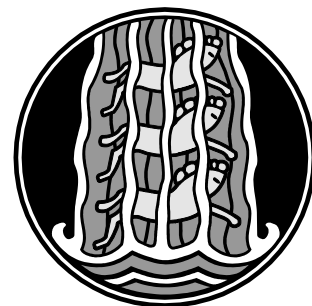




W C

WEIGHT CONTROL



Forum for Norsk Maritim Vektforening
The Norwegian Maritime Weight
Association

Tilknyttet Norske Sivilingeniørers Forening
Nr. 2 – 2003 - 13. årgang
11. juli 2003

Hei alle sammen!

Et nytt foreningsår er i gang etter at årsmøtet i vektforeningen ble avholdt i Aker Kværners lokaler på Lysaker den 8. mai 2003.

Et viktig tema på dette møte var vektforeningens fremtid, og hvilken rolle foreningen skal spille i forhold til sine medlemmer og det å være et fruktbart forum for vektmiljøet i Norge.

I den forbindelse ble det satt ned en programkomité som skal se nærmere på foreningens strategi og veien videre. Komiteen består av Odd-Ivar Stemland, Tommy Sommerseth og Jan Olaf Røre. Er det noen av medlemmene som har forslag og synspunkter så meld fra til programkomiteen eller styret.

Det nye styret har avholdt sitt første møte.

Tradisjon tro blir det lagt opp til en WW på sensommeren. Men, la oss være litt utradisjonelle når det gjelder oppmøte/gjennomføring slik at vi blir litt flere enn de 3-5 personene som vanligvis pleier å møte opp.

Dato og tidspunkt for WW er satt til 28. august kl. 17.00

Sted: Beach Club på Aker Brygge

Et annet tema som styret diskuterer er om Internett kan benyttes til å skape et mer aktivt vektmiljø uavhengig av geografi. En utfordring for vektmiljøet er jo at vi er 'splittet' geografisk, noen på Østlandet, noen på Vestlandet.

Har dere noen synspunkter eller konkrete forslag om hvordan vi kan forbedre oss på dette området, så ikke nøl, meld fra til styret.

Nok om det.

Sommeren har kommet og mange har reist på ferie eller skal på ferie om ikke så lenge.

For de av dere som synes ferien blir for kort og går alt for fort (dette gjelder vel de aller fleste av oss), så kan dere finne tips i denne utgaven av WC-nytt om hvordan dette problemet kan løses.

I formannens fravær tar jeg meg den frihet å, på vegne av styret i NMVF, ønske alle en riktig god sommer!

Sommerhilsen
Frode Landerud
(redaktør)





W C

WEIGHT CONTROL



Forum for Norsk Maritim Vektforening
The Norwegian Maritime Weight
Association

Tilknyttet Norske Sivilingeniørers Forening
Nr. 2 – 2003 - 13. årgang
11. juli 2003

Reisebrev fra Mette Grahl-Nielsen

Her kommer et lite reisebrev fra en vektarbeider som har hoppet av et år. Istedenfor slit mas og en håpløs vekt som stadig er økende, er det nå familien 24 timer i døgnet. Her finnes ingen barnehage, skole eller besteforeldre, det er oss fire hele tiden. Kontrasten er stor, fra 250 m² hjemme til å bo på og ikke minst spare på steiner, pinner, MC Donalds leker og annet diverse, er nå plassen totalt redusert til 15 m² som står på skakke. Badet er like stort som dusjkabinettet hjemme og lugaren vår 2 m². Her er personlige suvenirer ikke tillatt.

Tiden flyr på båten også, dagene blir bare borte. Vi er vel ikke like effektive som hjemme, uten alle de elektriske hjelpemidlene, og prioriteringene er nok annerledes. Hvis jeg er opptatt med en bok og desverre butikken stenger før den er ferdiglest, ja da får jeg gå på butikken i morgen. Da har jeg allikevel ikke noe spesielt på programmet.

Når vi er i havn starter vi alltid dagen med en lang frokost hele familien, slik som vi vanligvis gjorde hjemme i helgene. Annet vanlig rutinearbeid må så utføres slik som oppvask uten oppvaskmaskin (tilbake til hvert sitt glass) og tøyvask uten vaskemaskin (godt det stort sett er shorts og T-skjorter) og handling med ryggsekk. Kveldene avsluttes også som i helgene med en flaske rødvin, men uten TV underholdningen. Her må jeg putte nesen i en bok hvis jeg ikke er i humør til å snakke.

Den 8 juni 2002 la vi ut fra Kristiansand havn etter en 30 minutters prøvetur fra båt-plassen og inn til byen. Det hadde vært beinhard jobbing med båt og rydding av hus siden vi sluttet jobben 15 april. Vi hadde holdt en lav profil så kun min søster med familie og nærmeste nabo dukket opp, vi skulle tross alt være borte bare ett år. Reiseruten var planlagt, men lite ante vi om at den stadig skulle endre seg. Når vi den første måneden i Danmark kun brukte regntøy og hadde kuling i mot, trodde vi at vi ikke klarte lenger enn Middelhavet. Etterhvert som vi tøffet oss nedover Portugal i motvind eller ingen vind med tåke og vanntemperaturer rundt 15 grader og vi fikk meldinger hjemmefra om sol og beste sommer i manns minne, hadde vi mest lyst til å snu. Da vi rundet tuppen av Portugal og seilte innover på Algarve kysten ble temperaturen i vann og på land behagelig og samtidig begynte det å bli høst hjemme. Da var det deilig å være på tur.

Litteratur for Middelhavet viser lave vintertemperaturer og navngitte skumle vinder, så da vi traff en annen norsk båt med barn på vei til Karibien, seilte vi etter dem ned til varmen på Kanariøyene. Når vi treffer båter med lekekamerater er vi aldri sene med å endre planene.

Vi var 3 båter i følge mot Kanariøyene og vi tok en stopp i Casablanca for å redusere antall døgn i sjøen. Marokko var et spennende og hyggelig land som vi har lyst til å reise tilbake til. Det var spennende å gå i trange gater og se på alt som var til salgs. Griselabber, levende høner og andre levende og døde matvarer. Undringen hos barna var også stor over folk som la seg ned på gaten og vendte seg mot Mekka og damer med svart slør. Problemet med Casablanca var havnen. Flytebyggene hang så vidt sammen og vannet var brunt og ekkelt. Havnen var gigantisk og fra vår brygge helt i hjørne var det 3 km å gå for å komme ut av porten. Da vi skulle hjem i mørket rotet vi oss bort i havnen, men ble heldigvis plukket opp av noen vennlige vakter og kjørt tilbake til båten.



W C

WEIGHT CONTROL



Forum for Norsk Maritim Vektforening
The Norwegian Maritime Weight
Association

Tilknyttet Norske Sivilingeniørers Forening
Nr. 2 – 2003 - 13. årgang
11. juli 2003

Landfall på Kanariholmene var Isla Graciosa nord for Lanzarote. På denne øya ble vi i 4 uker og den er allerede nå blitt til et sted vi mimrer om. Byen er som Kardemomme by med hvite hus, en baker, en slakter, en politimester og til og med tante Sofie traff vi på.



Isla Graciosa.

La Gomera med flott turterreng.

På Lanzarote ble ungene i fyr og flamme når menyene endelig var på norsk, og etter 6 måneder med kun utenlandsk var dette stort. Alle norske vi traff på gata og i butikkene ble sett på med undring og ofte tilsnakket av våre barn. "Hei, er dere også norske."

Vi startet nå jobben med å fylle båten med hundrevis av kilo mat og drikke for tre uker på havet . Her var det vektberegning for å få masten til å stå vertikalt etterpå. Da vi var ferdige var det ikke noe vannlinje igjen, og som vanlig ble det tyngre enn kalkulert og tyngdepunktet for langt fram.

Vi hadde nå Karibien i sikte. Den 2. desember la vi usikre avgårde fra Gran Kanari. Etter 3 timer krancling og urolig sjø ga vi opp mens vi enda kunne. Vi snudde, og bestemte oss der og da for å tilbringe vinteren på Kanariøyene. Vi hadde lenge vært usikre, og tanken på tre uker på havet til Karibien og den enda verre tilbakefarten over Atlanteren har alltid ligget i bakhodet. Vi satte kursen mot Teneriff. Noen timer etter at vi hadde snudd økte vinden på. Vi kom ut i en lokal kuling mellom Gran Kanari og Teneriff. Sjøene slo over båten og ungene som lå i akterlugaren ble våte og båten krenget slik at de ble liggende oppå hverandre. Det var ingen som sov noe godt den natten. Vi fikk ned storseilet og surret et tau rundt, men det gikk fremdeles unna i 7 knop med en liten flik seil foran. Heldigvis kom vi snart i le av Teneriff slik at bølgene ble mindre.

Etter et kort opphold på Teneriffe dro vi til La Gomera. Først hadde vi tenkt og bli der over jul og så seile videre til La Palma og El Hierro. Dette endret seg flere ganger og vi endte opp med å tilbringe over 2 måneder i San Sebastian på La Gomera. Det viser at dette var en øy vi trivdes godt på .

La Gomera er en spennende øy som ikke er så stor i utstrekning, men den er veldig kupert med høyeste topp på 1487m. Oppe på denne toppen hadde vi utsikt til El Hierro, La Palma, Gran Canari og Teneriffe. På nordsiden av øya regnet det ofte så her var det veldig frodig. Skogen hadde like store trær som hjemme og til og med en bekk kunne man støte på. Etter at vi hadde vært på de nordlige øyene hvor det var tørt og nesten aldri regn, var det litt deilig å gå på skogstur i duskregn.



W C

WEIGHT CONTROL



**Forum for Norsk Maritim Vektforening
The Norwegian Maritime Weight
Association**

Tilknyttet Norske Sivilingeniørers Forening
Nr. 2 – 2003 - 13. årgang
11. juli 2003

På sørsiden av øya var det stort sett sol og her var det kaktuser og spredde palmer som preget landskapet. Vi hadde mange fine og variert turer rundt om på øya.

Barna trivdes også veldig godt på denne øya hvor det var mange lekekamerater i alle aldre og fra mange land. Det ble til og med skrevet et skuespill på engelsk som barna fremførte for foreldrene på scenen i parken. Skuespillerene bestod av 11 barn fra 6 til 16 fra Norge, Sveits og Amerika. Etter skuespillet var det bankett med BBQ på stranden.

I begynnelsen av februar forlot vi Gomera og starten på seilasen nordover. Vi var innom Teneriff, Gran Kanari, Fuerteventura, Lanzarote og Graciosa før vi forlot Kanariøyene i slutten av mars.

På veien tilbake mot fastlandet stoppet vi flere steder i Marokko. Vi var innom Agadir, Essouira og Mohammedina. Vi følte oss veldig trygge og opplevde ingen ubehagelige situasjoner i Marokko. De fleste havnene er stengte for lokalbefolkningen og godt bevoktet. Vi leide også bil i to dager og kjørte opp i Anti Atlas fjellene.

Nå er det 1 mai og vi er i Barcelona. Vi er nå turister og har vært å sett på alle attraksjonene man må se her i byen. Det har blitt mye nattseiling i Middelhavet, men vi har da fått med oss flere hyggelige byer på veien.

Vi skal ned med masta i Sete og kjøre kanaler og elver gjennom Frankrike og helt opp til Lubeck. Vi starter med Rhónen og Saóne i Frankrike og deretter Mosel og Rhinen gjennom Luxemburg og Tyskland.

Vi skal være hjemme til 1 august så da er det en utvilt vektarbeider ledig på jobbmarkedet. Dere får ha en fin vår og sommer hjemme.



Seilas i Middelhavet



Store bølger i Middelhavet også. Vi ser kun toppen av seilet på de vi seilte sammen med.



W C

WEIGHT CONTROL



Forum for Norsk Maritim Vektforening
The Norwegian Maritime Weight
Association

Tilknyttet Norske Sivilingeniørers Forening
Nr. 2 – 2003 - 13. årgang
11. juli 2003

Siste side

Formålet med denne siden er å presentere råd og tips, interessante www-linker, passende vitser og gode historier som medlemmer av NMVF ønsker å dele med andre medlemmer. Sidens innhold er helt avhengig av medlemmenes innspill!

Innspill sendes på mail til Frode.Landerud@akerkvaerner.com

Styret ønsker å få opplyse om:

Weight Watching på Beach Club (Aker brygge)

Tid: 28. august kl. 1700

For de av dere som ønsker mer lesestoff om Mette Grahl-Nielsen m/familie som er ute på halv jordomseiling, kan dere gå inn på hjemmesidene til www.familyatsea.com for å se hvordan og hvor langt de er kommet.