

VÄLKOMMEN TILL KAJAKSEKTIONEN I SUNDSVALL

2016



FRILUFTS
FRÄMJANDET



PADDLA LUGNT OCH TRYGGT MED VÅRA LEDARE

Fler och fler upptäcker vilka fantastiska upplevelser en kajaktur kan erbjuda – särskilt i gott och tryggt sällskap! Våra kajakledare har genomgått ledarutbildning, med bland annat momenten ledarskap, säkerhet med räddningsövningar, navigering, meteorologi och turplanering. Tillsammans med flera års paddlingserfarenhet gör det att ledarna kan anpassa turerna utifrån de förhållanden som råder. Därför kan du paddla lugnt och helt inrikta dig på paddel- och naturupplevelsen!

VÄLKOMMEN DU OCKSÅ!

TURERNAS NIVÅER

Vi graderar våra turer för att du som deltagare ska få en uppfattning om vad som väntar. Men också en tur som beskrivs som lätt kan bli krävande med till exempel ogynnsamt väder. Våra turer för nybörjare brukar vi alltid genomföra i områden som är trygga även vid besvärligt väder. Tala gärna med en ledare om du är osäker på vilken tur du kan följa med på.

NIVÅ 1

Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon tidigare 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 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 flerdagsturer eller minst en veckotur med tält 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.

NIVÅ 5

Mycket krävande paddling utifrån besvärliga yttre förhållanden som ställer särskilda krav på kompetens och utrustning, exempelvis vid vinterpaddling, eller starka tidvattenströmmar. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik.





PROVA-PÅ PADDLING

Som nybliven kajakpaddlare kan det vara svårt att förutse olika säkerhetsrisker som kan uppstå på havet. Det kan därför vara bra att börja paddla i grupp med våra erfarna ledare. Vi arrangerar årligen 15-20 ledarledda turer. De varierar både i svårighetsgrad och i omfattning (från kvälls- till veckoturer). För mer information se vårt kajakprogram.

För dig som aldrig har paddlat tidigare ser vi däremot gärna att du genomgår vår "prova-på-paddling" innan du deltar i någon av våra organiserade paddelturer till havs. Under 1½ h tid introducerar vi dig i kajakpaddling under trygga förhållanden och hoppas väcka din aptit på fler paddlingar.

Vi lär ut hur vi hjälper varandra att kliva i och ur kajaken. Vi berättar lite om kajaker, paddelteknik och avslutar sedan med en kvällstur på Sidsjön.

Vi rekommenderar även vår kurs i grundläggande säkerhetsteknik som hålls i bassäng under våren. Kursen innehåller en mix av teori och praktik om säkerhets- och kajaktekniker. Om du är intresserad kontakta Studieförbundet tel. 060-12 07 54, vilka vi samarbetar med.

DIN SÄKERHET

Paddling i grupp är en lagsport och en kedja är aldrig starkare än sin svagaste länk. Det är därför viktigt att alla som deltar förstår att man utgör en del i säkerheten för hela gruppen.

För säker paddling gäller därför följande på våra organiserade turer:

- Vi anpassar alltid turerna efter väder, vind och deltagarnas kompetens
- Du bör ha fyllt 15 år
- Simkunnig, minst 200 m
- Vi använder alltid flytväst
- Under turen är du skyldig att följa ledarnas instruktioner
- Du får ej lämna gruppen och ska alltid hålla dig så pass nära att de går att kommunicera med ledarna
- Medtag fika och klädombyte
- Vi hjälper varandra att sjösätta och bära kajaker för att minimera skaderiskerna
- Meddela tidigt om det gör ont eller om du är trött
- Om du har någon allvarlig sjukdom som kan vara bra för oss att känna till är vi tacksamma att informeras om detta
- Vi visar respekt för djur och natur





HYRA KAJAK

I föreningen har vi cirka tio enmanskajaker och en tvåmanskajak, alla avsedda för hav och öppen sjö och av olika modeller för att kunna tillgodose olika önskemål. Paddel, kapell och flytväst ingår. Bokning görs via utsedda kontaktpersoner (se kontakt-uppgifter på sista sidan).

Villkor för uthyrning av kajak

Uthyrning sker huvudsakligen i samband med av Friluftsrådet organiserade paddelturer. I övrigt kan uthyrning ske under förutsättning att någon ledare har möjlighet att lämna ut. Kajakerna förvaras vid Friluftsrådet förråd vid Sidsjön. Som medlem får du rabatterat pris vid uppvisande av medlemskort. Kajaken återlämnas väl rengjord in- och utvändigt vid tidpunkt som överenskommit. Uthyraren skall underrättas omedelbart om eventuell skada har uppstått. Kajakerna är inte försäkrade under uthyrning utan hyrestagaren ansvarar för eventuella skador.

Priser

Tid	Medlem (kr)	Ej medlem (kr)
Kväll	150	200
Dag/dygn	200	250
Följande dygn/dagar	100	150

Det finns även möjlighet att hyra för längre tid och då lämnas pris efter förfrågan.

Betalningen sker kontant (jämna pengar) eller med Swish vid utlämnandet.

KAJAKPROGRAM 2016

På alla paddelturer är det samling med egna eller hyrda kajaker på SCA-parkeringen vid Skepparplatsen om inget annat anges.

Dagstur i Skatan

Vi paddlar i skyddad miljö bland vassruggar, skär och pittoreska fiskeläge. Längs med vägen gör vi strandhugg för lunch och fika.

Nivå: 2 **Datum:** 1 maj, samling kl. 10:00

Pris: 50 kr medlem, 100 kr icke medlem

Anmälan: Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

Säkerhetsövning i bassäng

Vi går igenom självräddning och kamraträddningar och övar på dessa i Njurunda simbassäng så vi är redo innan säsongen drar igång.

Datum: 4 maj, kl. 20:45-23:00

Pris: 200 kr medlem, 300 kr icke medlem

Anmälan: Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

Prova-på-paddling

Kajakkväll för dig som aldrig suttit i kajak. Information om teknik och utrustning. Vi lär oss hur vi hjälper varandra att kliva i och ur kajaken. Vi avslutar med att paddlar en kortare tur på Sidsjön..

Nivå: 1 **Datum:** 22 maj, 5 juni, 19 juni. Samling kl. 16:00 vid Sidsjön.

Pris: 100 kr medlem, 150 kr icke medlem inklusive kajakhyra.

Anmälan: Mats Åkerlund, 070-257 11 14

Kvällspaddling

Kvällstur i lugnt tempo där vi anpassar oss efter gruppen. Du bör ha provat att paddla på "prova-på-paddling" eller ha liknande erfarenhet. Vi paddlar till en fin strand och njuter av kvällen. Vanligtvis blir det paddling till havs om vädret så tillåter. Medtag fika och ombyte i vatten-tätt fodral.

Nivå: 2 **Datum:** Tisdagar 10/5, 24/5, 7/6, 21/6, 5/7, 19/7, 2/8, 16/8 samt 30/8. Kl. 18:00 till cirka 22:00

Pris: Ingen avgift för medlemmar, 50 kr icke medlemmar.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Övrigt: Kontakta någon av ledarna om du behöver hyra kajak (se sista sidan). Utlämnande sker kl. 17.00 vid Friluftsrådet förråd vid Sidsjön.

Helgtur i maj

Samåkning till ett område vi bestämmer efter vädrets förutsättningar. Vi njuter av vårväder och vackra omgivningar. Min 5, max 12 deltagare.

Nivå: 3 **Datum:** 28-29 maj

Pris: 150 kr medlem, 300 kr icke medlem.

Anmälan: Maria Roos, 0730-22 33 58

Semesterpaddling

Varje år åker vi på en veckas paddeltur. Vi har tidigare varit på en mängd olika ställen i Sverige men också till Helgeland i Norge och norra skärgården på Åland. I år går resan till västkusten och Fjällbackas underbara skärgård. Vattnet här är väldigt klart och har ett magisk grönt sken som även inbjuder till dopp eller snorkling. Min 5, max 10 deltagare.

Nivå: 3-4 **Datum:** 16-24 juli

Pris: 300 kr medlem, 600 kr icke medlem.

Anmälan: Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

Sommardagstur i njutningens tecken

En stilla dagstur i Sundsvalls närhet med fokus på att njuta av både natur och en smaklig lunch, antingen medhavd eller kanske intagen på någon av traktens kustnära restauranger. Vi bestämmer efter väder & vind vart turen går. Ta med klädomblyte samt lunch & fika. Min 5, max 12 deltagare.

Nivå: 2 **Datum:** 7 augusti, samling kl. 09:30

Pris: 50 kr medlem, 100 kr icke medlem

Anmälan: Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66



Säkerhetsövningar i havet samt övernattnin med gourmetkväll

Vi kommer att träna räddningsövningar och finslipa eskimåsvängen för de som så önskar. Efteråt erbjuds en paddeltur med övernattnin i tält där vi dukar upp god mat. Man kan välja att bara hänga med på turen utan att vara med på säkerhetsövningarna, eller tvärtom. 3 till 10 deltagare. Torr- eller våtdräkt är nästan ett måste under säkerhetsövningarna.

Nivå: 3 **Datum:** 20-21 augusti, samling kl. 09:00

Pris: 50 kr medlem, 100 kr icke medlem

Anmälan: Björn Welin, 073-374 71 44

"Ljusnatta" i Spikarna

Vi sjösätter i mörkret och paddlar norrut i skenet av alla tända ljus och marschaller utefter Alnös kustlinje. Medtag pannlampa och ombyte.

Nivå: 3 **Datum:** 27 augusti, Kl. 20:00 till cirka 22:00. Samling vid Spikarna.

Pris: 50 kr medlem, 100 kr icke medlem

Anmälan: Mats Åkerlund, 070-257 11 14

Semesterpaddling i Kroatien

Tag chansen och följ med på en spektakulär resa till Kroatien och Mljet Island som är den mest förföriska av de Adriatiska öarna. Ön präglas av orörd natur, olivlundar, vingårdar och rika skogar. Här kan du fredligt njuta av skönheten i naturen samt den rika floran och faunan. Max 10 deltagare.

Nivå: 3-4 **Datum:** 10-18 september.

Pris: 770 euro för medlem, 800 euro för icke medlem inkl. boende i B & B. Kostnad för flygresa tillkommer.

Information & anmälan: Bo Westerlind, 072-581 87 77

Hösttur till Skälsjön

I år är vi tillbaka igen med vår populära hösttur. Vi tillbringar helgen i en stuga vid Skälsjön i Lögdö vildmark med tillgång till brasa, bastu och badtunna. På dagen paddlar vi runt i sjön bland öar och skär, omgivna av en skog i prunkande höstfärger. Traditionen bjuder

även på att vi framåt kvällen dukar upp och njuter av en tacosbuffé. En annan tradition är bildvisningen från säsongens alla paddelturer.

Nivå: 2-3 **Datum:** 1-2 oktober, samling kl. 09:30 i Skälsjön.

Pris: 150 kr medlem, 300 kr icke medlem. Kostnader för mat och stuga tillkommer.

Anmälan: Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

Vinterpaddling i Höga Kusten

En paddling utöver det vanliga! Vi får se Höga Kusten i vinterljus och paddlar i områden som så här års är ovanligt vackra och stillsamma. Vi passar på att genomföra säsongens sista längre paddeltur innan isen lägger sig. En tur i fantastisk miljö som vi sannolikt får ha för oss själva. Övernattnin sker i någon enklare stuga. Vi ser till att vara framme i god för att samla ihop lite ved innan mörkret lägger sig. Sedan vidtar en lång kväll med kortspel och historieberättande från den gångna säsongen. Vattentemperaturen ställer krav på god paddelvana och bra utrustning.

Nivå: 4 **Datum:** 12-13 november

Pris: 150 kr medlem, 300 kr icke medlem

Anmälan: Mats Åkerlund, 070-257 11 14

Nyårspaddling

Häng med på årets sista paddeltur! De senaste fem åren har vi haft tur med vädret och lyckats hitta isfritt paddelvatten. Vi gör en paddeltur bland isflaken på några timmar som innefattar en kortare lunch med brasa. Vattentemperaturen ställer krav på god paddelvana och bra utrustning. Medtag isdubbar.

Nivå: 4 **Datum:** 31 december, samling kl. 09:30.

Pris: Ingen avgift för medlemmar, 50 kr icke medlemmar.

Anmälan: Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66



BLI MEDLEM I DAG. HÄNG MED OSS REDAN I MORGON!

Som medlem i Friluftsförbundet har du möjlighet att hänga med på 1000-tals ledarledda aktiviteter utspridda på 370 orter över hela Sverige. Dessutom får du vår medlemstidning Friluftsliv, en försäkring när du deltar i våra aktiviteter, rabatter och massor med förmåner. Medlem blir du lättast på www.friluftsförbundet.se

Barn 0 - 12 år, 100 kr. Ungdom 13 - 25 år, 170 kr. Vuxen 26 år och äldre, 360 kr. Familj 530 kr.

KONTAKT MED KAJAKSEKTIONEN I SUNDSVALL

Information och uthyrning:

Lars-Håkan Edberg 070-269 76 66

Mats Åkerlund, 070-257 11 14

Lise-Lotte Åkerlund 070-294 84 48

Information:

Mats Bülund 060-10 25 19, 070-235 38 38

Jan Kristoffersson 060-12 10 79, 070-445 41 23

Maria Roos 060-10 11 57, 0730-22 33 58

Bo Westerlind, 072-581 87 77

Hemsida på internet: <http://www.friluftsförbundet.se/sundsvall>

Med omkring 82 000 medlemmar är Friluftsförbundet 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 friluftsförbundet.