



## Kunskapskrav

### Gradering av våra turer

**Inga förkunskaper:** Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon friluftsvana,

**Lätt:** Du har varit med på prova-på eller motsvarande. Du känner dig trygg i och kan manövrera kajaken. Ingen tidigare friluftsvana.

**Medel:** 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.

Med omkring 82 000 medlemmar är Friluftsfrämjandet landets största friluftsförbundet. Varje år guidar vi barn och vuxna på både små och stora äventyr, där glädje, kunskap och säkerhet alltid är i fokus. Genom våra lokalföreningar kan vi erbjuda Sveriges bredaste utbud av friluftsförbund.

**Krävande:** Du är en säker paddlare. Du har varit ute på flera flerdagsturer 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.

**Mycket krävande:** Du är en avancerad paddlare med stor friluftsvana.

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# KAJAKPROGRAM 2017

## Märsta-Sigtuna



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# KAJAKTURER 2017

## Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna

---

### Vårhelg i skärgården 20-21 maj (Medel)

Vi ger oss ut för att uppleva när skärgården slår ut och vårsolen (hoppas vi) värmer upp klipporna.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: [asasundman@yahoo.se](mailto:asasundman@yahoo.se)

### Försommarnattspaddling 31 maj (Lätt)

Vi paddlar i maklig takt från Flottvik via Rosersberg till Oxundasjön. Under paddlingen lyssnar vi efter nattsångare som kornknarr, näktergal och kärrensångare. Kanske har vi turen att se en bäver också!

Kostnad: 100 kr, kajak kan hyras för 100 kr

Kontakt: [pertorang@gmail.com](mailto:pertorang@gmail.com)

### Kvällspaddlingar 7, 14, 21 och 28 jun (Inga förkunskaper)

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

Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra

Kontakt: [asasundman@yahoo.se](mailto:asasundman@yahoo.se)

### Prova-på 17 jun (Inga förkunskaper)

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

Kontakt: [sven@seeman.se](mailto:sven@seeman.se)

### Njutartur 1-2 jul (Lätt)

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, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: [henrik.englishon@gmail.se](mailto:henrik.englishon@gmail.se)

### Oxelösund 3-6 aug (Medel)

En härlig naturupplevelse i Oxelösunds rofyllda skärgård. Området bjuder på en blandning av skyddade vatten och fri horisont.

Kostnad: 400 kr, kajak kan hyras för 400 kr

Kontakt: [henrik.englishon@gmail.se](mailto:henrik.englishon@gmail.se)

### Norra skärgården 18-20 aug (Medel)

I Stockholms vackra norra skärgård vakar Söderarms fyr och Tjärven över havet. Släta klippor erbjuder tältplatser och bad. Vi utgår från Rådmansö och utforskar områdena kring Håkansskär och Vattungarna.

Kostnad: 300 kr, kajak kan hyras för 300 kr

Kontakt: [sandberg\\_d@hotmail.com](mailto:sandberg_d@hotmail.com)

### Familjehelg i Roslagens skärgård 25-27 aug (Inga förkunskaper)

Under de här dagarna kommer både stora och små ha möjlighet att äventyra i Roslagens skärgård. Vuxna kan prova på kajak och följa med på en dagstur till havs samtidigt som vi tillsammans ordnar aktiviteter för barn på land. Bindande anmälan senast 24 juli.

Kostnad: 200 kr/vuxen och 50 kr/barn + resa och logi

Kontakt: [pertorang@gmail.com](mailto:pertorang@gmail.com)

### Bastupaddling 16-17 sep (Medel)

Vi återvänder till Stora Karlholmens vandrarhem och bastu efter att ha provat andra bastuöar de senaste åren. På vägen får vi uppleva skärgården i höstskrud.

Kostnad: 600 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: [bo.sundman@assemblin.se](mailto:bo.sundman@assemblin.se)

### Under vintergatan 14 okt (Lätt)

Vi utgår från Flottvik och paddlar förhoppningsvis i klart väder med möjlighet att se flera miljarder stjärnor då månen lyser med sin frånvaro.

Kostnad: 100 kr, kajak kan hyras för 100 kr

Kontakt: [bo.sundman@assemblin.se](mailto:bo.sundman@assemblin.se)

---

Anmälan till alla turer sker via aktivitetsguiden [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se)

