

KAJAKPADDLING 2025

FRILUFTSFRÄMJANDET
UDDEVALLA

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Under paddlingssäsongen 2025 erbjuder vi kvällspaddlingar vissa torsdager, teknikträning och prova på, dagturl runt Bassholmen.

Vi samarbetar också med Friluftsförbundet i Lysekil, Munkedal, Orust och Uddevalla för att erbjuda paddling för våra unga medlemmar.

Våra turer har en lagom nivå för att många ska kunna vara med – och upptäcka njutbar paddling. Vi paddlar ut tillsammans i grupp och delar erfarenheter så att alla kan lära sig något. Aktiviteterna kommer i första hand att ske på Byfjorden – vårt fina hemnavatten. Ibland tar vi turen på någon sjö på Herrestadsfjället, och Bassholmen är ett trevligt mål för en heldagstur.

För anmälan till aktiviteterna fordras i huvudsak medlemskap i Friluftsförbundet och det ger bl a försäkring under aktiviteten och en rad andra förmåner. Alla kan delta enstaka gånger för att testa. Medlemskap ordnas på <https://friluftsförbundet.se/medlem>

De olika aktiviteterna är öppna för alla – i några fall kan det vara bra att ha provat lite innan, men i andra fall kan du delta helt utan förkunskaper. Utrustning varierar – kajakhyra mm är möjlig – kontakta dagens ledare. Alla tar med egen matsäck, varm dryck, mackor, pastasallad, frukt eller bullar efter din smak. Du som deltar ska vara simkunnig (200m) och klädsel anpassas efter väder – vi är ju i vattnet och du kan bli blöt. Barfota och med korta byxor eller ben som går att vika upp till knäna brukar funka bra. Gummiskor kan vara skönt på steniga bottenar.

Några aktiviteter är anpassade för unga. Det ger tillfälle för unga paddlare som redan är medlemmar i våra lokalavdelningar att träffas, men vi välkomnar också nya intresserade unga att komma med oss ut. Du som är mellan 13 och 20 år är välkommen att delta, och alla aktiviteter finns i Friluftsförbundets Äventyrshanterare <https://friluftsförbundet.se/>.

Kontakta oss gärna om du vill veta mer:
Hans Rengman, Grenledare – 070 718 23 25

SENSOMMAR OCH HÖST

Torsdagkvällar kl 18–21 i augusti och september
Olika vatten, Uddevalla

Social kvällspaddling med fika

Kvällsturer med fika, paddelsnack och samvaro
Vi tar en lagom lång tur på en vardagkväll

Naturupplevelser och tekniksamtal för den som önskar. Dagens tur planeras utifrån dagens väder, gruppens deltagare etc så att upplevelsen blir varierad för deltagare som återkommer.

Alla kan följa med som har paddlat förut. Utrustning finns att hyra.

Datumen nedan är kvällar som vi siktar på att arrangera turer. (Kolla vår webb för aktuella äventyr!)

7 september kl 11–15
Ålsån – Hällesvattnet, Uddevalla

Friluftsförbundets äventyrsdag

Prova-på paddling

Testa att paddla kajak eller kanadensare – en del av vår äventyrsdag, där vi visar nästan allt vi sysslar med under året.

HYR KAJAK, KANADENSARE OCH STUGOR

Du kan hyra utrustning eller stugor för ditt eget friluftsliv

Vi har kajaker och kanadensare att hyra. Våra stugor längs vandringslederna på Herrestadsfjället finns där för ditt eget friluftsliv. Några av dem är alltid öppna, andra går att hyra – och varje söndag året runt finns en stuga bemannad.

Läs mer om att hyra, och alla våra aktiviteter på vår webb och i sociala media:

webbplatsen
friluftsförbundet.se/uddevalla

facebook och instagram
#friluftsförbundetuddevalla



14 juni kl 10–14
Plats ej bestämd , Uddevalla?

Teknikträningsdag för unga

Teknikövningar och paddeltur

Detta blir en tur i lämpligt vatten, vi hittar en bra plats utifrån det väder som är denna dag
Teknikmomentet kommer att läggas in under turen. Mer information kommer till de intresserade och anmälda.

Ledare:
Emmalena Örn m fl
Arr: Uddevalla LA

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/tekniktraning-for-unga---ovningar-och-paddeltur--ung-paddling-i-bohuslan/
tel: 0709238496

19 juli
Basshomen, Udevalla

Bassholmen för unga paddlare

Somarpaddling i lugna vatten

En tur i lugna vatten som bjuder på vacker natur och lite överaskningar. Strandhugg på öarna, strömmande vatten mm.

Detta är en tur som förutsätter lite vana – du ska kunna paddla en heldag, men det är inga svåra passager att bemästra.

Ledare:
Emmalena Örn

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/kajak---dagtur-bassholmen---ung-paddling-i-bohuslan/
tel: 0709238496

VÅR OCH FÖRSOMMAR

Torsdagkvällar kl 18–21 i maj och juni
Olika vatten, Uddevalla

Social kvällspaddling med fika

Kvällsturer med fika, paddelsnack och samvaro
Vi tar en lagom lång tur på en vardagkväll

Naturupplevelser och tekniksamtal för den som önskar. Dagens tur planeras utifrån dagens väder, gruppens deltagare etc så att upplevelsen blir varierad för deltagare som återkommer.

Alla kan följa med som har paddlat förut. Utrustning finns att hyra.

Kolla vår webb för aktuella äventyr!

Ledare:
Hans Rengman, Emmalena Örn, Ronny karlsson m fl

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren :
friluftsframjandet.se/uddevalla – Kolla aktuella datum!
tel : 0707182325

FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTS
FRÄMJANDET



1 juni kl 9–15
Basshomen, Udevalla

Bassholmen i försommarskrud

Sommarpaddling i lugna vatten

En dag tur i lugna vatten som bjuder på vacker natur och lite överaskningar. Strindhugg på öarna, strömmande vatten mm.

Detta är en tur som förutsätter lite vana – du ska kunna paddla en heldag, men det är inga svåra passager att bemästra.

Ledare:
Hans Rengman, Emmalena Örn, Ronny Karlsson

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/paddeldag-i-bjursjon---prova-pa-kajak/
dagtur-bassholmen-i-forsommarskrud/
tel: 0707182325

6 juni kl 9–15
Nationaldagsfirande, Gustafsberg, Udevalla

Kajaksäkerhetsuppvisning, och krabbfiske

En del av Uddevalla kommuns nationaldagsfirande

Hela dagen kan barnen fiska krabbor i vattenbrynet – och paddelintresserade ungdomar och vuxna möter våra ledare i samtal om sommarens paddling.

KL 14:45 (prel tid!) kommer vi att visa hur vi hanterar säkerhet – som räddning om någon kapsejsar – på egen hand eller med hjälp av kamrater i vår paddlinggrupp. Sjöräddningssällskapet kommer också att visa hur de undsätter en paddlare i nöd, om det behövs.

I år har vi unga paddlare med oss – våra tonåringar – som ska demonstrera.

Vi hoppas kunna locka fler unga och vuxna till vår verksamhet.

Ledare:
Hans Rengman, Emmalena Örn, m fl

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/friluftsevent/friluftsevent/nationaldagsfirande-vid-gustafsberg---krabbor-och-kajakreddning/
tel: 0707182325

7 juni kl 10–14
Bjursjön, Uddevalla

En heldag för många paddlingsintressen

Prova-på paddling

Du som aldrig provat – eller vill känna efter att det fortfarande är kul

Ledare:
Lars Wasshede, Alicia Thyrsson mfl

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/paddeldag-i-bjursjon---prova-pa-kajak/
tel: 0707182325

Styrtag, teknik och säkerhet

Vi går igenom en rad olika tekniker för effektivare paddling, och tränar kamraträddning och självräddning

Ledare:
Hans Rengman, Ronny Karlsson

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/styrtag-och-sakerhet---en-avrostning-for-kajakpadlare/
tel: 0707182325

Lek och prova-på för unga paddlare

Idag skall vi plaska och bada, våga leka med våra kajaker i sjön och paddla en tur. (Detta är en del av ett samarbete med våra grannar)

Ledare:
Emmalena Örn, Joakim Lundqvist

Anmälan och info:
Äventyrshanteraren: friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/lek-och-prova-pa-for-unga-paddlare---ung-paddling-i-bohuslan/
tel: 0709238496

FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTS
FRÄMJANDET

