



## MELDINGSBLAD FOR OSLO KAJAKKLUBB

NR. 3 - APRIL 1977 - ÅRG. 2

AKTIVITETS PLAN :  
**KAJAKK-SKOLE**  
**O FELLESTRENING**  
**O TEORIKURS**  
**ÅPNINGEN NA TRENINGSRACE**  
**SØNDAG 11.4.77 WEEKEND-TURER**  
**KJEHOLMEN**  
Oslo Kajakklubb  
Boks 5367 Majorstua Oslo 3  
Formann: Kåre Opsahl, P:142436  
Sekretær: Eva Holtskog, P:121960

### FINGERKLØE IGJEN

Du tror vel at redaktøren lider av uhelbredelig fingerkløe? Ikke før har du mottatt et nummer av vårt excellente Meldingsblad, så ligger det jammen et nummer til i postkassen. Men vi kan forsikre deg om at det ikke er uten grunn. Vi har nemlig vært tilstede ved et par av klubbens duggnader - og det må vi skrive om. Ja, åsså har vi endel beskjeder å gi. Vi fristes faktisk til å si med kollega Bjørn Sand: Ut med øra - facts kommer!!

Sesongopplegget er bestemt. Her skal det bli tilbud for enhver. Rene Vivo-butikken. Vi har bestemt alt om treninger, samlinger, kajakk-skoler, weekend-turer, - ja til og med klubbmesterskapet er fastsatt. Så vi foreslår at øra trekkes inn og at øynene rulles ut, - for nedenfor står det å lese alt som kommer.

Vi er faktisk ganske stolt over alle de forskjellige tilbud. At vår lille klubb har opplegg for såvel racerne som turpadlerne og til de helt yngste på 11-12 år. Rosende leserinnlegg mottas selvfølgelig med takk, men vi gjør uttrykkelig obs på at spalteplassen er trang. Dessuten er vi mer for selvros.

Men vi skal ikke holde dere med løst prat lenger. Her kommer den dype og gode materien. Klipp ut:

### KAJAKK-SKOLE

Oslo KajakkTubb innbyr alle interesserte - det være seg medlemmer, medlemmers barn, eller utenforstående - til et komprimert kajakk-kurs over seks kvelder. Her vil man lære alt fra sikkerhetsregler, behandling av båten, åreføring, stilpadling, entring av båt fra vannet, og mye, mye mer. Denne skolen er et funn for alle som vil stifte bekjentskap med kajakksporten. Dessuten er lederne kjekke, pene, korthårede karer med begynnende kajakkryggtavle. Av den typen som snart bør gå sidelengs gjennom dørene.

I hvert fall, kurset koster kr. 50,- og vil bli holdt på følgende dager: 26/5, 2/6, 6/6, 9/6, 13/6 og 16/6. Kravene for deltagelse er at man kan svømme 200 meter og at man er 11 år eller over. Båter og årer vil bli utlånt av Bull Kajakk A/S, men redningsvest må medtas. Kurset starter hver kveld kl. 17.30 fra OKK's brygge. Påmelding må skje til klubbens sekretær innen kursets første dag.

### DUGNADSRAPPORT

Kunngjøring: Huset er døtta på plass!! Fennenalt, ikke sant? Forrige søndag var vi sikkert 30 mann (og en quinde), og huset ble beiset, vasket, ryddet, og skrot ble brent. Nå ser det flott ut - og styret takker for innsatsen. Ole Bonli takker for utbyttet, som var en halv bøtte smånynter.

## FELLESTRENING MED INSTRUKTØRER

Ilver mandag vil vi ha fellestrenings for de av klubbens padlere som ønsker å perfeksjonere sin stil eller sitt treningsopplegg. Åreføring, stilpadling, konkurranseopplegg, taktikk, - ja, praktisk talt alt vil bli tatt opp her. Første gang blir mandag 2. mai og vil holde på i syv mandager fremover til 13. juni (mandag 30. mai utgår pga pinse). Trener Erik Ongstad og hans eventuelle medhjelgere er på plass fra kl. 18.

Stikk innom og få finslipt stilen da vel. Nå tenker vi ikke på kommende artianere, men på alle som padler Drøbakracet på over 2.45., og alle dere unge som tenker på engang å delta i nevnte Drøbakrace.

## TEORI-KURS

Tre onsdager fremover holder vi teorikurs i klubrommet - også kalt festsalen. Det er en av forbundets trenere, Andreas Orheim, samt lokale krefter som vil gi mest mulig tips om kommende sesong, opplegg, stevner, m.m. Disse dagnene er onsdagene 27. april, 4. og 11. mai, og alle dager kl 19.00. Treningskollegiet har satset på tre ganger slik at man skal få rikelig anledning til å sammenholde teori og praksis - og derved få stille de allvitende herrer de mest intrikate spørsmål.

## TRENINGSRACE

Vi vil gjerne følge opp tradisjonen fra tidligere år med en fast dag i uken hvor treningsrace blir arrangert. Sarte kropper hardner gjennom konkurranser, og desto mer fightings - desto bedre blir vi. Dessuten vil vi umiddelbart etter treningsracet være tilgjengelig for treningsveiledning o.l.

Denne faste dagen blir hver onsdag, og første gang er onsdag 4. mai. Kortracet (500 m/1000 m annenhver gang) vil starte kl. 17.30 presis, og langracet (5-6 km eller lengre) starter kl. 18.00 presis. Siste gang blir onsdag 22. juni.

Onsdag 15. juni vil langracet være "Grimsøya Rundt", altså 15 km.

Ikke slå dine venner i hodet - slå dem i kajakk. Vær med på våre treningsrace!!

## WEEKEND-TURER

OKK vil arrangere to felles weekendturer i løpet av sesongen. Her er vi åpne for stort og smått, gutter som jenter, og turene går til det utmerkede overnattingstedet på Kjeholmen. Det er blitt et koselig hus etterhvert, nå også med diverse møbler, og er en ypperlig lekeplass for OKK'ere i alle aldre, samt et fint utgangspunkt for kortere og lengere turer.

Den første weekend-turen er lagt til 11. og 12. juni, med felles start fra klubben kl. 10.00, og under ledelse av Gunnar Petterson. Det er ingen påmelding, men snakk med Gunnar på forhånd slik at han får peiling på hvor mange som blir med. Den andre turen blir lagt til 19., 20., og 21. august. Mer herom senere.

## KJEHOLMEN

Huset på Kjeholmen, som forøvrig eies av Oslo Kommune, blir i kommende sesong fordelt til bruk av forskjellige seiler-, ro- og kajakklubber. Det er et hyggelig sted å dra til, og er også åpen for overnatting. OKK har fått seg tildelt følgende tider: 5. til 12. juni, 10. til 17. juli, 24. til 29. juli, og 7. til 13. august. Klubbens medlemmer kan fritt benytte stedet til disse tider, snakk med formannen eller Olaf Gunderson.

## GLOMMALØPET

Utegjempt fra terminlisten i forrige nummer var dessverre Glommaløpet. Dette utmerkede 14 km lange elveløpet på Glomma starter fra Sandstangen i Trøgstad (ved Øyern) lørdag 18. juni, kl. 12.00. Dette er et gøyalt og annerledes race og en fin propaganda for padling i innlandet. Vi håper på 50 turpadlere fra OKK ???

## FORØVRIG ØNSKES DU VELKOMMEN TIL ÅPNINGEN

SOM FINNER STED I KLUBBEN FØRSTKOMMENDE SØNDAG (DEN 24. APRIL) KL. 11.00  
Ta med kaker - og smak på andres. Hør formannens tale (prisbelønnet reprise).