



Kunskapskrav

Gradering av våra turer

Inga förkunskaper: Du behöver inte ha paddlat förut eller ha några 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 friluftaktiviteter.

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.



KAJAKPROGRAM 2018

Märsta-Sigtuna



KAJAKTURER 2018

Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna

Vårpaddling med sikte mot Tärnskär 10-13 maj (Medel)

Möt våren i skärgården! Tidigt på säsongen är havet fortfarande kallt, men förhoppningsvis värmer solen. Vi snirklar oss fram med sikte på de yttersta skären och lagunerna på Tärnskär. Vi paddlar i lugnt tempo omkring 25 km per dag och tältar på släta klippor.

Kostnad: 400 kr, kajak kan hyras för 400 kr

Kontakt: sandberg_d@hotmail.com

Försommarnattspaddling (kl 18-23) 30 maj (Lätt)

Vi paddlar i maklig takt från Flottvik via Oxundaån upp till Oxundasjön. Under paddlingen lyssnar vi efter nattsångare som kornknarr, näktergal och kärrensångare. Stor chans att stöta på bäver också!

Kostnad: 100 kr, kajak kan hyras för 100 kr

Kontakt: pertorang@gmail.com

Prova-på (kl 9-13) 6 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 kajakhya

Kontakt: sandberg_d@hotmail.com

Smultronställen i Roslagen 9-10 jun (Lätt)

Under helgen kommer vi inte bara paddla i den vackra skärgården runt Singö. Vi kommer också att göra ett par strandhugg för att leta efter några av Roslagens många orkidéer. Vi paddlar ca 20 km per dag och tar ett par längre pauser.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: pertorang@gmail.com

Kvällspaddlingar (kl 18-21) 13, 20 och 27 jun och 4 jul (Inga förkunskaper)

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

Kostnad: 100 kr inklusive kajakhya

Kontakt: asasundman@yahoo.se

Njutartur 29 jun-1 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. Vi startar från Östra Lagnö fredag kväll.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: bo.sundman@assemblin.se

Njutartur 7-8 jul (Lätt)

Vi paddlar i den vackra norra skärgården i Roslagen. Här finns gott om skyddande öar och släta klippor. Om vädret tillåter tar vi oss ut till havsbandet. Som namnet antyder är fokus på att njuta av fin paddling omkring 15 km per dag med lite längre pauser för fika, mat och ett bad.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: sandberg_d@hotmail.com

Veckopaddling på Åland 4-11 aug (Krävande)

Vi utgår ifrån Vårdö och utforskar nordöstra Ålands härliga släta klippor. Förhoppningsvis får vi möjlighet att se tordmularna på Mulklobben. Bindande

anmälan senast 4 juli.

Kostnad: 800 kr (resa tillkommer), kajak kan hyras för 800 kr

Kontakt: asasundman@yahoo.se

Höstpaddling i Stendörren 6-9 sep (Medel)

Vi tar god tid på oss att utforska Stendörrens naturreservat i vacker höstskrud. Övernattning sker i tält och har vi tur hittar vi en bastu att värma upp oss i.

Kostnad: 400 kr, kajak kan hyras för 400 kr

Kontakt: henrik.englishon@gmail.com

Månspaddling (kl 18-23) 20 okt (Lätt)

Vi utgår från Flottvik och paddlar förhoppningsvis i klart väder runt Sigtunafjärden i fullmånens sken. Det finns goda möjligheter att sikta bäver.

Kostnad: 100 kr, kajak kan hyras för 100 kr

Kontakt: bo.sundman@assemblin.se

Anmälan till alla turer sker via aktivitetsguiden www.friluftsförbundet.se

