

# Hamar Roklub 1881



Hamar Roklubb inviterer til:

## Fellestur Helgøya Rundt Søndag 22 august 2010

**Tre turalternativer , 8km, 18 km, og 28 km**

-- se under for beskrivelsene og vanskelighetsgrad-

**Alle kan delta! (ikke medlemmer kan melde seg på)**

Også i år: Mulighet for person og kajakk transport mellom Hamar Roklubb og Skurven

**Deltagelse avgift inkl. T shirt kr 100,-**

(betales kontant ved innsjekking)

**Påmelding OBS frist 9/8**

(etter påmelding koster kr 50 ekstra)

via [ePost: maritlerdal@gmail.com](mailto:maritlerdal@gmail.com) og oppgi følgende:

-- navn og telefon nr,

--turalternativ (km 8, 18 eller 28)

--behov av person/kajakk transport tur retur Hamar- Skurven

--behov for lån av klubb kajakk (kun medlemmer)

--størrelse på T shirt

**Ta med egen mat og drikke (mulighet for grilling)**

**Start Hamar (**

- **km 28 kl 1000** (med forbehold om været)  
(med Redningstjenesten som følgebåt)

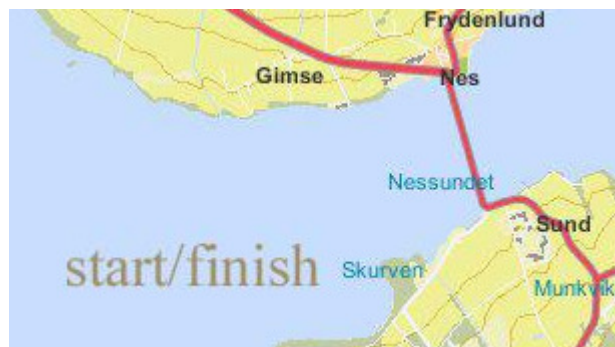
**Fellesstart (alle distanser) fra Skurven kl 1200**

- **8 km** med følgebåt
- **18 km** med følgebåt

**Felles stopp ca kl 1430** (for alle turalternativer) i Bergvika (seilforeningshytte) med mulighet for å grille

**avreisen Bergvika ca 1630**

info om påmelding og turen tel: 99440804

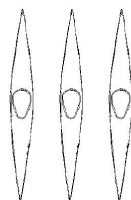


Hamar Roklubb følger Padleforbundets regelverk m.h.t. sikkerhet (se under)

# ”HELGØYA RUNDT” 2010

## Turalternativ A. 28 km

– start og slutt: Hamar Roklubb, Tjuvholmen.



Vanskelighetsgrad: Middels – krevende.

### For deltakelse på denne turen forutsettes følgende av deltaker og utstyr:

#### 1. Kompetanse:

- Deltakerne må ha erfaring med å krysse åpne strekninger (kunne padle 6 kilometer uten mulighet for å gå i land).
- Må kunne padle trygt i bølger opp til 0,5 meter.
- Ha forståelse for viktigheten av å holde gruppen mest mulig samlet og ikke være til ulempe for annen båttrafikk.
- Ha prøvd å velte med kajakken og komme seg trygt ut av den under realistiske forhold. Gjennomført opplæring i egen- og kammeratredning er en fordel, men forutsettes ikke da det er følgebåt med på turen.
- *Må være svømmedyktig!*

#### 2. Utstyr:

- Kajakken må være av en type som kan holde seg flytende ved velt, dvs. at den må ha minimum ett vanntett skott, eller den må være utstyrt med tilsvarende oppdriftsmidler.
- Deltakere må ha nødvendig sikkerhetsutstyr med seg i kajakken, dvs. som minimum: redningsvest, flottør/årepose, spruttrekk, pumpe og reserveåre.
- Dessuten kle seg etter forholdene og ha med ekstra kler i tilfelle velt og/eller værromslag.
- OBS: husk å ha med nok vann - beregn gjerne 1 liter per mil, hvis der er varmt.

#### 3. Oppførsel og ansvar:

- Turledere er ansvarlig for å ha oversikt over gruppen og at denne holdes samlet under overfarten.
- Turlederens anvisninger skal følges – personer som ikke følger disse anvisninger anses ikke lenger som deltakere på fellesturen.
- Deltakere skal melde fra til turledere om forhold som kan ha betydning for deres evne til å gjennomføre turen. Dette gjelder både før start og underveis.
- Turledere er ansvarlige for førstehjelpsutstyr samt line for evt. tauing av deltakere.

## Turalternativ B. 18 km

– start og slutt: Skurven på Helgøya.



Vanskelighetsgrad: Middels.

### For deltakelse på denne turen forutsettes følgende av deltaker og utstyr:

1. Kompetanse:
  - a. Deltakerne må ha erfaring med å gjennomføre padleturer over lengre strekninger.
  - b. Må kunne padle i trygt i mindre bølger.
  - c. Ha forståelse for viktigheten av å holde gruppen mest mulig samlet og ikke være til ulempe for annen båttrafikk.
  - d. Det er en fordel å prøvd å velte med kajakken og komme seg trygt ut av den under realistiske forhold.
  - e. *Må være svømmedyktig!*
2. Utstyr:
  - a. Deltakere må ha med redningsvest i båten.
  - b. Annet sikkerhetsutstyr (flottør/årepose/pumpe/spruttrekk) er en fordel, men ikke en forutsetning.
  - c. Må kle seg etter forholdene og ha med ekstra kler i tilfelle velt og/eller værromslag.
  - d. OBS: husk å ha med nok vann - beregn gjerne 1 liter per mil, hvis der er varmt.
3. Oppførsel og ansvar:
  - a. Turledere er ansvarlig for å ha oversikt over gruppen og at denne holdes samlet på turen.
  - b. Turlederes anvisninger skal følges – personer som ikke følger disse anvisninger anses ikke lenger som deltakere på fellesturen.
  - c. Deltakere skal melde fra til turledere om forhold som kan ha betydning for deres evne til å gjennomføre turen. Dette gjelder både før start og underveis.
  - d. Turledere er ansvarlige for førstehjelpsutstyr samt line for evt. tauing av deltakere.

## Turalternativ C.

8 km: Skurven – Bergevika tur/retur.



Vanskelighetsgrad: Lett.

### For deltakelse på denne turen forutsettes følgende av deltaker og utstyr:

1. Kompetanse:
  - a. Deltakerne må ha gjennomført mindre padleturer med kajakk før.
  - b. Bør ha prøvd å padle i mindre bølger.
  - c. Ha forståelse for viktigheten av å holde gruppen mest mulig samlet og ikke være til ulempe for annen båttrafikk.
  - d. Det er en fordel å prøvd å velte med kajakken og komme seg trygt ut av den under realistiske forhold.
  - e. *Må være svømmedyktig!*
2. Utstyr:
  - a. Deltakere må ha med redningsvest i båten.
  - b. Annet sikkerhetsutstyr (flottør/årepose/pumpe/spruttrekk) er en fordel, men ikke en forutsetning.
  - c. Må kle seg etter forholdene og ha med ekstra kler i tilfelle velt og/eller værromslag.
  - d. OBS: husk å ha med nok vann - beregn gjerne 1 liter per mil, hvis der er varmt.
3. Oppførsel og ansvar:
  - a. Turledere er ansvarlig for å ha oversikt over gruppen og at denne holdes samlet på turen.
  - b. Turlederes anvisninger skal følges – personer som ikke følger disse anvisninger anses ikke lenger som deltakere på fellesturen.
  - c. Deltakere skal melde fra til turledere om forhold som kan ha betydning for deres evne til å gjennomføre turen. Dette gjelder både før start og underveis.
  - d. Turledere er ansvarlige for førstehjelpsutstyr samt line for evt. tauing av deltakere.