båt til Hirtshals, og kjøre bil derfra og gjennom Europa. Vi brukte to dager på den ca 240 mil lange turen. Turen gikk stort sett fint, bortsett fra et fryktelig snøvær på autobahnen like før Munchen. Vi måtte snile oss avgårde i 30-40 km/t, og sikten var tilnærmet lik null. Etter to dagers intens kjøring var vi endelig framme ved Hotell Avergaste i Sabaudia.

Det hadde en fantastisk beliggenhet, der det lå på en stor voll, som skilte det vannet vi padlet på, fra Middelhavet. Det var ikke mer enn 150 m. å gå før du kom ned på en "beach", og i motsatt retning var det enda kortere å gå til det vannet der treningen foregikk.

Noe av det som særpreger et treningsopphold i Italia, er den maten som blir servert.

Vi fikk pasta to ganger om dagen hver dag i tre uker, det er ikke rart jeg ble litt lei av pasta etterhvert. Det ble servert i alle tenkelige former.: Skruer, sirkler, rør, syltestrikker, stjerner, makaroni og det vi kjenner best her hjemme, spaghetti. Etter et par store porsjoner med pasta fikk vi alltid enten en kjøtt eller fiskerett, med noe salat ved siden av, så det var ingen som gikk og sultet i disse tre ukene.

Treningsforholdene var meget bra. Vannet som vi padlet på var ca 5 km langt, med en god del bukter og viker.

Treningen bestod av to padleøkter om dagen, pluss enten løping eller vekter. Padlingen var stort sett grunnleggende kondisjonstrening, med intervaller mellom 2 og 8 minutter.

Ungareren Zoltan Bako, den norske landslagstreneren, og vår egen Finn Borchgrevinck, landslagssjef, var med på hver økt.

(I følgebåt)

Sabaudia er på denne tiden av året et samlingssted for padlere og roere fra hele Europa. Foruten det italienske landslaget, som vi trente en god del sammen med, var det padlere både fra Sverige og Vest-Tyskland der.

Som jeg nevnte trente vi en god del sammen med italienerne. Det er utrolig morsomt å trenere mange sammen. Det hendte ofte at vi var 20/25 stk på en gang. Hver start på intervallene blir nesten som en 1000 m start. Når man ligger å kjører i et så stort felt sammen med utlendinger, blir det alltid litt ekstra "fighting og kniving" for å vise tenner. Ikke for å skryte, men den norske minoriteten i feltet hadde alltid et klart overtag i forhold til italienerne.

Etter som dagene gikk, med trenings, spising og soving, var det ikke fritt for at krefter og overskuddet begynte å ta slutt.

Man kan jo nesten ikke dra til Italia, uten å ha vært en tur i Roma, så midtveis i vårt opphold tok vi en dag friog dro på sightseeing i Roma.

Når man drar på sightseeing til Roma kan man ikke unnvære å ta med seg Colosseum og Peters-kirken. Det er ikke til å nekte for at en blir litt stum av beundring over disse kolossale byggverkene.

Etter denne utskjeielsen var vi raskt tilbake i den hverdaglige rytme, med trenings, soving og spising.

Finn hadde planer om å dra hjem en uke før oss andre, men en dag han og Zoltan Bako var ute i følgebåt skjedde det noe katastrofalt. Da de skulle legge inntil brygga etter trenings, gav plutselig motoren full gass av seg selv, Finn falt ut i vannet, og båten braste inn i brygga. Mens Finn lå å plasket i vannet vred båten seg slik at den kom i rasene fart mot Finn. Plutselig kjente han noe som hogg tak i låret hans.

Det var propellen som hadde snittet opp noen fine fileter på låret hans. Vi fikk tilkalt en ambulanse, og Finn ble kjørt til sykehuset, hvor han ble operert. Han sydde et x-antall sting i låret. Heldigvis hadde han ikke kuttet noen muskler eller sener, slik at han vil få tilbake full bevegelighet i beinet.

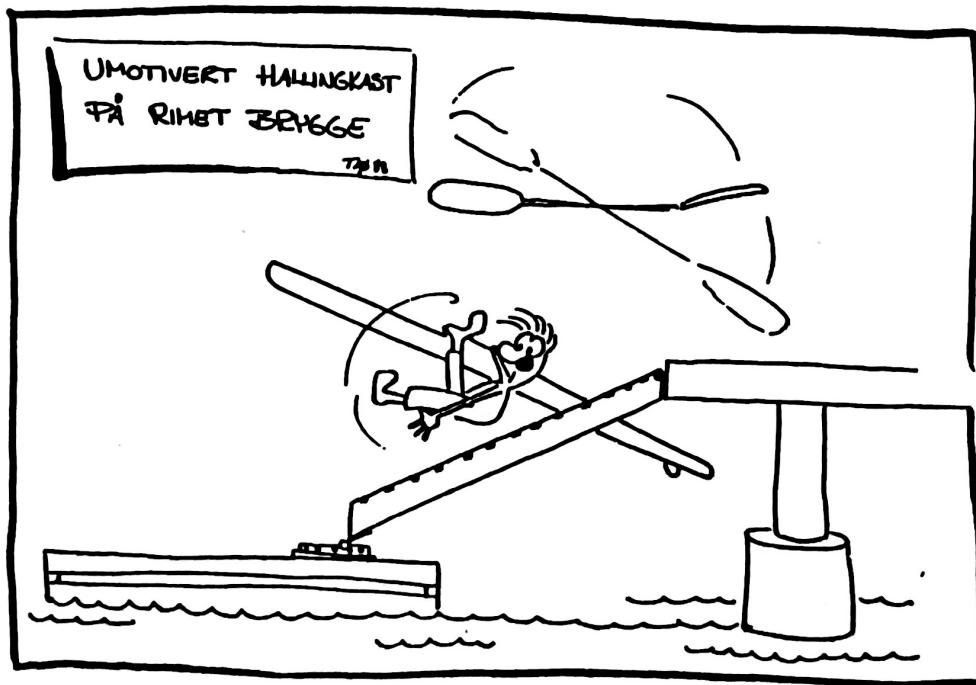
Bortsett fra dette uhellet forløp resten av oppholdet smertefritt, uten flere ulykker.

Dagen før vi skulle reise hjem var jeg i banken og vekslet inn de siste reisesjekkene, for å kunne betale hotellet. Det var første gang i mitt liv jeg har hatt et millionbeløp mellom hendene, bare så synd at det var i lire!

Etter tre uker på treningsleir er det alltid deilig å komme hjem igjen. Selv om det synet som møtte meg på Fornebu ikke så særlig fristene ut, med masse is og snø.

Det er bare å slå fast atter en gang, at borte er bra, men hjemme er best.

Hilsen Knut Holmann





OSLO KAJAKKLUBB

S. 19

OSLO KAJAKKLUBB STYRET 1988

Formann:	Liv Eltvik Tore Hundsvei 13, 0576 OSLO 5	P. 678339 A. 505044
Viseformann:	Sverre Wang Eckersbergsgate 8, 0266 OSLO 2	P. 561661
Kasserer:	Anne Wahl Svensenga 34, 0882 OSLO 8	P. 183051
Styremedlem:	Jens Bang Eikskollen 5A, 1345 ØSTERÅS	P. 244412 A. 126174/12660
Styremedlem:	Sindre Guldvog Thorleifs Allé 28, 0492 OSLO 4	A. 200710 P. 224730
Styremedlem:	Tore S Brandt Postboks 51/ Smestad, 0309 OSLO 3	A. 520330 P. 502614
Revisor:	Paul Havrevold Vesteråsveien 268, 0382 OSLO 3	P. 501894 A. 508990
Båthussjef:	Iver Lund Grefsenveien 45, 0485 OSLO 4	P. 156817
Materialforv.:	Per Strande Nils Baysvei 60, 0855 OSLO 8	P. 230727 A. 389608/389801
Kartotek/ Kontigentkass.:	Erik Grande Schivesgate 12C, 0259 OSLO 2	P. 443654 A. 423537
Oppmann sprint:	Simen Larssen Nøtteveien 5, 0751 OSLO 7	P. 503612
Oppmann turrace: turpadling	Tore S Brandt (se styret)	
Oppmann hav:	Hans Eidstuen Odvar Solbergsvei 144, 0973 OSLO 9	P. 109933 A. 643420
Oppmann elv:	Tore Nossom Nils Collett Vogtsvei 2, 0765 OSLO 7	A. 569486 P. 141715

Spesialforretning for:
LANGRENNSKI - KAJAKKER - KANOER



BULL KAJAKK A/S

Middelthunsgt. 19 v/Frognerbadet
0368 Oslo 3, Tlf. 56 94 86

EMIL LUND-BALTZERSEN
DISPONENT

Bjørneholt 18
0367 Oslo 3
Tlf. 02-146564

B

POSTADRESSE:
POSTBOKS 5367/MAJORSTUA
0304 OSLO 3

BATHUS:
DRAMMENSVEIEN 210
0291 OSLO 2

TELEFON:
(02) 50 90 10

BANKGIRO:
8038-20-25785

POSTGIRO:
200 60 97