

Siste nytt fra CKK

Siden du er registrert som medlem i CKK via Min Idrett, får du dette nyhetsbrevet. Hvis du ikke ønsker å få nyhetsbrev, finner du avmeldingsknappen helt i bunnen av nyhetsbrevet. Eller så kan du kontakte oss på [Facebook](#) eller [Instagram](#) så fjerner vi deg fra lista.

Denne månedens nyhetsbrev er proppfullt av godsaker. Du kan blant annet lese om klubbklatring ute i august og september, workshop og foredrag, kurs, vår nye side om antidoping og oppdateringer om fremtiden til Storheia. God lesning!

*Klatrehilsen fra Charlotte Ekroll,
på vegne av CKK-styret*

Klubbklatring ute i august og september

Fra påsken til høstferien har vi klubbklatring ute hver tirsdag. Da drar vi til et nytt crag hver gang – og dette er en ypperlig sjanse for å prøve uteklatring om du ikke har gjort det før.

Her er en oversikt over klubbklatringene i august og september (postes også på vår [Facebook](#) og [Instagram](#) når det nærmer seg). Klikk på stedsnavnet for å få oppmøtested/parkering i Google Maps:

- 22.august, [Storheia](#). Klatrevert: Kjetil Notodden (477 06 034)
- 29.august, [Sykehusveggen](#). Klatrevert: Sander Oppberget.
- 5.september, [Solsletta](#). Klatrevert: Birgit Dalen (975 75 901)

- 12.september, [Storheia](#). Klatrevert: Kjetil Notodden (477 06 034)
- 19.september, [Queens](#). Klatrevert: Fredrik Kartevoll (907 01 788)
- 26.september, [Odderøya](#). Klatrevert: Kjetil Notodden (477 06 034)

⚠️ – med forbehold om at noe av dette kan endre seg. Oppdatert liste med oppmøtested, værmelding (!) og parkering finner du uansett i vår [oversikt over klubbklatring ute](#) for 2023. **OBS: Det er værforbehold for uteklatringen.**

Håper å se mange av dere i veggen 😊

Hva skjer med Storheia?

Klatrefeltet er populært blant lokale og tilreisende klatrere, men dets fremtid har vært noe usikker siden det har vært snakk om (i kommunale reguleringsplaner) at området skal brukes som massedeponi i etableringen av Ytre Ringvei. Siste nytt er at **klatreveggen ser ut til å klare seg** (👉), og alle tegn tyder på at området ikke skal ødelegges eller brukes som massedeponi.

Sommerens klatretur - noe du vil dele?

Gjennom sommeren har [Facebook-gruppa vår](#) bugnet med klatretips, klatreopplevelser, nye klatrefelt og -førere. Har du vært på en tur du gjerne vil dele i neste nyhetsbrev, som sendes ut til CKKs medlemmer? Send meg ([Charlotte](#)) en mail, så fikser vi det!

Workshop og foredrag: Sterk og skadefri

Fredag 1. og lørdag 2.september er det workshop og foredrag på Klatreverket med Gudmund Grønhaug - en av klatrenorges mest kompetente person på det å holde seg skadefri og bli sterk. Programmet ser slik ut:

- Fredag kl.18.00 -20.00: Foredrag: "De vanligste klatreskadene og hvordan man kan unngå dem."
- Lørdag kl.10.30 – 12.30: Foredrag: "Tren mindre, prester bedre."

- Lørdag kl.13.00 – 15.00: Workshop med øvelser.

Medlemmer av CKK får kjøpt billetter til en rabattert pris - se påmelding og mer info [her](#).

Kurs: Klatreinstruktør inne

Vil du ta kompetansen din til et nytt nivå? Bli med på kurs på [Klatreverket 26. og 27. august](#), (kl.10 – 18 begge dager). Klatreinstruktør inne utdannes av Norges Klatreforbund, for å sikre at grunnkurs og andre klatreaktiviteter holdes på en sikker og bra måte. Klatreinstruktør inne er også opptakskrav til trenerutdanningen i klatring, og gjør også at man kan ta et kortere Sport 1-kurs og bli sertifisert for å virke utendørs som instruktør. Info om pris, krav og påmelding finner du [her](#).

Ny side om antidoping

CKK er et "rent idrettslag". Men hva innebærer det? Vår nye side på nettsiden om [antidoping](#) forklarer hva det går ut på.

"Antidoping er et viktig satsningsområde for klubben. Har du spørsmål vedrørende klubbens antidoping-arbeid, må du gjerne ta [kontakt!](#)"

- Lars Even Krossøy Mathisen, antidopingansvarlig i klubben

Oppstart barne- og ungdomsgrupper

Barne- og ungdomsgruppene har **oppstart i uke 34** (fra 21.august). I klubben har vi klatregrupper delt inn etter alder, og gruppene har faste treningstider på Klatreverket og/eller Aquarama. Vi har fortsatt ledige plasser på gruppene! Les mer [her](#) om opplegg, treningstider og priser.

Vi trenger flere trenere!

Har du lyst til å trene en gjeng med unge klatrespirer? Barnegruppa 7-9 år trener onsdager og trenger en ny trener. Dette er en veldig fin gjeng som koser seg med klatring 😊 Ta kontakt med [Tonje](#) hvis du er interessert!

Grunnet problemer hos nyhetsbrevleverandøren er dette nyhetsbrevet uten bilder. Vi håper dette er på plass til neste nyhetsbrev i september.

Har du innspill til nyhetsbrevet, noe som kan bli bedre eller noe du selv ønsker å bidra med, for eksempel en klatrehistorie du vil dele?

Alle tilbakemeldinger er velkomne!

[Send meg \(Charlotte\) en mail](#)

ckk.no · [Facebook-gruppe](#) · [Avmelding](#)