



FRILUFTS
FRÄMJANDET

NORRVIKEN

KAJAKTURER 2018



Visst kan man ha trevligt tillsammans utan att slå runt!

Många som inte provat på att paddla kajak är ofta oroliga för att slå runt. Vi som provat det vet att det är just i kajaken man har trevligt utan att slå runt. Vi hjälper dig gärna över den första osäkerheten så att du också får chansen att uppleva frihetskänslan när man glider över ett spegelblankt vatten bland kobbar och skär.

Turernas nivå/svårighetsgrad



"Inga förkunskaper". Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon tidigare friluftsvana. Simkunnig.



"Lätt". Ovana paddlare Du har varit med på prova-på-turer eller motsvarande. Du känner dig trygg i och kan manövrera kajaken. Ingen tidigare friluftsvana behövs.



"Medel". Vana paddlare Du har varit ute på flera helgturer 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 tältturer.



"Krävande". Säker paddlare Du har varit ute på flera flerdagsturer eller minst en veckotur där du paddlat 2-3 timmar i sträcksåväl 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 tältturer.



"Mycket krävande" Mycket säker paddlare med god kajak & friluftsvana. Klarar av oskyddade vatten i mycket varierade förhållande. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik.

Mer information finns på hemsidan www.norrviken.net

Till dig som inte paddlat med oss tidigare

Vi hoppas att du som inte vågat ta steget ut ska inspireras att göra det av denna lilla folder. Men vi vet också att det kan finnas en del tankar som hindrar dig från att komma iväg.

Resorna

Du behöver inte alltid ha egen bil för att vara med, vid anmälan anger varje deltagare om denne har bil & kan ta med någon i denna. Ca 14 dagar före turen får du information med bla kontaktuppgifter på medpaddlarna så ett telefonsamtal brukar lösa transportfrågan.

Men kajak då?

Vi har ett antal hyrkajaker, du anger att Du vill hyra kajak. Kajak, paddel flytväst m.m. finns vid turens startplats när Du kommer dit.

Men mina kunskaper då

Som du ser har vi turer med olika svårighetsgrader prova gärna någon lite lägre första gången.

Men jag känner ingen

Att vara ute och paddla tillsammans är ett riktigt bra trick för att knyta nya kontakter med en massa trevliga människor.

Men om det blir dåligt väder

En av ledarnas viktigaste uppgifter är att skapa en så trivsamtur som möjligt. Därför anpassar vi oss efter väderförhållanden så gott det går. När vi åter åker det upp ett regnskydd när det behövs.



PROVA PÅ PADDLINGAR

Datum: 16 maj, 23 maj,
30 maj, 13 juni, 20 juni, 27 juni,
8 aug, 15 aug, 22 aug, 29 aug.

En av Norrvikens paddelkvällar för dig som vill känna på kajakens tjustning under lugna former, med erfarna ledare kring dig... Eftersom turen vänder sig till ovana ger vi instruktioner så Du känner dig trygg när du börjar paddla. Vi har ett antal kajaker för uthyrning, vilket gör att du kan provpaddla olika modeller. Du kommer att ha vana ledare kring dig som ger tips & stöd. Ett bra sätt att prova på något som de flesta vill göra fler gånger...

Anmälan: Via hemsidan.

Avgift: Medlemmar 50 :-, Ej medlemmar 100:-

Kajaker kan hyras kostnad 150:-

Ledare: Flera av ledarna från NORRVIKEN

UTSKÄRSTUR FYRA

DAGAR I VÅRENS TID

Datum: 10-13 maj

Skärgården har börjat bli grön, vårblommorna visar sig och sommarfåglarna har kommit. Vattnet är fortfarande "kallt", solen har inte hunnit värma havet så många grader. Det innebär att du är säker i din kajak och har varit ute i liknande förhållanden tidigare. Rätt paddelkläder syntet eller ull längst in sedan ett vattentätt lager med ordentlig förslutning i ärmarna är viktigt för en säker tur så här års. Vi bor i tält så du har med dig en varm sovsäck och kvällskläder, att frysa är inte skönt. Om möjlighet ges tar vi en sväng ut till dom yttre delarna i Stockholms skärgård.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 550 :-, Ej medlemmar 700:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 900:-

Ledare: Ewa Nilsson, Annie Ohm





ÄNGSÖ ÖVER DAGEN

Datum: 19 Maj



Vi paddlar till Ängsö, skärgårdens enda nationalpark. Detta är en tradition som pågått i över 15 år! Ängsö är en nationalpark av ovanligt slag och visar ett välbevarat och sällsynt genuint odlingslandskap från 1800-talet. Vi får njuta av all den blomsterprakt som Roslagens skärgård är känd för att bjuda på. En fin vartur för dig som paddlat någon gång tidigare.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 250 :-, Ej medlemmar 350:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 350:-

Ledare: Lars Sundström, Anders Wibrink



ÄNGSÖ MED TÄLT

Datum: 26-27 maj



Vi paddlar till skärgårdens enda, och Sveriges äldsta nationalpark, Ängsö! Där finns ett välbevarat och sällsynt genuint odlingslandskap med stor blomsterprakt. För att kunna njuta ordentligt av Ängsö, nyttjar vi övernattningsmöjligheten som tillkommit på senare år, vi sover över i egna tält på ön (torrdass finns). En fin vartur som passar även dig som inte är så van tältare, och som bara vill paddla "en halv dag" en av dagarna.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 350:-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Greger Lindkvist, Karin Lindström





FÄRNEBOFJÄRDEN

Datum: 2-3 juni

Färnebofjärdens nationalpark Nedre Dalälven, är en säregen älvsträcka där sjöar, forsar, våtmarker och skogar bildar en mosaik. Här finns utter, Europas tätaste bestånd av fiskljuse, alla Sveriges hackspettsarter och mängder av ugglor.

Anmälan: Via hemsidan.

Avgift: Medlemmar 350:-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Mikael Stralström, Jesper Bennhult



DAGSTUR MED KROGBESÖK

Datum: 6 juni



En extra paddeldag mitt i veckan. Vi paddlar en tur i Stockholms skärgård. Vårt mål blir att paddla till en skärgårdskrog för att äta lunch. Beräknad dagsetapp 25km (tillkommer kostnad för lunch)

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 250:-, Ej medlemmar 350:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 350:-

Ledare: Johanna Doshe, Anders Frisell



STOCKHOLMSNATTA

Datum: 7 Juni



Häng med på en av våra mest populära turer. Vi upptäcker ett nytt perspektiv på Stockholms fantastiska vyer. Vi kommer att passera under många broar, vissa ser vi bara på avstånd, men man inser att Stockholm är byggt på många öar. Anmäl dig i tid, turen brukar bli fulltecknad.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 250 :-, Ej medlemmar 350:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 250:-

Ledare: Lars Sundström, med fler



SKÄRGÅRDEN I MÅNGA NYANSER AV GRÖNT

3

Datum: 16-17 juni

Sommaren är här och vad kan inte vara härligare än att vara ute i kajaken i skärgården. Det lyser grönt i många olika nyanser och det blommar överallt, bin och humlor jobbar på med sitt medan vi glider fram i kajaken och bara njuter. Vi landar på en ö, sätter upp tälten, tar ett svalkande bad, njuter av en "hopp i land" sedan är det middagstid. Solen sänker sig sakta ned mot havet...det är dags att krypa in i tältet och sova. Snart är det en ny dag! dag i kajaken.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 350 :-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Ewa Nilsson, Anders Wibrink

LITE LÄNGRE, LITE SNABBARE

4

Datum: 9-10 juni

Under den här helgen lägger vi mer tid på paddling och tar oss på så sätt lite längre än vanlig Norrviken-standard. Väder och vind får avgöra hur långt vi kommer, men räkna med dagsetapper på minst 30 km och lite längre dag i kajaken.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 350 :-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Karin Lindfors, Ivar Andersson



NYBÖRJARKVÄLLAR I SERIE

1

Datum: 26 juni och 3 juli

Två kvällar med grundläggande paddling för dig som vill bli eller är nybörjare i kajak. Första tillfället ges möjlighet att bekanta dig med kajaken och komma igång med grunderna för att ta dig framåt på ett effektivt sätt. Andra tillfället repeterar vad vi gick igenom vid tillfälle ett och utvecklar det vidare.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 400 :-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 300:-

Ledare: Anna Nordström, Anders Frisell





SKÄRGÅRDSTUR MED TEKNIKINSLAG

Datum: 14-15 juli

Under paddlingsturen i Stockholms skärgård tar vi de tillfällen som bjuds för att träna och finslipa på tekniken så att vi kan snirkla oss fram mellan stenar, runt uddar och skär. Räknas med att paddla 20-25 km/dag eftersom vi ägnar lite tid åt tekniken längsmed färden. När vi slagit läger överar den som vill lite på räddningsövningar. En natt i tält.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 350:-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Anna Nordström, Johanna Doshe



KRÄFTTUR MED SÅNG, HATT OCH SERVETT

Datum: 25-26 augusti

Årets kräftor har vi planerat att äta i Söderarmsskärgården. Turen tar oss via smala passage och öppnare vatten mot en ö som passar utmärkt att avnjuta "havets läckerheter"...kräftor, räkor eller något annat som smakar gott för dig. Tar du med kräfthatten, servetten och lusten att sjunga sånger som passar för tillfället, då ljuder havet av glädje. Marschallernas ljus leder oss hem till tälten i den mörknande augustinatten.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 350:-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Ewa Nilsson, Rolf Åkerblom





NORRVIKEN GONATTA

Datum: 27 augusti

En kväll för dig som prova-på paddlat och nu vill ta steget längre söderut nedför Norrviken. En lugn paddling med en bensträckare. Återvänder gör vi i mörker en ljunnen sensommarkväll. Med pannlampor och extra allt.

Anmälan: Via hemsidan.

Avgift: Medlemmar 100:-, Ej medlemmar 150:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 150:-

Ledare: Lars Sundström, Anders Wibrink



GRYNINGSTUR I STOCKHOLM

Datum: 2 september

Vi upptäcker ett nytt perspektiv på Stockholms fantastiska vyer en höstgryning. Att komma till Fjäderholmarna i gryningen för att sedan paddla mot gamla stan, som sakta vaknar är en nästan magisk upplevelse. Vi äter frukost på någon bra utsiktsplats innan vi vänder hemåt.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 250:-, Ej medlemmar 350:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 250:-

Ledare: Lars Sundström, Rolf Åkerblom





NÄR SOMMAREN MÖTER HÖSTEN



Datum: 15-16 september

I stan känns hösten av, men här i skärgården är det sensommar... kvällen är ljum, vattnet håller kvar värmen och vi njuter av stunden. Havet har vi nästan för oss själva, några fågelsträck drar söderöver, några ensamma vitfåglar skriker ännu men de flesta båtarna är i sina hemmahamnar. Det är lugnt och stilla, mörkret kommer tidigare och allt slår sig till ro...vi får en god natts sömn i våra tält någonstans i Stendörrens skärgård.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 350:-, Ej medlemmar 500:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Ewa Nilsson, Rolf Åkerblom

STRÖMMANDE VATTEN I BRUKSMILJÖ



Datum: 29-30 september

En kajakhelg med strömmande vatten i Gysinge. Vi övar kamraträddningar och teknik i stilla vatten först för att sedan ge oss ut i strömmande vatten. Vi övar t ex hur vi tar oss in och ur bakvatten och hur man traverserar. Du bör gilla vara i vattnet för att uppskatta denna tur. Vi använder havskajaker. Denna tur kräver paddelkläder och hjälm. Vi bor en natt på vandrarhem och lagar gemensam middag.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 900:-, Ej medlemmar 1000:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Johanna Doshe, Anders Frisell





VANDRARHEMSTUR

Datum: 6-7 oktober



Under hösten kan skärgården vara fantastisk; stilla, lite öde och vackert väder. Vill du njuta av paddling och naturen och samtidigt bo lite bekvämt på vandrarhemmet Stora Kalholmen? Vi lagar även en gemensam middag.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 650:-, Ej medlemmar 800:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Mikael Stralström, Anders Wibrink



ADVENTSTUR

I VINTERLJUS

Datum: 24-25 november



Adventstur som förhoppningsvis tar oss genom en krispig vit skärgård, det är lugnt och stilla vintern närmar sig. Är vädret rätt får vi en helt fantastisk underbar dag...eller så paddlar vi raka vägen till vår ö. Du skall vara en van paddlare och känna dig säker i kallt vatten. Likaså är det viktigt att du är rätt klädd, ull eller syntet längst in sedan ett vattentätt lager, med ordentlig förslutning i ärmarna så att du inte får in vatten den vägen. Väl framme blir det "glöggfika..." en värmande bastu och ett svalt bad för den som vågar och vill. Därefter tillagas "en fantastisk middag" - givetvis allt smakar utsökt efter en dag på havet.

Anmälan: Via hemsidan

Avgift: Medlemmar 650:-, Ej medlemmar 800:-

Kajaker: Kajaker kan hyras kostnad 600:-

Ledare: Ewa Nilsson, Rolf Åkerblom,

Anders Wibrink



Norrvikens turer:

På våra turer strävar vi alltid efter att:

- * Vara fler än bara två ledare
- * Alltid erbjuda uthyrning av fina glasfiberhyrkajaker, inkl. fräscha kapell & flytvästar, där utkörning till & från startplatsen ingår!
- * Utvärderingsenkät efter turer för att vi & våra turer ska kunna utvecklas och bli än bättre
- * Trevliga turer där alla känner sig välkomna
- * Presenningar sätts upp vid matintag om vädret inte är så bra
- * Försöker ordna att trevliga bilder läggs upp från turerna
- * Ta hand om våra ledare genom bl.a. målsättningen är att det inte ska kosta för ledarna att jobba helt idéellt, föreningen står för ledarutbildning, utbildningar som bl.a. återkommande första-hjälpen-kurser m.m.

Turanmälan

Se vår hemsida www.norrviken.net. Eftersom allt i vår lokalavdelning görs idéellt utan avlönad personal, försöker vi hålla administration måttlig genom att använda vårt lite speciella anmälningsystem. Hoppas ni står ut med det och att instruktionerna går följa. Vi siktar på att släppa på anmälningarna runt den 14/3.

Följ och stöd oss!

Följ oss på facebook genom att gilla vår "Friluftsförbundet Norrviken"-sida. Genom att bli medlem i friluftsförbundet och vår lokalavdelning får du våra medlemsutskick och stöder oss, men glöm inte att ange lokalavdelning Norrviken!

Se: www.friluftsförbundet.se/medlem

Byta lokalavdelning

Kontakta friluftsförbundets kansli på medlem@friluftsförbundet.se eller ring 08-447 44 50, öppettider mån-fre 9:00-11:30.



Kajakledare från vänster: Billy, Lars, Karin, Ivar (med dottern), Stina, Annie, Rolf (på knä), Jesper, Mikael, Anders W, Ewa, Anja, Peter, Kjell, Ulf B, Anita, Thomas, Greger, Anna, Anders F, Johanna. Ej med: Ulf P.

Hoppas vi syns på turerna!

Prova på-paddlingar för ovana under 2018

Onsdagskvällar 9:e maj – 29:e augusti, med uppehåll under juli.

För dig som vill känna på kajakens tjusning under lugna former, med erfarna ledare omkring dig. Vi har ett antal kajaker för uthyrning, vilket gör att du kan provpaddla olika modeller. Ett utmärkt tillfälle för dig som vill prova på kajak på ett enkelt sätt en kväll. Anmälan: Via hemsidan senast kl. 18:00 kvällen innan. Avgift: Kajakhyra & deltagavgift 200:-/kväll för medlemmar, 250:- för icke-medlemmar (50:-/100:- för medlemmar/icke-medl. med egen kajak).



Mer info & anmälan på www.norrviken.net

Låt äventyret börja.

Följ oss på 