

**Hej Hälsingepaddlare - nu är det dags för förträff.**

### **Skavlötens motionsgård i Täby**

Tisdag 19 juni, klockan 18.00. Adressen är Skavlötsvägen, den går dock norrifrån som är avstängd, och infarten är numer från Arninge industriområde. Bra parkering finns.

**OBS! För er som hyr kajak (Anja, Margareta, Svante, Samir och kanske Marita) så är samlingsplatsen istället hemma hos mig där kajakerna finns. Anbudsvägen 69, senast klockan 17.30.**

Bra om ni som har bil tar med den så att ni kan lägga kajak på taket. Jag räknar med att Marita har bil för sin kajak, Svante kan ta 2 kajaker på sin bil, och att Ingmarie och jag kan ta resten. Vi vill inte få några kajaker kvar oanvända på parkeringsplatsen, det är därför vi har denna träffpunkt för er kajakhyrare. Ni som har egen kajak är också välkomna till denna samlingspunkt om ni vill.



### **Program och syfte med kvällen**

Vi paddlar iväg en bit och jag visar/repeterar vissa grundläggande saker som lutning och stöttning. Sen kör vi lite svängning, bogsering mm och följa John eller kajakslalom. Alla kommer ju från olika läror och detta är för att ni ska veta hur vi tänker och vi ska se vad ni har i bagaget. Sen under turen kommer vi köra små teknikgenomgångar och övningar beroende på ert intresse. Men redan på förträffen vill vi gå igenom en del grejor, tex. hur man kan träna lågt-stöd med vågmaskinsövningar så att det funkar på riktigt sen. Sen fikar vi och diskuterar turen, kartor, samåkning, matlag mm. Och så paddlar vi tillbaka och avslutar med kamraträddningar.

### **Praktikaliteter**

Det finns toa vid starten och även vid fikapausen.

Om någon inte hinner i tid, eller måste gå tidigare, så funkar det. Då får man komma till Ängsholmsbadet istället. Det är inprickat på kartan här nedan.

Men om ni inte hinner i tid, så meddela det så fort ni misstänker att det blir så.

### **Så här ser deltagarlistan ut.**

Kolla att er info om kajak stämmer. Där står tel och mail så kan ni samåka om ni vill nu till förträffen.

efternamn	förnamn	ort	telefon	telefon ice	e-post	Hyra kajak	Kajak- transp	Bil m plats	behöv skjuts
herbert	mats	täby	0733503366	0703110308	mats_herbert@hotmail.com				
lidell edman	ing-marie	ekerö	0709 506 549	0708820155	ingmarie.edman@gmail.com				

#### Betalda

1	hietaniemi	sanna	kungsängen	0707678860	0707764543	sanna_hietaniemi@yahoo.se			1	0
2	karpki	anja	stockholm	0704883882	0736928522	k_anjasa@hotmail.com	1	1	0	1
3	julin	carl	åre	070-3574252	070-8868431	carl@julin.name			1 fr Åre	0
4	nahlbom	patrik	hasselby	0706451896	0706451452	nbhpatrik@gmail.com			1	0
5	tegström	lena	stockholm	0704411316	0762603900 0760714244	lena.teg1@gmail.com			0	1
6	palmqvist	margareta	nacka	0702020650	0765252755	mapalm26@gmail.com	1		0	1
7	lundström	annika	stockholm	0705225111	070-2689506	annikalundstrom61@gmail.com			0,5	0,5
8	fredriksén	anders	stockholm	0705557776	+46 73-965 63 60	anders.fredriksen1@gmail.com			1	0
9	linhart	michael	rönninge	0709-373090	0707889919	michael.linhart@volkswagen.se			1	0
10	haaga	marita	bromma	0707863929	0046728653121	marita.haaga@friluftsfamjandet.se	0,5		end 1 kajak	0
11	Andersson	Svante	Sollentuna	0705129949	0722-500344	andersson.svante@gmail.com	1	1	1	0
							<b>3,5</b>	<b>2</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>

#### Nya 10 juni

12	KAISERFELD	MARIANNE	JOHANNESHÖV	076-110 17 89	073-256 12 42	mkaiserfeld@hotmail.com	0	0	0	1
13	Christiernin	Kyllikki Maria	ÄLVSJÖ	0703770154	072-229-74-90	beppe@maghrebs.se	0	0	1	0
14	Bentahar	Samir	ÄLVSJÖ	0722297490	+46703770154	samir.bentahar@botkyrka.se	1	0	0	1
15	Olsson	Maya	Torsåker				0	0		

Jag räknar med att vi är klara vid kl 21.00.

För speciella frågor: 0733-503366, annars epost.

FÖR ER NU:

- 1- Bekräfta om du kan komma eller ej.
- 2- Bekräfta att info angående kajakhyra stämmer.

Det var allt så länge // Mats