

Ung paddling i Bohuslän

sommaren 2025

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Under paddlingssäsongen 2025 samarbetar Friluftsförbundet i Lysekil, Munkedal, Orust och Uddevalla för att erbjuda paddling för våra unga medlemmar. Tillsammans blir det tillfällen till prova-på-tillfällen, kvällsturer, och heldagsturer samt teknik- och säkerhetsövningar och vattenlek.

Aktivitetserna kommer att ske på olika platser i vår del av Bohuslän och ger möjlighet till ett varierat paddlande – anpassat för unga. Det här ger tillfälle för unga paddlare som redan är medlemmar i våra lokalavdelningar att träffas, och 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://friluftsframjandet.se/>.

För anmälan till aktiviteterna fordras medlemskap i Friluftsförbundet och ger bl a försäkring under aktiviteten och en rad andra förmåner. Det ordnas på <https://friluftsframjandet.se/medlem>

De olika aktiviteterna är öppna för alla. Du ska vara simkunnig (200m) och klädsel anpassas efter väder – vi är ju i vattnet och du kan bli blöt. Gummiskor kan vara skönt på steniga bottnar. Kajak och säkerhetsutrustning som flytäst mm får du låna.

Alla aktiviteter presenteras här med reservation för ändringar – kolla Äventyrshanteraren och resp lokalavdelning.

*Kontakta oss gärna om du vill veta mer:
Joakim Lundqvist, Lysekil - 0762809835
Åsa Andersson, Munkedal - 0739013800
Bo Zetterlund, Orust - 0703551104
Emmalena Örn, Uddevalla - 0709238496*

september ??
Lysekil

Bassängövningar

Teknik och säkerhet i bassäng

MER INFO KOMMER

Ledare:
Joakim Lundqvist m fl
Arr: Lysekils LA

Anmälan:
--- LÄNK – se Äventyrshanteraren ---
tel: 0762809835

FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTS
FRÄMJANDET



23 aug kl 09.30–16.00
Härmanö, Orust

Kajakutflykt till Härmanö

Välkomna till en kajakutflykt mellan Orust och Härmanö

En underbar och relativt skyddad skärgård där vi kommer att få en bra kajakfarenhet och en trivsamt dag.

Vi kommer att paddla i två grupper, en för familjer (ungdomar 12–) i K2 och en grupp med kl (ungdomar från 15 år). Ungdomar som inte tidigare varit med och paddlat rekommenderar vi K2 med vuxen familjemedlem.

Vårt utflyktsmål är Härmanö. Under turen kommer vi att ha några inslag av övningar för att uppmärksamma vissa råd och säkerhetsaspekter i kajak.

Vi äter medhavd lunch och fikar på ön. Här finns tid för ett bad och att promenera på ön.

Ta med: lunch, fika, minst 1 liter vatten, torrt ombyte, regn/vindjacka, lite energi, oömma kläder (kan ni undvika bomull är det bra), solskydd (keps, långärmad tröja, solkräm..)

Ledare:

Fredrik Lundqvist, Ronny Karlsson, Joakim Lundqvist

Arr: Lysekils LA

Anmälan:

--- LÄNK – se Äventyrshanteraren ---

tel: 0762809835

25 maj kl 10:30 – 14
Vindön, Orust

Prova-på kajakdag

En tur i trygga vatten

Ungdomar mellan 13 år och upp till 20 års åldern är välkomna att prova på att paddla kajak söndagen den 25/5. Vi träffas vid Vindön. Det kan vara första gången eller så har du paddlat tidigare. Vi har kajaker, flytvästar och utbildade kajakledare.

Vi har vår egen kick off med denna paddling kring Vindön.

Ledare:

Bosse Zetterlund, Emmalena Örn, Hans Rengman

Arr: Orust LA

Information/anmälan:

<https://www.friluftsframjandet.se/regioner/vast/lokalavdelningar/orust/aktuellt/ung/>

tel: 0703551104

7 juni kl 10–14
Bjursjön, Uddevalla

Lek och prova-på för unga paddlare

(Detta är en del av en paddlingsdag för alla intresserade)

Nu har vi blivit bekväma i bassängen och nu är det tid för att hoppa ner i vattnet med våra kajaker.

Idag skall vi plaska och bada, våga leka med våra kajaker i sjön och paddla en tur.

Då vi skall bada är det viktigt att vi har två torra ombyten med oss, utöver det vi skall bada i. Vi rekommenderar underställ och skal/överdrag utanpå, badskor är praktiskt.

Tag med: lunch, fika, snacks, vatten minst 1L, (regn/vindjacka, solkräm, keps, solglasögon)

Ledare:

Emmalena Örn, Joakim Lundqvist

Arr: Uddevalla LA

Anmälan:

[friluftsframjandet.se/lat-aventyr-et-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/lek-och-prova-pa-for-unga-paddlare---ung-paddling-i-bohuslan/](https://www.friluftsframjandet.se/lat-aventyr-et-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/lek-och-prova-pa-for-unga-paddlare---ung-paddling-i-bohuslan/)

Tel: 0709238496

FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTS
FRÄMJANDET



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. Teknikmomnet kommer att läggas in under turen. Mer information kommer till de intresserade och anmälda.

Ledare:
Emmalena Örn och ??
Arr: Uddevalla LA

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

19 juli kl 10–14
Bassholmen, Uddevalla

Bassholmen

text urub

En försommarpaddling 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, R
Arr: Uddevalla LA

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

2 aug kl 10–14 (Reservdag 9 aug)
Kantcentralen, Kaserna, Munkedal

Dagtur i Munkedal

Upptäckartur längs den gamla flottarleden

Vi tar en upptäckartur längs den gamla flottarleden, genom naturreservatet Strömmarna, under en vacker bro och går iland vid vattenfallet nära Modalenstugan. Här fikar vi och hittar på något kul tillsammans. Sen paddlar vi tillbaka igen.

Turen går nära land i lugna vatten och passar både den som är nybörjare och den som paddlat lite mer. Beroende på gruppen så kan vi dela in i olika svårighetsgrad och anpassar turen efter detta.

Tänk på att ta med ombyte/torra kläder vattentätt packat. Flytväst är självklart. Flytväst finns att låna vid Kantcentralen.

Turen tar ca 3 timmar, inklusive fikarast.

Vi träffas vid Kantcentralen Kaserna i Munkedal.

Under sommaren pågår renoveringsarbeten av bron alldeles vid Kantcentralen och det kommer troligtvis att bli lättast att köra norrifrån om man kommer från Uddevalla. Kommer man söderifrån från Munkedalshållet finns det parkeringsplats före bron. Mer information om detta kommer när vi vet mer.

Ledare:
Åsa Andersson, Olivier Louis, Jan Fredriksson och Ronny Karlsson
Arr: Munkedals LA

Anmälan:
--- LÄNK – se Äventyrshanteraren ---
tel: 0739013800

FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTS
FRÄMJANDET

