

TURERNAS NIVÅER

- NIVÅ 1** – Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon friluftsvana
- NIVÅ 2** – Ovana paddlare. Du har varit med på prova-på-turer eller motsvarande. Du känner dig trygg i och kan manövrera kajaken. Ingen tidigare friluftsvana.
- NIVÅ 3** – Du har varit ute på flera heldagsturer där du har paddlat 2-3 timmar i sträck. Du har genomfört kamraträddning. Du har paddlat i vågor och dåligt väder och behärskar det. Du har gjort kortare tältutflykter.
- NIVÅ 4** – Säker paddlare. Du har varit ute på flera flerdagarsturer eller minst en veckotur där du paddlat 2-3 timmar i sträck såväl före som efter lunch. Du har paddlat i dåligt väder och brytande vågor och behärskar det. Du behärskar kamraträddning. Du har veckotältat eller gjort flera kortare tältutflykter.
- NIVÅ 5** – Avancerad paddlare.



ÄVENTYRET BÖRJAR HÄR.

FRILUFTSFRÄMJANDET

MÄRSTA-SIGTUNA

www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna



FRILUFTS
FRÄMJANDET



KAJAKPROGRAM 2016

Märsta-Sigtuna



Kvällspaddlingar

Nivå 1

1, 8, 15, 22 och 29 juni, 18-21

Samling i Flottvik för paddling i lugnt tempo i Sigtunas vackra närområde.

Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra

Anmälan på aktivitetsguiden, via e-post asasundman@yahoo.com eller telefon 070-329 2009

Nationalhelsgpaddling

Nivå 3

4-6 juni

Vi paddlar ut i Stockholms härliga skärgård och njuter av försommarens ljus, liv och färger. Kajak- och friluftserfarenhet krävs.

Kostnad: 300 kr (400 kr för icke medlem), kajak kan hyras för 300 kr

Anmälan på aktivitetsguiden, via e-post ho.sundman@imtech.se eller telefon 073-719 7746

Prova-på-kajak

Nivå 1

11 juni, 9-13

För dig som inte tidigare paddlat och är nyfiken på kajakpaddling. Vi går igenom utrustning och paddelteknik innan vi ger oss ut på vattnet. Samling i Flottvik.

Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra

Anmälan på aktivitetsguiden, via e-post sven@seeman.se eller telefon 072-565 9845

Njutartur

Nivå 2

2-3 juli

En tur på trygga vatten i Stockholms skärgård för dig som inte paddlat så mycket tidigare eller som värderar upplevelsen högre än sträckan.

Kostnad: 200 kr (300 kr för icke medlem), kajak kan hyras för 200 kr

Anmälan på aktivitetsguiden, via e-post gustaf.runfeldt@gmail.com

Långhelg i Söderarms skärgård

Nivå 3

4-7 augusti

Målet är att nå Söderarms fyr samtidigt som vi njuter av överlden. Vi kommer ge dig möjlighet att paddla en kortare sträcka i lugnt tempo eller ta ut svängarna beroende på lust och dagsform.

Kostnad: 400 kr (500 kr för icke medlem), kajak kan hyras för 400 kr

Anmälan på aktivitetsguiden, via e-post mljungberg@telia.com eller telefon 073-708 1812

Bastupaddling på Åland

Nivå 3

16-18 september

I år provar vi en bastu på andra sidan Östersjön. Ålands skärgård erbjuder ett vackert landskap som den här tiden gnistrar i höstskrud.

Kostnad: 600 kr (700 kr för icke medlem), kajak kan hyras för 300 kr

Anmälan på aktivitetsguiden, via e-post sven@seeman.se eller telefon 072-565 9845

