

KAJAKPROGRAM 2016

REGION MÄLARDALEN

ÄVENTYRET BÖRJAR HÄR.



FRILUFTS
FRÄMJANDET



INNEHÅLL

- 3. Bra att veta inför en kajaktur
- 6. Prova på
- 8. Turer
- 35. Teknik & Säkerhet
- 42. Utbildningar
- 43. Söka aktiviteter på webben
- 44. Kontaktuppgifter



BRA ATT VETA INFÖR EN KAJAKTUR

PADDLA SÄKERT

Som kajakpaddlare gäller det att kunna "läsa läget" under turen. Det kan vara svårt för inte så vana paddlare att förutse olika säkerhetsrisker som kan uppstå. Därför är det bra att börja paddla i grupp tillsammans med erfarna ledare.

För säkrare paddling

- Vi lyssnar på väderrapporter och låter väder, vind och deltagarnas erfarenhet styra vår paddling.
- Vi använder flytväst.
- Vi undviker om möjligt att paddla i tät dimma.
- Vi paddlar sällan i mörker och i sådana fall med någon form av belysning.
- Vi "struntar" i väjningsregler. Störst går först är en mycket god regel i detta sammanhang.
- Vi undviker att paddla i trafikerade farleder så långt som möjligt och vi korsar farleder snabbast möjligt och alltid i samlad grupp.
- Vi strävar efter att vara synliga för andra sjöfarare genom att använda färgade paddlar, vimplar, färgglada kläder etc.
- Vi håller uppsikt över andra farkoster.
- Vi ser till att så många som möjligt av våra deltagare kan göra en kamraträddning

ALLEMANSRÄTTEN

Inte störa, inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten. Utan allemansrätten skulle vi inte ha den fantastiska möjligheten att vistas ute i naturen på det fria sätt vi är vana vid. Men den tillåter inte vad som helst. Besök vår hemsida www.friluftsframjandet.se för mer information.

TURERNAS NIVÅER

Vi graderar våra turer för att deltagarna 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.

Inga förkunskaper

Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon tidigare friluftsvana.

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.

Medel

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.

Krävande

Säker paddlare. Du har varit ute på flera flerdagsturer eller minst en veckortur 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

Avancerad paddlare.

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

Som medlem i Friluftsfrämjandet har du möjlighet att hänga med på tusentals 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.friluftsframjandet.se.

Medlemsavgift barn 0-12 år 100 kr, ungdom 13-25 år 170 kr, vuxen 360 kr, familj 530 kr.

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 en kajakledarutbildning, 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!



PROVA PÅ TURER

PROVA PÅ KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördagar 7 - 28 maj 2016

Tid: 10.00 - 14.00

Plats: Friluftsförbundet stuga, Enköping

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Prova på att paddla kajak under säkra förhållanden!

Hemsida: friluftsförbundet.se/enköping

PROVA PÅ PADDLING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 11, 18, 25 maj, 1, 8, 15, 22, 29 juni, 3, 10, 17, 24, 31 augusti, 7 september 2016

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Segeludden, Edsviken

Pris: 50 kr för medlem, 100 kr övriga.

Kajak kan hyras för 150 kr.

Ansvarig ledare: Lars Sundström

Beskrivning: Paddelkvällar för dig som vill känna på kajakens tjusning 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. Ett bra sätt att prova på något som de flesta vill göra fler gånger!

Hemsida: norrviken.net



PROVA PÅ - FÖR DIG SOM ÄR NY

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdagar 17 - 31 maj 2016

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Närlundavägen, Ekerö

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: En kvällstur för dig som är nyfiken.

Under erfaren ledning kan du prova på hur det är att sitta i en kajak och paddla. Turen är måttligt lång och vi tar en paus vid en strand för fika efter halva vägen. Tag därför med fika samt fullt ombyte vattentätt förpackat. Kajak med tillbehör ingår så långt flottan räcker.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna

PROVA PÅ PADDLING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 24 maj - torsdag 25 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Ekoln

Pris: 160 kr

Ansvarig ledare: Lars Kristian Stölen

Beskrivning: Vänder sig till nybörjare. Testa att paddla kajak med oss! Vi berättar lite om kajaker, paddel-teknik och gör en kvällstur på Ekoln.

Hemsida: friluftsframjandet.se/uppsala

TURER

INGA FÖRKUNSKAPER

INFORMATION KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: torsdag 14 april 2016

Tid: 18.30 - 20.30

Plats: Friluftsförbundet Huddinge kansli, Huddinge

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Du får information om Huddinges kajakprogram 2016, du får se vackra bilder och du får träffa oss som håller i kajakaktiviteterna. Vi kommer även att berätta om Paddelpassetts nivåer VIT, GUL, GRÖN, se Kanotförbundets hemsida.

Hemsida: friluftsförbundet.se/huddinge

UPPTAKT KAJAKPADDLING I NYKÖPING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: söndag 1 maj 2016

Tid: 11.00 - 13.00

Plats: Stendörren

Ansvarig ledare: Katarina Moberg

Beskrivning: Kajaksäsongen i Nyköping drar igång med upptakt för medlemmar och blivande medlemmar i Friluftsförbundet. Vi träffas i en skärgårdsnära miljö och pratar om säsongens kommande turer. Du får möjlighet att träffa de kajakledare som kommer guida dig på sommarens äventyr, du kan ställa frågor, lyssna på genomgång av nödvändig utrustning, träffa likasinnade och inspireras till en ny kajksäsong 2016. Vi kommer befinna oss på land så detta blir inte ett kajaktillfälle på vattnet. Medtag fika.

Hemsida: friluftsförbundet.se/nykoping





KVÄLLSPADDLINGAR I KYRQVIKEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 2 maj - söndag 14 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Anmälan: Via webben

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Clara Thunberg

Beskrivning: Måndagar och onsdagar i maj, juni och augusti. För de som aldrig har paddlat kajak eller bara någon enstaka gång och för de som vill utveckla sin teknik. Vi går igenom grunderna i paddelteknik, utrustning och säkerhet samt avslutar kvällen med fika som alla tar med sig själva. Det är obligatoriskt med fullständigt ombyte och varm dryck.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

NYBÖRJARKURS KAJAK I 3 STEG

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 10 maj - söndag 19 juni 2016

Plats: Ragnhildsborgsbacken, Södertälje

Anmälan: Via webben eller

kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 750 kr

Ansvarig ledare: Anna Nygren

Beskrivning: För dig som aldrig har paddlat tidigare eller som har paddlat lite och vill lära dig från grunden. Du anmäler dig till alla tre tillfällena. Första träffen (tisdag 10/5), blir en teorikväll om grundläggande paddelteknik, säkerhet, utrustning, mat, kläder och packning. Andra träffen (tisdag 24/5), blir en kvällspaddling i en insjö där vi omsätter teorin i praktiken. Tredje träffen (söndag 19/6), blir en lugn dagstur med rast för att äta medhavd lunch. Vi ordnar med kajaker till tillfälle 2 och 3 (ingår i priset).

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

PROVA PÅ PADDLING PÅ INGARÖ/BJÖRNÖ

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 17 maj 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Kajakeriet, Ingarö

Pris: 50 kr + kajakhyra.

Ansvarig ledare: Anders Mohlin

Beskrivning: Prova på kväll där inga förkunskaper krävs. Målsättningen är att du ska känna dig trygg och säker i kajaken. Vi paddlar i skyddade vatten.

Fler tillfällen annonseras på facebooksidan "Friluftsfrämjandet Värmdö Kajak".

Hemsida: friluftsframjandet.se/varmdo

NYBÖRJARKURS KAJAK I 4 STEG

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdag 18 maj - söndag 12 juni 2016

Plats: Ensta krog, Täby

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 1050 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: En jättebra introduktion till kajakpaddling för dig som inte paddlat tidigare eller som just börjat. Kursen består av teorikväll, bassängträning, prova-på paddling och som avslutning en övernattningsstur i skyddade vatten. Kajak ingår i priset förutom till övernattningssturen. Vi har kajak, tält, kök m.m. till uthyrning.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

BARN FÖRÄLDER ORLÅNGEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: söndag 22 maj 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Via webben

Pris: 200 kr vuxen, barn gratis, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Per-Olof Hansson

Beskrivning: Simkunniga barn från 12 år med förälder är välkomna. En dag med genomgång av teknik och säkerhet på land, prova på teknik och stabilitet på vattnet, tur runt Ornlången, spana efter bäver, häger och fiskgjuse. Vi gör även ett strandhugg, där vi intar medhavd matsäck. Mot slutet av dagen erbjuds räddningsövning eller sprint med tävlingskajak.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 30 maj 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm



NYBÖRJARKURS

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdag 8 - söndag 19 juni 2016

Plats: Tyresö Slott

Anmälan: anna_stina_mattsson@yahoo.se

Pris: 1200 kr

Ansvarig ledare: Anna-Stina Mattsson

Beskrivning: För dig som aldrig paddlat förut eller har paddlat lite grann. Vi börjar med en teorikväll om utrustning, säkerhet, kläder, mat, navigation mm. Sedan en kvällspaddling med övningar i paddelteknik. Sist en övernattningsstur i skyddade vatten då vi bara njuter eller tränar mera.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/tyreso

TORSDAGSKVÄLLAR PÅ EGEN HAND

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 9/6, 16/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8 2016

Tid: 19.00 - 21.30

Plats: Tranholmen, Ekerö

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 100 kr/gång eller 250 kr/säsong

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Nio torsdagkvällar med möjlighet till egna turer för våra medlemmar! Du kommer ned till Tranholmen, där vi öppnar kajakhusen kl 19.00, och plockar ut kajak och utrustning efter eget val. Vi kan bistå med råd och handtag i detta. Men sedan paddlar du själv under eget ansvar för att komma tillbaka till bryggan senast kl 21.30. Med andra ord finns ingen ansvarig ledare på vattnet.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarnoarna

FAMILJEPADDLING FRÅN RÅLIS

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 11 juni 2016

Tid: 10.00 - 14.00

Plats: Rålis kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 550 kr

Ansvarig ledare: Knut Joensen

Beskrivning: Barn och medföljande vuxen är välkomna till denna paddeltur från Kungsholmen i Stockholm innerstad. Vi paddlar parvis i tvåmanskajaker. Beroende på väder och vind väljer vi väg. Under turen gör vi strandhugg för medhavd lunch/fika och omväxlande aktiviteter på land, och bad om vi känner för det.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm



KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 13 juni 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 27 juni 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 20 juni 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 1 augusti 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 8 augusti 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: frilufts-kajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 15 augusti 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: frilufts-kajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 22 augusti 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

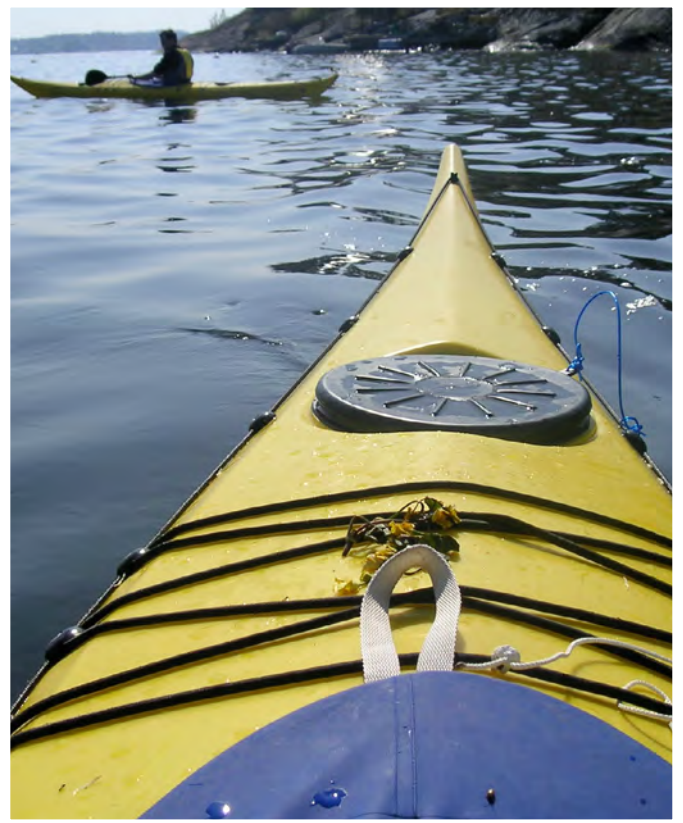
Anmälan: frilufts-kajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm



KVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 29 augusti 2016

Tid: 18.00 - 20.30

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: frilufts-kajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Marcus Hoverby

Beskrivning: Måndagspaddling från natursköna Långholmen med nybörjarinstruktioner. Många som paddlar på måndagarna har bara paddlat några gånger eller inte alls. Vid stor spridning så delar vi upp gruppen. Vi utgår från den lugna kanalen mellan Södermalm, Reimersholme och Långholmen. Kungsholmen runt, Årsta holmar och Vinterviken hör till några av de ställen vi brukar paddla till.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

LÄTT

MÅNDAGSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: måndagar 11 april - 19 september 2016

Tid: 18.00 - 20.00

Plats: Kajakhuset mellan Friluftsförbundet stuga och grillplatsen, Enköping

Anmälan: Via sms till 070-621 33 44 senast kl 16.00 samma måndag som du vill delta.

Pris: 100 kr per tillfälle eller 1 000 kr för hela säsongen.

Ansvarig ledare: Ann-Helen Ardehed

Beskrivning: Trevlig kvällstur/motionspaddling i Bredsandsviken. Tempot anpassas efter deltagarnas paddelvana och väder. Du som vill följa med skall vara simkunnig, behärska kamratträddning och ha viss paddelvana. Under april och maj skall du också ha utrustning för kalla vatten. Ta med ombyte vattentätt förpackat och ev. något att äta vid en kort paus.

Hemsida: friluftsförbundet.se/enkoping

TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR MAJ-JUNI

Nivå: Lätt

Datum: 3, 10, 17, 24, 31 maj, 7, 14, 21 juni 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår. Betalas på förhand, pg 14 35 35 – 3.

Ansvarig ledare: Per-Olof Hansson

Beskrivning: Kom och träna på tisdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen.

Hemsida: friluftsförbundet.se/huddinge

KVÄLLSPADDLING VID TYRESÖ SLOTT

Nivå: Lätt

Datum: torsdagar 5 maj - 30 juni 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Tyresö Slott

Anmälan: jorgen.arnstad@bredband.net

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Jörgen Arnstad

Beskrivning: Ack vad vore en torsdagspaddling utanför slottet.. Vi anpassar oss efter gruppen, men du bör ha erfarenhet från prova-på kväll eller liknande. Medtag fika och fullt ombyte i vattentätt fodral. Möjlighet att hyra kajak för 100 kr. Fler datum anges senare, kolla hemsidan.

Hemsida: friluftsförbundet.se/tyreso

ONSDAGSPADDLING - KVÄLLSPASSET

Nivå: Lätt

Datum: onsdagar 11 maj - 31 augusti 2016

Tid: 18.30 - 21.30

Plats: Hälögö Kajakuthyrning, Tystberga

Pris: 20 kr

Ansvarig ledare: Katarina Moberg

Beskrivning: Kom igång med paddlingen i sommar! Varje onsdag hela sommaren (förutom v. 31, 32) paddlar vi kvällspasset i skärgården utanför Hälögö. Rågö, Rövarskär, Sandaholmar, Kalklubbarna, Sackholmarma - väder, vind och gruppens förmåga avgör vägvalet för kvällens äventyr. När fågelskydden släpper i mitten på juli strävar vi efter att nå ännu längre ut mot kobbarna i horisonten. Häng med från början så har du både orken, lusten och paddeltekniken till att följa med på ett äventyr i vardagen när kvällarna är som ljusast.

Hemsida: friluftsförbundet.se/nykoping

TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR

Nivå: Lätt

Datum: 12, 19, 26 maj, 2, 9, 16 juni 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår. Betalas på förhand, pg 14 35 35 – 3.

Ansvarig ledare: Rune Lindqvist

Beskrivning: Kom och träna på torsdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen.

Hemsida: friluftsförbundet.se/huddinge

KVÄLLSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 18 maj - tisdag 6 september 2016

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Ekoln

Pris: 140 kr

Ansvarig ledare: Lars Kristian Stölen

Beskrivning: Kom och njut av de vackra kvällarna på Ekoln! Du har provat på kajakpaddling men vill ha lite sällskap och paddelträning. Vi ger tips om så önskas och fikar tillsammans efter halva kvällen.

Hemsida: friluftsförbundet.se/uppsala

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN

Nivå: Lätt

Datum: fredag 20 maj 2016

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Till ledaren, 073-542 20 61

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår. Betalas på förhand, pg 14 35 35 – 3.

Ansvarig ledare: Carina Nilsson

Beskrivning: Kom och ta en sväng och fira att det är helg. Njut av den härligt flikiga Ormlången.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

ÄNGSÖ BLOMMOR OCH FOTO

Nivå: Lätt

Datum: lördag 21 - söndag 22 maj 2016

Plats: Information skickas till anmälda

Pris: 400 kr medlem, 550 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Anita Karlén

Beskrivning: Vi paddlar till Ängsö, skärgårdens enda nationalpark. Detta är en tradition som pågått i över tio 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. Lite fototips för intresserade.

Hemsida: norrviken.net

KAJAKKURS I 3 STEG

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 24 maj - söndag 12 juni 2016

Plats: Ekerö

Pris: 1000 kr

Ansvarig ledare: Mats Helmersson

Beskrivning: En kurs för dig som har provat att paddla någon gång och känner att du vill lära dig mer. Kursen består av en teorikväll, en dagstur och en helgtur med övernattniing i tält. Teori och praktik blandas under kursen. Dagstur på Mälaren och helgtur i skyddad innerskärgård. Litteratur, kajak och transport ingår.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malaroarna

ÄNGSÖ ÖVER DAGEN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 28 maj 2016

Plats: Information skickas till anmälda

Pris: 250 kr medlem, 350 kr övriga. Kajak kan hyras för 350 kr.

Ansvarig ledare: Lars Sundström

Beskrivning: Vi paddlar till Ängsö, skärgårdens enda nationalpark. Detta är en tradition som pågått i över tio 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.

Hemsida: norrviken.net

DAGEN GRYP – TIDIG MORGONTUR

Nivå: Lätt

Datum: söndag 29 maj 2016

Tid: 04.00 - 12.00

Plats: Huddinge

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Mats Löfgren

Beskrivning: Kom och vakna tillsammans med oss och naturen. Vi äter frukost i det gröna och lyssnar på fåglarna som sjunger in dagen!

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

BIRKA

Nivå: Lätt

Datum: söndag 29 maj 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 250 kr medlem, 350 kr övriga. Kajak kan hyras för 350 kr.

Ansvarig ledare: Lars Sundström

Beskrivning: Vi paddlar en dagstur i den historiska Mälaren och besöker vikingastaden Birka. Birka är Sveriges första stad! En guide tar oss med på vandring och berättar hur hedningar och kristna levde sida vid sida fram till slutet av 900-talet då Björkö övergavs. Guide ingår i avgiften.

Hemsida: norrviken.net

TISDAGSPADDLING I YNGERN

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 31 maj 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Yngsviken, Gnesta

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Magnus Rosenberg

Beskrivning: Vi gör en kvällstur i den vackra sjön Yngern med möjlighet att se både bäver och rovfågel. Turen utgår från Yngsviken och paddlas i lugnt tempo efter deltagarnas förmåga. Vi väljer en fin plats längs turen för paus och fika. Du som deltar ordnar med egen kajak och utrustning, tar med fullt ombyte vattentätt förpackat, samt har lämplig klädsel för kallt vatten.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodertalje



NYBÖRJARKAJAKPADDLING I NYKVARN HÖKMOSSEBADET

Nivå: Lätt

Datum: lördag 4 juni 2016

Tid: 10.00 - 16.00

Plats: Hökmossebadet, Nykvarn

Anmälan: Via webben eller
kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 150 kr för medlem, 200 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Johan Hansson

Beskrivning: Nybörjarkajakpaddling! Det du kommer uppleva är en trygg introduktion till kajakpaddling. Det är bra om du har paddlat eller gått en introkurs i paddling. Målet är att du ska kunna paddla ca 1h längs med strandlinjen i grupp och att få mersmak att fortsätta att paddla. Vi kommer gå igenom kajakutformning, sittställning, intro till paddel teknik och vad som händer om man trillar i vattnet.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

EN NY GENERATION PADDLARE

Nivå: Lätt

Datum: måndag 6 juni 2016

Tid: 10.00 - 17.00

Plats: Brunnsvikens kanotklubb

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Helga Ternby

Beskrivning: Som en del av Friluftsförbundet Stockholms satsning på unga vuxna arrangerar vi en dags-tur från Brunnsviken ut till Edsviken. Turen vänder sig till dig som känner att du tillhör en ny generation paddlare (cirka 20-40 år). Ta med lunch och fika. Vi siktar både på att paddla och ha så pass trevligt tillsammans att ni vill att det här ska bli ett återkommande arrangemang.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

KVÄLLSPADDLING FRÅN ULVSUNDET MED GLASS OCH SLOTT

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 7 juni 2016

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Järna

Anmälan: Via webben eller
kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr för medlem, 100 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Ulrika Sundberg

Beskrivning: Tisdagspaddling från Ulvsundet. Vi paddlar en kvällstur från Ytterjärna och tar sikte mot slottet. Om turen håller i sig kanske man kan köpa sig en glass på fikapausen. Ta med fika och ett ombyte kläder packat i vattentät påse.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

NYBÖRJARKURS HAVSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 7 - söndag 19 juni 2016

Tid: 18.00 - 20.00

Plats: Ekoln samt Sunnerstastugan

Pris: 1200 kr

Ansvarig ledare: Henning Lorenz

Beskrivning: Grundläggande kurs i havskajakpaddling. Det är kursen för dig som vill ta steget ut i skärgården. Du har provat på kajakpaddling och nu vill du lära dig mer. Målet är att du efter kursen ska känna dig säker i kajaken och förhoppningsvis följa med på våra turer i skärgården. Vi börjar med två kvällslektioner då vi paddlar i Ekoln (7/6, 15/6), en teoretisk (9/6) och sen avslutar vi med en helgtur med övernattnings i tält (18-19/6). Vi kommer att träna på grundläggande paddlingsteknik, räddningsövningar och prata om utrustning och klädsel. Helgturen går i en vacker och skyddad skärgård i ett tempo och längd som alla orkar med. Lån av kajak, paddel och flytväst ingår i kursavgiften.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala



TISDAGSPADDLINGAR

Nivå: Lätt

Datum: tisdagar 7 juni - 23 augusti 2016

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Närlundavägen, Ekerö

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Nils Lundborg

Beskrivning: Kvällstur i lugnt tempo anpassat efter gruppen. Du bör helst ha varit med om en "Prova på kväll" eller liknande. Vi väljer en av flera fina stränder i grannskapet som mål för vår fikapaus med paddel-snack, kanske njuter vi av solnedgången. Tag med fika samt fullt ombyte vattentätt förpackat. Kajak med tillbehör ingår så långt flottan räcker.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malaroarna

DAGSTUR PÅ ORLÅNGEN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 11 juni 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 150 kr, plus 150 kr för eventuell kajak.

Ansvarig ledare: Rune Lindqvist

Beskrivning: Tur för dig som undrar om du klarar en skärgårdstur. Vi paddlar cirka 2 mil under dagen, ungefär som en genomsnittlig dag i skärgården, längs stränder men förhoppningsvis även med lite motvind på fjärden. Vi går iland, lunchar och pratar lite om hur man packar kajaken, hur man i praktiken använder skäddan och liknande saker. Vi hinner nog hälsa på bäverhyddan och fiskgjusen på vägen runt sjön.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

PADDELPROVARKVÄLL

Nivå: Lätt

Datum: måndag 13 juni 2016

Tid: 18.00

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 100 kr medlem, 150 kr övriga. Kajak kan hyras för 150 kr.

Ansvarig ledare: Anja Noack

Beskrivning: På önskemål från våra deltagare ordnar vi paddelprovning. Vi lånar ut våra olika paddlar av olika typer/material och du kan testa ett antal. En paddel som du trivs med, kan göra paddlingen ännu trevligare.

Hemsida: norrviken.net

TISDAGSPADDLING I SÖDERTÄLJE

Nivå: Lätt

Datum: tisdagar 14 juni - 23 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Södertälje

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Magnus Rosenberg

Beskrivning: Kvällstur i lugnt tempo efter deltagarnas förmåga, väder och vind. Under ett antal tisdagar genomför vi turer i Södertälje närområde med fokus på trivsel och gemenskap. Du som följer med håller med egen kajak, skall vara simkunnig, behärska kamraträddning och ha viss paddelvana. Ta med ombyte vattentätt förpackat och eventuellt något att äta vid en kort paus. Plats för turerna kan variera och meddelas deltagarna per mail om inget annat anges.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

STOCKHOLMSNATT #1

Nivå: Lätt

Datum: torsdag 16 juni 2016

Tid: 18.00

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 250 kr medlem, 350 kr övriga. Kajak kan hyras för 250 kr.

Ansvarig ledare: Rolf Åkerblom

Beskrivning: Vi upptäcker ett nytt perspektiv på Stockholms fantastiska vyer en torsdagskväll, som nästan bara blir skymning. På turen kan du stöta på många intressanta ting. För några år sedan såg vi bäver, och vi kommer att passera under många broar i vår vackra huvudstad. Anmäl dig i tid, turen brukar bli fullteknad.

Hemsida: norrviken.net

STOCKHOLMSNATT #2

Nivå: Lätt

Datum: fredag 17 juni 2016

Tid: 18.00

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 250 kr medlem, 350 kr övriga. Kajak kan hyras för 250 kr.

Ansvarig ledare: Lars Sundström

Beskrivning: Vi upptäcker ett nytt perspektiv på Stockholms fantastiska vyer en torsdagssommarekväll, som nästan bara blir skymning. På turen kan du stöta på många intressanta ting. För några år sedan såg vi bäver, och vi kommer att passera under många broar i vår vackra huvudstad. Anmäl dig i tid, turen brukar bli fulltecknad.

Hemsida: norrviken.net

EDSVIKSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 21 juni 2016

Tid: 18.00

Plats: Segeludden, Edsviken

Pris: 100 kr medlem, 150 kr övriga. Kajak kan hyras för 150 kr.

Ansvarig ledare: Greger Lindkvist

Beskrivning: En kvällspaddling med mindre snack och mer paddlande än prova-på-kvällarna. Vi paddlar lite raskare och kommer åtminstone ner till Kaninholmen.

Hemsida: norrviken.net

PROVA GEOCACHING OCH KAJAK

Nivå: Lätt

Datum: lördag 2 juli 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Hälögö Kajakuthyrning, Tystberga

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Anna Nygren

Beskrivning: Innerskärgårdstur där vi snirklar runt olika öar och om intresse finns provar vi att leta reda på någon eller några cacher under dagen. Det blir en lugn tur och vi anpassar oss efter gruppen och vädret. När lunchen närmar sig letar vi upp en lämplig ö där vi stannar och äter vår medhavda matsäck. Vi utgår från Hälögö Kajakuthyrning, där du kan boka eventuell kajak. Det kan vara soligt och varmt i juli så tänk på att ta med något att skydda huvudet med, solskyddsfaktor, solglasögon och vattenflaska som du kan ha lättillgänglig.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

HÖGSOMMAR I LUGNA VATTEN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 2 - söndag 3 juli 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 350 kr medlem, 500 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Anna Nordström

Beskrivning: Högsommartur i maklig takt i skyddade vatten. Sträckorna att paddla är inte långa utan fokus är social samvaro samtidigt som omgivningarna utforskas.

Hemsida: norrviken.net

TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR

Nivå: Lätt

Datum: 2, 9, 16, 23, 30 augusti, 6 september 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår. Betalas på förhand, pg 14 35 35 - 3.

Ansvarig ledare: Per-Olof Hansson

Beskrivning: Kom och träna på tisdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR

Nivå: Lätt

Datum: 4, 11, 18, 25 augusti, 1, 8 september 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår. Betalas på förhand, pg 14 35 35 - 3.

Ansvarig ledare: Rune Lindqvist

Beskrivning: Kom och träna på torsdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge



NYBÖRJARKURS HAVSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 10 - söndag 28 augusti 2016

Plats: Ekoln

Pris: 1200 kr

Ansvarig ledare: Barbara Otto

Beskrivning: Grundläggande kurs i havskajakpaddling. Målet är att du efter kursen ska känna dig säker i kajaken och förhoppningsvis följa med på våra turer i skärgården. Vi börjar med två kvällslektioner då vi paddlar i Ekoln (10/8, 23/8), en teorikväll (17/8) och sen avslutar vi med en helgtur med övernattnig i tält (27-28/8). Vi kommer att träna på grundläggande paddlingsteknik, räddningsövningar och prata om utrustning och klädsel. Helgturen går i en vacker och skyddad skärgård i ett tempo och längd som alla orkar med. Lån av kajak, paddel och flytväst ingår i kursavgiften.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/upsala

NYBÖRJARTUR MED FÖRTRÄFF

Nivå: Lätt

Datum: lördag 13- söndag 14 augusti 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 300 kr medlem, 450 kr övriga. Kajak kan hyras för 450 kr.

Ansvarig ledare: Lars Sundström

Beskrivning: En nybörjartur speciellt utformad för dig som vill känna på kajakpaddling i skärgården, men inte är särskilt van. Vi paddlar i mellanskärgården som ger oss möjlighet att både snirkla i smala sund och prova på paddling i öppet hav om vädret tillåter. Vi övernattar på någon trevlig lägerplats. En förträff och prova-på-paddling har vi innan turen, den 8/8.

Hemsida: norrviken.net

FAMILJEPADDLING I MÄLAREN

Nivå: Lätt

Datum: fredag 19 - söndag 21 augusti 2016

Plats: Långholmen kajak

Anmälan: friluftskajak.se

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Pauliina Salomaa

Beskrivning: En helgtur med två övernattningar, i tält eller vandrarhem. Ni har paddlat förut och har även paddlat med barnen tidigare, men gör det gärna i sällskap med andra. Social samvaro utlovas. Kajaker finns att hyra på plats.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

MÅNSKENS- (ELLER MÖRKER)PADDLING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 14 september 2016

Tid: 19.00 - 22.00

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Anmälan: Via webben

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Christina Långström

Beskrivning: Vi hoppas på en strålande fullmåne, annars blir det mörkerpaddling! Efter turen fikar vi gemensamt vid öppen eld på stranden. Paddelvana och pannlampa krävs. Tag med extra kläder i en vattentät påse, ficklampa med vitt sken, tom glasslåda modell mindre med lock som rymmer lampan och eget fika till myset vid elden.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/lidingo

AFTER WORK MED FULLMÅNE PÅ ORLÅNGEN

Nivå: Lätt

Datum: fredag 16 september 2016

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Till ledaren, 073-542 20 61

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår. Betalas på förhand, pg 14 35 35 – 3.

Ansvarig ledare: Carina Nilsson

Beskrivning: Kom och ta en sväng och fira att det är helg. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

MEDEL

ALFÅGELTUR

Nivå: Medel

Datum: lördag 23 april 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 250 kr medlem, 350 kr övriga. Kajak kan hyras för 350 kr.

Ansvarig ledare: Anita Karlén

Beskrivning: En tidig vartur där vi förhoppningsvis kommer att paddla med flockar av alfågel omkring oss. Alfågeln läte över fjärdarna är en upplevelse som sätter sig i minnet. Det är inte många plusgrader i vattnet så här års, därför är det bra om du är en van paddlare. Rätt kläder i kajaken och på land gör hela dagen skönare. Vi kommer att ha med tubkikare.

Hemsida: norrviiken.net

AVROSTNINGSPADDLING

Nivå: Medel

Datum: tisdag 3 maj 2016

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Närlundavägen, Ekerö

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: En lugn start på säsongen, men med hänsyn till den låga temperaturen i vattnet måste du ha tidigare erfarenhet. Tag med en fika och fullt ombyte som är vattentätt förpackat. Kajak med tillbehör ingår så långt flottan räcker.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malaroarna



ONSDAGSPADDLING - DE LUX MED ÖVERNATTNING

Nivå: Medel

Datum: onsdag 4 - torsdag 5 maj 2016

Tid: 18.30

Plats: Hälgö Kajakuthyrning, Tystberga

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Johan Stenarson

Beskrivning: En tidig majtur då vi möter våren och försommaren bland kobbar och skär. En lyx att vara ensam i skärgården innan båttrafiken kommit igång. Tidig majtur betyder kallt i vattnet, torrdräkt är inget krav men du behöver veta hur du ska klä dig för att klara en paddeltur så här tidigt på säsongen. Du som väljer denna tur behöver vara väl utrustad med kläder, sovsäck, tält som kan klara en kylig natt. Vädret i maj kan vara både tidig försommar och sen vår vinter.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/nykoping

UPPTÄCKARTUR I ST ANNA & GRYTS SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: torsdag 5 - söndag 8 maj 2016

Tid: 10.30

Plats: St Anna Skärgårds kajakuthyrning

Pris: 550 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Varmt välkommen på upptäckstur i St Anna och Gryts skärgård. Här har vi några dagar på oss så lugnet råder oss fram. Detta brukar vara en mycket populär tur och speciellt kring Kristi Himmelsfärdshelgen. Boka därför gärna din plats i tid. Kajak går att hyra. Samåkning koordineras före avresa.

Hemsida: friluftsframjandet.se/botkyrka

PADDLA LÅNGHUNDRALEDEN EN HISTORISK LED

Nivå: Medel

Datum: söndag 8 maj 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Åkersberga

Anmälan: osteraker@friluftsframjandet.se

Pris: 150 kr för medlem, 200 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Tobias Lundberg

Beskrivning: Vi sjösätter kajakerna en bra bit upp i Långhundraleden. Vi njuter av det vackra landskapet och den historiska vattenvägen som förr ledde vikingarna ända upp till Gamla Uppsala. Har vi tur får vi, som förra året, bl.a. se bäver och tranor. Vi passerar Vada sjökullar med stensättning från tidig vikingatid. Kanske lunchen intas på en av kullarna. Två fikapaus. Vi ordnar med släp för kajakerna samt samordnar transport med deltagarnas bilar.

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

ÄNGSÖ I BLOMSTERTID

Nivå: Medel

Datum: lördag 21 maj 2016

Tid: 08.00 - 17.00

Plats: Ängsö

Anmälan: Via webben

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Fredrik Bode

Beskrivning: En dagsutflykt till Ängsö nationalpark, när orkidéerna förhoppningsvis är som vackrast. Gott om tid för blomvandring på ön.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

MÄLARTUR

Nivå: Medel

Datum: lördag 21 - söndag 22 maj 2016

Tid: 11.00

Plats: Mälaren

Pris: 260 kr

Ansvarig ledare: Maria Rolf

Beskrivning: Vårtur i någon av Mälarens ö-världar. Fågelsång, vårblommor och vassfria vatten. Turen pågår drygt ett dygn med en övernattnings i tält på någon lämplig ö. Mestadels väntar skyddade vatten, men det kan vara någon överfart och korsning av farled.

Hemsida: friluftsframjandet.se/uppsala

ÄNGSÖ NATIONALPARK

Nivå: Medel

Datum: lördag 28 maj 2016

Tid: 08.00 - 17.00

Plats: Ängsö nationalpark

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Lars Blomberg

Beskrivning: Vi besöker en över 100-årig nationalpark just när den står i sitt flor. Från Vettershaga brygga går turen i lugn takt mellan öarna S och SV Ängsö. Väl där äter vi en medhavd lunch och gör sedan en rundvandring på ön. Det är ett numera restaurerat odlingslandskap med anor från 1800-talet, känt för sin blomsterprakt i vårens tid med pastorala hagmarker och slätterängar. Turen tillbaka väljer vi en slingrande väg genom bl a smala sund. Kajak kan hyras och transporteras av oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarioarna

DAGSTUR PÅ VÄRTAN

Nivå: Medel

Datum: lördag 28 maj 2016

Tid: 09.00 - 17.00

Plats: Norra Lidingö

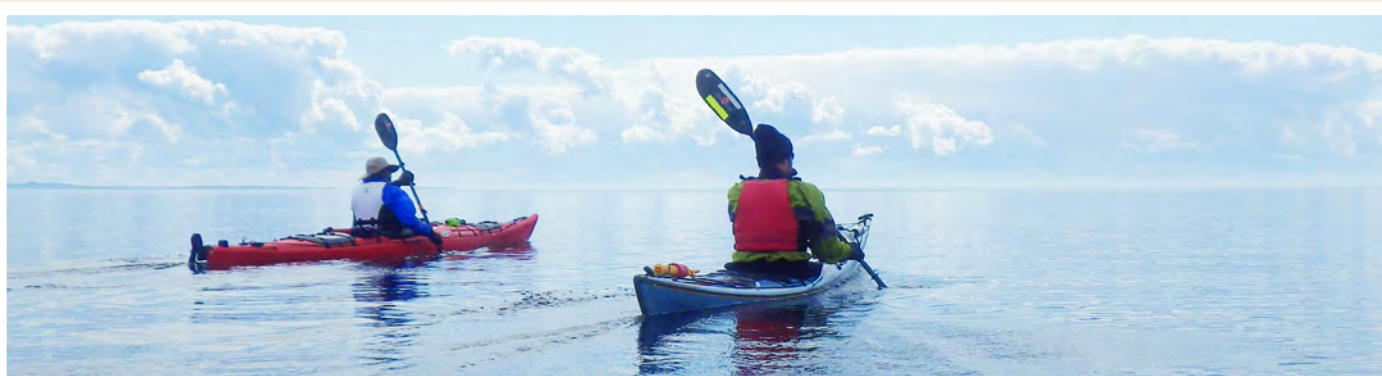
Anmälan: Via webben

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Nina Woll

Beskrivning: En dagstur på hemmavatten.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo



YOGAHELG I TROSA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 28 - söndag 29 maj 2016

Tid: 10.00

Plats: Trosa

Pris: 450 kr plus 350 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Vi paddlar i lugnt tempo ut i Trosas vackra skärgård. Vi tar oss tid att njuta av den fridfulla naturen och mår bra av ett par yogapass. Efter en god middag bestiger vi en av Trosas högsta utsiktsplatser med härlig utsikt. Under söndagen paddlar vi åter mot Stensund. Du ska kunna paddla och tidigare ha övernattat i naturen, men du behöver inte kunna yoga. Vi har med en erfaren yogainstruktör. Ta med ett glatt humör & god mat så får vi en skön helg!

Hemsida: friluftsframjandet.se/malaroarna

ÄNGSÖ MED ORKIDÉER

Nivå: Medel

Datum: söndag 29 maj 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Roslagens marincenter, Åkersberga

Anmälan: osteraker@friluftsframjandet.se

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Tobias Lundberg

Beskrivning: Trevlig dagspaddling till Ängsö nationalpark, där vi förhoppningsvis kan finna blommande orkidéer. I Åkersberga kommer det att gå att hyra kajak för den som saknar. Mer info kommer på Friluftsfrämjandet Österåkers Facebooksida.

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

LÅNGA DAGAR, KORTA NÄTTER

Nivå: Medel

Datum: fredag 3 - söndag 5 juni 2016

Tid: 16.00

Plats: Gräsö

Pris: 360 kr

Ansvarig ledare: Henning Lorenz

Beskrivning: Vi paddlar i en lugn skärgård och njuter av försommarens långa dagar. Vi träffas fredag efter jobbet och åker upp till iläggningsplatsen, middag äter vi längs vägen. Sedan paddlar vi 1 - 2 timmar innan vi slår läger för natten. Övriga dagar utforskar vi skärgården i en lugn takt. Om vädret är bra hinner vi se mycket och paddelsträckan kan bli 2,5 - 3 mil på en lång försommardag.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala



PADDLA & PENSLA

Nivå: Medel

Datum: fredag 10 - söndag 12 juni 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 950 kr medlem, 1250 kr övriga. Kajak kan hyras för 750 kr.

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: En kreativ skärgårdstur där vi passar på att njuta dubbelt upp! Vi paddlar en dag i lugnt behagligt tempo genom vackra omgivningar och landar sedan vid vårt mål som är Bullerö med Bruno Liljefors ateljé och vandrarhemmet vi övernattar i, där vi lagar gemensam middag. Under kvällen och dagen därpå får vi hjälp av en akvarellinstruktör att utveckla vår konstnärliga ådra genom tips, idéer och feedback på våra verk. Förhoppningsvis kan vi sitta ute och teckna/måla på denna vackra ö.

Hemsida: norrviken.net

DAGSPADDLING SÖDER OM MÖRKÖ

Nivå: Medel

Datum: söndag 12 juni 2016

Tid: 09.30 - 16.30

Plats: Mörkö

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr för medlem, 100 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Ulrika Sundberg

Beskrivning: Dagspaddling i lugnt tempo söder om Mörkö. Vi startar från Eriksö och paddlar ut genom kanalen. Du behöver en ordentlig lunch med dig, fika och ett ombyte kläder i vattentät packning. Finns möjlighet att hyra kajak.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

TORÖ, SVÄRDSÖ OCH OXNÖ

Nivå: Medel

Datum: lördag 18 - söndag 19 juni 2016

Tid: 09.30

Plats: Nynäshamn

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: En lugn tur nära land och vackra platser. Vi kommer att knyta an till den historia som kopplas till platsen. Kanske tar vi också oss över till Kolguskär och dess vackra sandstränder.

Hemsida: friluftsframjandet.se/botkyrka

HELGTUR FRÅN DALARÖ

Nivå: Medel

Datum: lördag 18 - söndag 19 juni 2016

Tid: 10.00

Plats: Askfatshamnen, Dalarö

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Arja Wallin

Beskrivning: Helgtur i vår mellersta skärgård med start från Dalarö. Tältövernattning. Kajak kan hyras vid Dalarö.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

VRÅK KRING DALARÖ

Nivå: Medel

Datum: söndag 19 juni 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Dalarö

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Mikael Dahlke

Beskrivning: Dalarö skärgård är fullspäckad med händelser från förr. Området tillhör ett av de mest vraktäta. Kom med och låt dagen bli ett äventyr med historiska förtecken.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

STENSUND

Nivå: Medel

Datum: fredag 1 - söndag 3 juli 2016

Tid: 14.00

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Vi utgår från Stensunds folkhögskola och tar oss i lugnt tempo ut i den vackra sörmländska skärgården. Här finns gott om stränder och klippor att pausa vid. Kajaker kan hyras vid Stensund.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarno

PADDLING I ÅLANDS NORRA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 2 - lördag 9 juli 2016

Tid: 07.30

Plats: Åland, samling i Kapellskär

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 1500 kr

Ansvarig ledare: Lennart Canskog

Beskrivning: En 8-dagarstur i den vackra norra Ålandska skärgården. Vi tar båten till Mariehamn och bil till iläggningsplatsen. Vi paddlar till öar med flata och solvarma hållar genom trånga sund och öppet hav. Området är glest bebyggt och det är endast ett fåtal båtar i rörelse så chansen till vacker naturupplevelse och fridfullhet är stor. Vi kommer förhoppningsvis att träffa på sälar, tordmular och andra fåglar under resans gång.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

HELGTUR RUNT VACKRA VATTUNGARNA OCH HÅKANSSKÄR

Nivå: Medel

Datum: lördag 9 - söndag 10 juli 2016

Tid: 10.00

Plats: Räfsnäs brygga, Gräddö

Anmälan: friluftskajak.se

Ansvarig ledare: Henrik Von Knorring

Beskrivning: En helgtur med övernattnig i tält. Turens sträcka är en pärla i Söderarms skärgård. Viss paddelvana krävs då vi kommer att ta oss ut till det yttre havsbandet, dock utan större överfart eller korsande farleder. Väl där ute (Vattungarna) så kommer vi att belönas med en labyrinth av små kobbar. Det finns möjlighet att hyra kajak vid intilliggande Gräddö.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

MIDSOMMAR I FJÄLLBACKA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: torsdag 23 - söndag 26 juni 2016

Tid: 16.00

Plats: Fjällbacka

Pris: 700 kr

Ansvarig ledare: Christina Holm

Beskrivning: Nu är det äntligen dags att fira midsommar i vackra omgivningar med kajakpaddling och vänner. Fjällbacka är kanske Västkustens vackraste skärgård, den är kuperad och det finns fina tältplatser oftast på gräs men även på klippa. Skärgården är lite djupare än på andra ställen och då vi anpassar turen efter det väder som råder får vi en fin midsommartur. Midsommarafton firar vi traditionsenligt med att äta god mat, tävla i en spännande femkamp och dansa kring något svenskt!

Hemsida: friluftsfamjandet.se/uppsala

ÅLAND UTAN KLOCKA OCH MOBIL

Nivå: Medel

Datum: onsdag 29 juni - söndag 3 juli 2016

Tid: 06.30

Plats: Åland

Pris: 700 kr

Ansvarig ledare: Shanti Wittmar

Beskrivning: Med den här turen kastar vi oss huvudstupa in i semestermånaden genom några dagars komplett civilisationsdetox. Vi släpper våra klockor och mobiltelefoner som packas längst ner i packluckan och glöms bort för några dagar. Befriade paddlar vi ut i den vackra åländska skärgården. Den ljusa årstiden ger oss möjlighet att skjuta på dygnet som vi vill - om vi önskar sov Morgon och kvällspaddling går det bra. Korta planerade dagsetapper gör oss öppna för infall som avstickare eller långgraster om vi hittar en fin badvik. Turen hålls mestadels i skyddat vatten, men du bör kunna hantera vind och vågor som kan uppstå vid ett par överfarter. Total distans ca 60 km.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/uppsala

SNIRKLA I ST ANNA OCH GRYT

Nivå: Medel

Datum: lördag 9 - fredag 15 juli 2016

Tid: 10.00

Plats: Tyrislöt

Anmälan: jorgen.arnstad@bredband.net

Pris: 900 kr

Ansvarig ledare: Jörgen Arnstad

Beskrivning: Vi kommer att kryssa runt och leta upp mysiga ställen, 2-3 mil paddling om dagen. Om vädret tillåter ligger vi gärna ute i yttersta skärgården men vid starkare vindar söker vi oss till lugnare vatten. Harstena och Hjäradsskär är öar vi gärna besöker. På Harstena finns möjlighet till lunch vid dukat bord till egen kostnad, där finns även glass och nybakt bröd. Mitt i veckan kan vi bunkra mat och vatten vid Fyrudden.

Hemsida: friluftsframjandet.se/tyreso

ÅLANDSLUGN I NORDOST

Nivå: Medel

Datum: söndag 17 - söndag 24 juli 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 1600 kr medlem, 1900 kr övriga. Kajak kan hyras för 1500 kr.

Ansvarig ledare: Greger Lindkvist

Beskrivning: I Ålands nästan folktomma nordöstra skärgård kan vi finna sommarlugnet, tordmular, rödaktiga rapakivi-klippor, släta låga hällar, lite högre öar och kanske t.o.m. sälar. Utkörning av vatten & inlämnad mat kommer att ordnas, så kajakerna inte blir allt för tunga. Färjebiljetter ingår.

Hemsida: norrviken.net

VANDRA OCH PADDLA I FANTASTISKA HÖGA KUSTEN

Nivå: Medel

Datum: tisdag 26 - söndag 31 juli 2016

Tid: 10.00

Plats: Ej fastställd

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 900 kr

Ansvarig ledare: Ing-Marie Lidell

Beskrivning: Vi varvar vandring och paddling och övernattar i stugor, eller eventuellt tält.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna

VATTEN & PADDLING

Nivå: Medel

Datum: lördag 30 juli - lördag 6 augusti 2016

Tid: 09.00

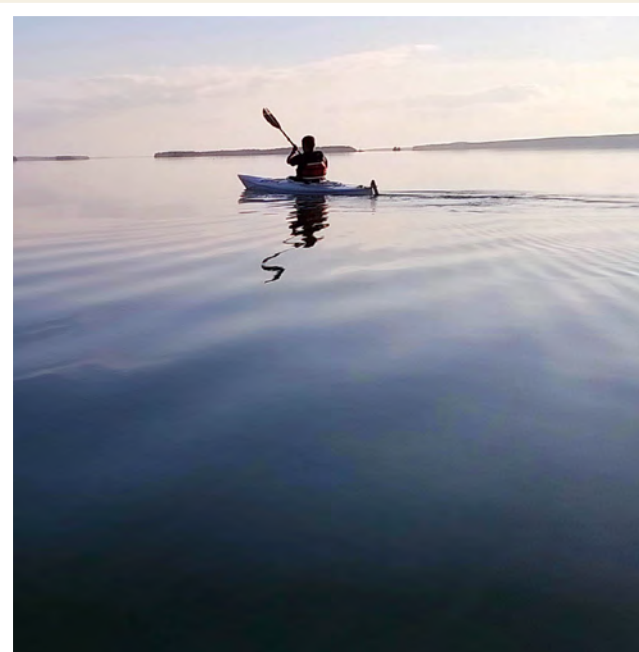
Plats: Åland, samling i Grisslehamn

Pris: 1200 kr

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Sommartur till Ålands härliga skärgård. Från färjan tar vi bil till iläggsplatsen i närheten av Geta. Därefter paddlar vi nordöst ut mellan gröna öar med blankslipade klippor öppna vidder och smala kanaler där vi upplever och kan njuta av en nästan obefolkad natur. På härliga blankslipade klippor tältar vi, rastar och badar.

Hemsida: friluftsframjandet.se/enkoping



LÅNGHELG VID STOCKHOLM SKÄRGÅRDS NORDLIGASTE Ö - ARHOLMA

Nivå: Medel

Datum: torsdag 4 - söndag 7 augusti 2016

Tid: 10.00

Plats: Gräddö alt Räfnsås

Anmälan: friluftsframjandet.se

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Gustav Lindqvist

Beskrivning: En fyrdagarstur i Roslagsvatten i varierande skärgård kring Arholma. Ett stopp vid Batteri Arholma för de som är intresserade. Norr om Arholma öppnar Ålandshav upp sig med milsvidd sikt, på östra och södra sidan finns det gott om öar att utforska.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

TISDAGSPADDLING STENSUND

Nivå: Medel

Datum: tisdag 9 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr för medlem, 100 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Henrik Samuelsson

Beskrivning: I augusti är kvällarna fortfarande varma och vattnet har badtemperatur. Vad kan vara trevligare än att slänga i kajakerna efter en dag på jobbet och paddla ut i skärgården ett par timmar? Vi siktar på att runda Långö som vi gjorde förra året några gånger. Vid någon lämplig ö stannar vi till och fikar en stund, umgås och kanske tar ett kvälldopp. Medtages: Kajak, paddel, flytväst, torra kläder i vattentät påse, lite fika, vattenflaska.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

AUGUSTITUR I ST ANNA

Nivå: Medel

Datum: onsdag 10 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 12.00

Plats: St Anna Skärgårds kajakuthyrning

Anmälan: Betala till Haninges plusgiro (88 08 49-5) och maila till francois@herrault.com när du betalat.

Pris: 600 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Fem dagar i en underbar, annorlunda och mindre exploaterad skärgård när fågelskyddet har släppt. Vi kommer att lägga in en hel del teknikträning och blöta övningar för den som vill. Kajak kan hyras lokalt i Tyrislöt. Parkering finns mot avgift. Turen börjar onsdag lunch och avslutas söndag strax efter lunch.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

AUGUSTITUR I ST ANNA

Nivå: Medel

Datum: onsdag 10 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 12.00

Plats: St Anna Skärgård

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 600 kr

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Fem dagar i en underbar, annorlunda och mindre exploaterad skärgård när fågelskyddet har släppt. Vi kommer att lägga in en hel del teknikträning och blöta övningar för den som vill. Kajak kan hyras lokalt i Tyrislöt. Parkering finns mot avgift. Turen börjar onsdag lunch och avslutas söndag strax efter lunch.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

SÖDRA SKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: fredag 12 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 12.00

Plats: Nynäshamn

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: En tur i lugnt och trivsamt tempo i trakterna från Nynäshamn och söderut. Vi hoppas på en tur där vi kan variera paddlingen med öppet vatten och trånga passager samt både sandstränder och vackra klippor.

Hemsida: friluftsframjandet.se/maleroarna

MÖRKÖ OCH OAXEN RUNT

Nivå: Medel

Datum: fredag 12 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 15.00

Plats: Mörkö, strax intill färjeläget

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: En tur där vi rundar Mörkö och tar ett stopp på Oaxen. Vi startar vid Skansundet och drar oss söderut runt ön. Här finns utrymme för både bad och fiske. Kanske även en vacker tur på själva Mörkö. Här finns mycket historia och kanske kan vi fortfarande känna dofterna av Oaxens fd Skärgårdskrog.

Hemsida: friluftsframjandet.se/botkyrka

VI SIKTAR MOT KRÅMÖ I TROSA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: söndag 14 augusti 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Anna Nygren

Beskrivning: En dagstur i lagom tempo där vi siktar mot Kråmö för glass- och lunchpaus. Väder och vind får avgöra detaljerna när det närmar sig. Finns möjlighet att hyra kajak på plats (boka i förväg).

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

PADDLING ST ANNA OCH HARSTENA I SENSOMMARSKRUD

Nivå: Medel

Datum: fredag 19 - söndag 21 augusti 2016

Tid: 10.00

Plats: Tyrislöt

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Olle Blad

Beskrivning: Vi paddlar i området kring naturreservaten Missjö, Gryt och St Anna och njuter av ett av Sveriges finaste paddelområden. En utstickare till Harstena by räknar vi också med att hinna med. Har vi tur så kanske vi stöter på någon säl, och nästan säkert lär vi få se havsörn. Vi övernattar i tält på öarna i området.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

NAVIGERING & GEOCACHE

Nivå: Medel

Datum: fredag 19 - söndag 21 augusti 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 400 kr medlem, 550 kr övriga. Kajak kan hyras för 700 kr.

Ansvarig ledare: Ivar Andersson

Beskrivning: På denna tur tänkte vi ägna oss åt lite navigeringsövningar med karta, kompass och GPS! Vi börjar turen på fredagskvällen, så vi kommer även att prova detta i mörker. Några geocachar räknar vi också med att plocka längs vägen.

Hemsida: norrviken.net



MYS I MELLANSKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 20 - söndag 21 augusti 2016

Tid: 09.30

Plats: Djurhamn

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Rune Lindqvist

Beskrivning: En lätt tur som i första hand vänder sig till dig som träningspaddlat i Ormlången och vill hänga med ut i skärgården, men alla är givetvis välkomna. Vi paddlar i skyddade vatten mellan ett otal öar och hoppas komma ut till Stavsudda med en fin tältplats med utsikt över Möja söderfjärd. Ta gärna med karta och kompass då vi tänker ha ett navigationstema på turen och ge exempel på hur man hittar i skärgården. Förhoppningsvis hinner vi en promenad på ön före middagsdags för att sträcka på benen. Badläge både på sandstrand och klippor!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

ÖVERNATTNINGSTUR KÄLLVIK

Nivå: Medel

Datum: lördag 20 - söndag 21 augusti 2016

Tid: 09.30

Plats: Västerlång

Anmälan: Via webben eller kajak.sodertalje@gmail.com.

Pris: 150 kr för medlem, 250 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Henrik Samuelsson

Beskrivning: Vi paddlar en lite längre tur från Källvik ut mot Brunskär, Björkskär och Långön och vi gör en övernattnings i tält från lördag till söndag. Det är inga långa och jobbiga överfarter, utan alla med viss paddlingsvana kan hänga med, men räkna iaf med minst 5-6 timmars lugn paddling båda dagarna i relativt skyddad skärgård.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

KRÄFTTUR I NORRA SKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: söndag 21 - måndag 22 augusti 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 350 kr medlem, 500 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Rolf Åkerblom

Beskrivning: Vi startar i Rävsnäs och låter turen ta oss via smala passage och öppnare vatten mot en ö som passar utmärkt att avnjuta "havets läckerheter" i augusti, kräftor, räkor eller något annat som smakar gott för dig. Tar du med kräfthatten, kräftservetten och lusten att sjunga sånger som passar för tillfället, då njuter vi alla ännu mer! Marschallernas ljus leder oss hem till tältet den sista biten i den mörknande augustinatten.

Hemsida: norrsviken.net

EDVIKSKVÄLL

Nivå: Medel

Datum: tisdag 23 augusti 2016

Tid: 18.00

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 200 kr medlem, 300 kr övriga. Kajak kan hyras för 300 kr.

Ansvarig ledare: Lars Sundström

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

Hemsida: norrsviken.net

KLASSIKER I STOCKHOLMS MELLANSKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: fredag 26 - söndag 28 augusti 2016

Tid: 12.00

Plats: Ljusterö

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Lars Blomberg

Beskrivning: En av lokalavdelningen Mälarsjöarnas klassiska turer som vi har kört så länge någon kan minnas. Vi paddlar i lugn takt och njuter av skärgården som är evigt ny. Övernattning i tält på beprövade smultronställen. Kajak kan hyras hos oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna



STENDÖRREN TILL HÄST

Nivå: Medel

Datum: fredag 26 - söndag 28 augusti 2016

Tid: 16.00

Plats: Tystberga

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 1050 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Paddling och islandshästridning. Är det den ideala kombinationen? Vi startar från Stendörren vid 17-tiden på fredagen med en kort paddling innan nattläger. På lördag förmiddag tar vi en härlig ridtur på Ringsön varefter vi fortsätter ut i skärgården i ett gytter av öar och kobbar att snirkla fram emellan.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

SKYMNINGSTUR VID NYMÅNE

Nivå: Medel

Datum: torsdag 1 september 2016

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Närlundavägen, Ekerö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Sitt i kajaken och nig för nymånen med en dyning (svallvåg) som rullar fram i skymning- en. Vill du under enkla former prova på paddling i mörker? Trots närheten till storstaden kan det bli få ljuspunkter efter stränderna när vi skall orientera oss i ett delvis nytt landskap. Under turen går vi iland för en gemensam fika och samtal om mörkernavigering.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarnoarna

SENSOMMARTUR FRÅN ÖSTRA LAGNÖ

Nivå: Medel

Datum: fredag 2 - söndag 4 september 2016

Tid: 16.30

Plats: Östra Lagnö

Ansvarig ledare: Hanno Ehring

Beskrivning: Kajaktur i skärgården där vi snirklar runt i området mellan Möja, Lagnö och Ljusterö. Välkommen på en helgpaddling i skärgården där det förhoppningsvis fortfarande råder sensommarvärme för lunchdopp och trivsamma raster. Vi planerar att starta på fredagskvällen med en kort paddling till nattlägret. Därefter fortsätter vi att paddla i lagom takt kring öarna i området, väder och vind bestämmer vägen. Längden på turen blir 4-5 mil.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/upsala

MED SIKTET MOT NÄMNDÖ

Nivå: Medel

Datum: lördag 3 - söndag 4 september 2016

Tid: 09.30

Plats: Stavnäs

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Per-Olof Hansson

Beskrivning: Upplev alla klassiker på vägen. En härlig mellanskärgårdstur med massor av kulturhistoria. Turen sker mest i skyddade skärgårdsområden med några överfarer. Vi letar upp en öde ö och tältar med utsikt över fjärden!

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

DAGSTUR TILL BIRKA

Nivå: Medel

Datum: söndag 4 september 2016

Tid: 08.30 - 17.00

Plats: Mälaren

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Annika Granberg

Beskrivning: Historiens vingslag fläktar när vi paddlar till Birka! Björkö är en del av "Kulturens övärld" som utgör Ekerö kommun och rymmer ett av de två världsarv som finns där. I en by har man återskapat en del av miljön. Vi upptäcker detta genom en promenad på ön, som också har ett vackert landskap. Tag med lunch och fika. Kajak kan hyras av oss.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarnoarna

VANDRARHEMSTUR MED BASTUMYS OCH GOURMETMAT

Nivå: Medel

Datum: lördag 10 - söndag 11 september 2016

Tid: 07.30

Plats: Kalholmen

Pris: 360 kr

Ansvarig ledare: Christina Holm

Beskrivning: Följ med på en skön sensommarpaddling till Kalholmens Vandrarhem där vi myser i varm bastu och av god gemensamt lagad middag. I mitten av september blir det mörkt tidigt på kvällarna men det kan ändå vara riktigt fint att paddla så här på hösten. Vi paddlar i skyddade vatten men låter ändå vädret bestämma vilka vägar vi väljer att paddla.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/upsala

HÖSTMYS I MELLANSKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 10 - söndag 11 september 2016

Tid: 10.00

Plats: Stavsnes

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 800 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Stugtur i farvattnen öster om Runmarö. Via Runmarö kanal tar vi oss ut mot Gråskärsfjärdens västra delar. Vi tar oss sedan norrut mot Skarprum-marn och Vindsö där vi övernattar i stuga. För den som vågar värmer vi bastun och sedan lagar vi gemensamt en härlig middag. Kvällen avslutar vi med paddlingshistorier i brasans sken.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

NÄR SOMMAREN MÖTER HÖSTEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 10 - söndag 11 september 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 350 kr medlem, 500 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: Det är höst i stan men i skärgården är det sensommar, varmt i vattnet, ljumma kvällar och vi njuter av stunden. Havet har vi nästan för oss själva, båtarna ligger oftast i sin hemmahamn. Det är lugnt och stilla, mörkret sänker sig tidigt och allt slår sig till ro och vi sover gott i våra tält!

Hemsida: norrviken.net

DAGSTUR VID YTTRE GÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: söndag 11 september 2016

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Nynäshamn

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Mikael Dahlke

Beskrivning: Lugna vikar och livliga vågor. Yttre skärgården med omnejd erbjuder spännande och varierande natur. Här hittar man både lugna vikar och livliga vågor. Kom med och låt dagen bli ett äventyr.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

NACKA RUNT

Nivå: Medel

Datum: måndag 12 september 2016

Tid: 08.00 - 18.00

Plats: Stockholm

Anmälan: Via webben

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Olle Holmström

Beskrivning: För femte året i rad tar vi den vackraste vägen till stan, för att sedan paddla in mot Hammarby sjöstad, slussa i Sickla och, med ett par korta lyft, vidare runt hela Nacka-landet. Paddelsträcken är drygt två mil, en ganska lång dagstur alltså!

Hemsida: friluftsfamjandet.se/lidingo

VANDRARHEMSTUR MED KALASMIDDAG

Nivå: Medel

Datum: lördag 17 - söndag 18 september 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 650 kr medlem, 800 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Anja Noack

Beskrivning: 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 vandrarhem? Vi lagar även en gemensam middag som nästan står sig i klass med Operakällaren.. Välkommen på denna tur!

Hemsida: norrviken.net

MÖRKERPADDLING

Nivå: Medel

Datum: onsdag 21 september 2016

Tid: 18.30 - 21.30

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Mysig paddling i mörkret på Drevviken. Kvällen börjar med ett kort teoripass om att paddla i mörkret (mörkerseende, utrustning mm). Sen paddlar vi en tur i ett par timmar. Utöver vanlig utrustning (vatten, lite mat, ombyte), ta också med en ficklampa i en vit plastlåda.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge



TÄLT & BASTU

Nivå: Medel

Datum: lördag 24 - söndag 25 september 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 350 kr medlem, 500 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Ivar Andersson

Beskrivning: När höstlugnet kommer passar vi på att ta en tur ut till en ö med en härligt värmande bastu. Vad kan vara mer lockande än att innan vi kryper in i tälten för natten, ta en värmande bastu och kanske ett svalkande dopp.

Hemsida: norrviken.net

NJUTA OCH KUTA

Nivå: Medel

Datum: lördag 1 - söndag 2 oktober 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 650 kr medlem, 800 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Karin Lindfors

Beskrivning: Turen som har allt! Paddling, löpning, sköna sängar, god mat och förhoppningsvis bastu och bad. Största delen av dagen ägnas till paddling i skärgården, men vi tar oss även tid till en löptur på ön innan gemensam middag och umgänge på vandrarhemmet.

Hemsida: norrviken.net

UPPLEV STORA KALHOLMEN MED OMNEJD OM HÖSTEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 8 - söndag 9 oktober 2016

Tid: 09.00

Plats: Svartsö Stora Kalholmen

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 950 kr

Ansvarig ledare: Pia Bagger

Beskrivning: En höstpaddling i den vackra naturen runt Stora Kalholmen. Vi paddlar runt i den vackra mellanskärgården, lunchar på en trevlig plats innan vi kommer fram till Stora Kalholmen och installerar oss i det mysiga vandrarhemmet. Var beredd att dela rum med övriga deltagare. Om tid finns tar vi en promenad innan vi hoppar in i den varma bastun och mjukar upp paddelmusklerna. Efter bastun hjälps vi åt att laga till en god 3-rättersmiddag.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

HÖSTFÄRGER VID STENDÖRREN

Nivå: Medel

Datum: lördag 8 - söndag 9 oktober 2016

Tid: 09.30

Plats: Tystberga

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Två hela paddeldagar i en skärgård där lugnet har lägrat sig. Nu är det nästan som bäst. Det är fortfarande milt och fint tack vare värmen i havet. Höstluften är härligt klar och havet likaså. Kanske blir det Brittssommarvärme? Ta med marschaller till kvällsmyset.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

HÖSTPADDLING FÄRNEBOFJÄRDENS NATIONALPARK

Nivå: Medel

Datum: lördag 15 oktober 2016

Tid: 07.30 - 20.00

Plats: Färnebofjärden, Österfärnebo

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Hanno Ehring

Beskrivning: Kajakpaddling i Färnebofjärdens nationalpark med start från Östahalvön. Färnebofjärdens nationalpark är ett unikt älvlandskap där norrländska djur och växtarter blandas med sådana som lever längre söderut. Dalälvens växlingar skapar speciella miljöer som älvängar, översvämningsmark, gammelskog och forsar. Vi startar på en av sandstränderna i området för en dagstur i denna mosaik av öar och vattendrag. Vi hoppas på fina höstfärger och klar och hög luft, myggen är garanterad borta. Turens längd blir cirka 25 km.

Hemsida: friluftsframjandet.se/uppsala

AVSLUTNINGSPADDLING - SÄVÖ VANDRARHEM

Nivå: Medel

Datum: lördag 15 - söndag 16 oktober 2016

Tid: 09.30

Plats: Studsviks brygga, Tystberga

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Katarina Moberg

Beskrivning: En höstpaddling med övernattnin på Sävo vandrarhem får avsluta kajaksäsongen. Med start vid Studsviks brygga har vi olika alternativa paddelvägar att utforska innan vi angör Sävo vandrarhem. Ett traditionsenligt "knytis" förgyller kvällen innan vi somnar för natten. Är det höst kan det också bli rusk, men det trivsamma vandrarhemmet ger möjlighet till både varm dusch och torra kläder. Lite höstfärger som förgyller skärgården brukar vara en fin inramning på en kajaksäsong som lider mot sitt slut..

Hemsida: friluftsframjandet.se/nykoping

KRÄVANDE

KRISTI HIMMELSFÄRDSTUR - DALARÖ - YTTERSKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 5 - söndag 8 maj 2016

Tid: 09.30

Plats: Dalarö kajak

Anmälan: Betala till Haninges plusgiro (88 08 49-5) och maila till francois@herrault.com när du betalat.

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Vi startar vid Dalarö och strävar ut mot ytterskärgården. Hur långt vi kommer beror på väder och vind. Vi räknar med att uppleva fyra hela härliga paddeldagar med dagsetapper mellan 1,5 och 3 mil per dag. Då vissa partier är öppna kan det bli en del vind och vågor. Du bör ha ett grönt paddelpass eller motsvarande. Viktigt att du har övat på kamraträddning. Det finns möjligheter att hyra kajak från Dalarö kajak.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

KRISTI HIMMELSFÄRDSTUR

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 5 - söndag 8 maj 2016

Tid: 09.30

Plats: Dalarö

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Vi startar vid Dalarö och strävar ut mot vår södra ytterskärgård. Hur långt vi kommer beror på väder och vind. Vi räknar med att uppleva fyra hela härliga paddeldagar med dagsetapper mellan 1,5 och 3 mil per dag. Då vissa partier är öppna kan det bli en del vind och vågor. Du bör minst ha ett grönt paddelpass, eller motsvarande.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

MED KAJAK OCH TÄLT TILL UTSKÄRGÅRDEN

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 5 - söndag 8 maj 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 550 kr medlem, 700 kr övriga. Kajak kan hyras för 900 kr.

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: Fyra dagar en tidig helg i maj, där vi antagligen ser sjöfågel som sträcker norrut, småfågellarna sjunger för sitt revir och det har börjat bli grönt i träden. Vattnet är fortfarande kallt, bara några grader varmare sedan islossningen. Det innebär att du är säker i din kajak och har varit ute i liknande förhållanden tidigare samt är rätt klädd för paddling denna årstid.

Hemsida: norrviken.net



LANDSORT RUNT

Nivå: Krävande

Datum: lördag 14 - söndag 15 maj 2016

Tid: 09.00

Plats: Landsort, Nynäshamn

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 950 kr

Ansvarig ledare: Håkan Johansson

Beskrivning: Kosan bär söderut från Lövhagens camping med siktet inställt på Landsorts fyr. Vi planerar att runda Landsort för att sedan dra upp på Öja. Efter ett härligt bastubad lagar vi en tre-rättersmiddag tillsammans på Landsorts vandrarhem. På söndagen tar vi nog en promenad runt fyren innan vi återvänder till kajakerna för att paddla norrut igen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

VANDRARHEMSTUR I VÅRSTILLA SKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: lördag 14 - söndag 15 maj 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 650 kr medlem, 800 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Anja Noack

Beskrivning: Vill du njuta av skärgården medan det fortfarande är lugnt och stilla? Vill du även paddla och vara säker på att du får det torrt och varmt på kvällen? Du kanske också vill äta en god middag? Då är nog denna tur något för dig. Vi bor på vandrarhem och lagar en gemensam middag. Vi kommer inte att paddla längre än 20 km per dag, men p.g.a. kallt vatten är turen graderad till Krävande.

Hemsida: norrviken.net



SKÄRGÅRDSTUR I FÖRSOMMARTID

Nivå: Krävande

Datum: fredag 3 - måndag 6 juni 2016

Tid: 10.00

Plats: Stavsnäs

Anmälan: tyresokerstineva@gmail.com

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Kerstin Andersson

Beskrivning: Vi paddlar i vattnen öster om Nämdö. Om väder och vind tillåter tar vi oss ut i vackra Långviksskärs naturreservat.

Hemsida: friluftsframjandet.se/tyreso

UTSKÄRSTUR I FÖRSOMMARTID

Nivå: Krävande

Datum: lördag 4 - måndag 6 juni 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 450 kr medlem, 600 kr övriga. Kajak kan hyras för 750 kr.

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: Nu är det härligt, nu är det fint, nu blommar det som allra mest och löven lyser i sin nya grönska. Under tre dagar i den försommarvackra skärgården hinner vi ta en sväng utåt om väder och vind är med oss. Det kan fortfarande vara kallt i vattnet så det är bra att du har god paddelvana och känner dig säker i din kajak. Vi hinner njuta, lyssna och känna att "nu är sommaren snart här..."

Hemsida: norrviken.net

SKÄRGÅRDEN PÅ TOPP

Nivå: Krävande

Datum: lördag 11 - söndag 12 juni 2016

Tid: 10.00

Plats: Räfsnäs brygga, Gräddö

Anmälan: ingmarie.edman@gmail.com, 070-950 65 49.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Joep De Leeuw

Beskrivning: Blomsterprakten och det rika fågellivet på topp i Stockholms norra skärgård innan båtsången! Start från Räfsnäs med målet (om vädret tillåter) att tälta på Håkanskärs fantastiska släta hållar. Det fortfarande kalla vattnet och paddlingen i ytter-skärgården ger denna tur svårighetsgrad "Krävande". Kajak kan hyras hos oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/maleroarna

ÅLANDS NORDÖSTRA HÄLLAR

Nivå: Krävande

Datum: fredag 1 - fredag 8 juli 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 1600 kr medlem, 1900 kr övriga. Kajak kan hyras för 1500 kr.

Ansvarig ledare: Rolf Åkerblom

Beskrivning: Vi njuter av den lugna Åländska skärgården. Sällan ser vi båtar, desto oftare intressanta fåglar och kanske med stor tur hittar vi sälarna. Några dagar bor vi på öar med stora platta och vackert rödaktiga rapakivi-hällar. Vi utgår ifrån Vårdö sedan styr väder och vind vår färd. Det kommer finnas möjlighet att fylla på vatten och mat en gång under turen. Vissa dagar kommer vi att göra några längre överfarter på större fjärdar, det är bra om du känner dig trygg och har gjort liknande överfarter tidigare. Några dagar kan det bli en längre sträcka, över 3 mil, då sitter vi längre tid i kajaken för Ålands skärgård är till för att njutas av!

Hemsida: norrviken.net

AUGUSTIPADDLING I ÅBO SKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: tisdag 2 - söndag 7 augusti 2016

Tid: 18.00

Plats: Ej fastställd

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 800 kr plus kostnader för färja och bil.

Ansvarig ledare: Mia Kytömäki

Beskrivning: Färja från Stockholms Frihamn till Åbo tisdag kväll. På onsdag bilar vi till Korpoström där vi är framme ca 10 och där vi sjösätter kajakerna. Bilparkering kostar 20 Euro per vecka. Sedan är det Åbo skärgård som gäller under fyra dagar. 20-25 km paddling/dag. Tre nätter kommer vi sova i tält. På lördag börjar vi paddla tillbaka till bilarna så att vi kommer i god tid till färjan som avgår kl 20. På söndag morgon är vi hemma igen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/maleroarna

PADDLA VIA FERRATA

Nivå: Krävande

Datum: onsdag 3 - söndag 7 augusti 2016

Tid: 12.00

Plats: Nordingrå, norr om Härnösand

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 1300 kr

Ansvarig ledare: Håkan Johansson

Beskrivning: Från trakterna kring Nordingrå går turen via Högbondens fyr och Ulvön till Skuleskogens nationalpark. Vi vandrar till Slättdalsskrevan och klättrar upp på Skuleberget. Paddlingen fortsätter via Trysunda och avslutas i trakterna söder om Örn-sköldsvik. Turen kryddas med bastubad, ö-vandringar och en natt på vandrarhem med middag.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

SÖTT OCH SALT

Nivå: Krävande

Datum: lördag 6 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 09.00

Plats: Lurö skärgård och Norra Bohuslän

Pris: 1300 kr

Ansvarig ledare: Leena Jylli

Beskrivning: En kombination av turerna "Tur i Väneren vårt innanhav - Lurö skärgård" och "En vecka i norra Bohuslän" för dig som vill testa både Väneren och Västkusten samma vecka.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/varmdo

TUR I VÄNERN VÅRT INNANHAV - LURÖ SKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: lördag 6 - måndag 8 augusti 2016

Tid: 15.00

Plats: Ekenäs

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Leena Jylli

Beskrivning: Vi paddlar från Ekenäs till Lurö skärgård och om vädret tillåter till Djurö, alternativt Millesviks skärgård. Skärgården erbjuder en fin kombination av dricksvatten och solnedgång i obruten horisont. Det finns ett pärlband på ca 300 öar som sträcker sig från Värmlandsnäs till Lurö. Vi kommer att bo i tält och eventuellt en natt på vandrarhem.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/varmdo

EN VECKA I NORRA BOHUSLÄN

Nivå: Krävande

Datum: tisdag 9 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 10.00

Plats: Fjällbacka

Pris: 1100 kr

Ansvarig ledare: Leena Jylli

Beskrivning: En vecka bland gnejs, granit och hav. Med sikte på både Koster och Väderöarna ingår flera överfarter på öppet hav och långa paddelsträckor. Vi kommer oundvikligen få uppleva Skageracks vindar, vågor och dyning. Vi bor i tält men kommer ha möjlighet att besöka flera gamla fiskesamhällen där havets läckerheter serveras färdiglagade.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/varmdo

KAJAKTUR TILL STOCKHOLMS YTTRE SKÄRGÅRDAR

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 11 - söndag 14 augusti 2016

Tid: 08.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 600 kr

Ansvarig ledare: Göran Elfverson

Beskrivning: Vi utgår ifrån Rådmanö och paddlar ut mot Söderarm för första övernattningen, innan vi beger oss söderut mot Röder och Söderskärgården för nästa övernattning. På väg mot Röder paddlar vi över Udd djupet det är ca 10-12 km (ca 1,5 -2 h) lång överfart, därefter är det en överfart på ca 5 km till Söderskärgården. Nu finns det tid för bad och att bara se sig omkring bland öarna. Därefter är det tänkt att vi paddlar genom Ut- och In-Fredel innan vi ger oss av norrut genom Ångskärs skärgård mot Norrpada och hemåt på söndag.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/uppsala

FYRADAGARS KAJAKTUR I GRÄSÖ YTTERSKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 18 - söndag 21 augusti 2016

Tid: 11.00

Plats: Tranholmen, Ekerö

Anmälan: joepjdeleeuw@gmail.com, 073-093 06 68

Pris: 450 kr för medlem, 550 kr icke medlem, plus ev kajakhyra.

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Upptäck spännande och vackra Gräsö skärgård! Här finns varierad, orörd och ostörd skärgårdsnatur och det är nära till det yttersta havsbandet. I vissa områden fungerar kompassen inte alls! Vi paddlar i ett skönt tempo mellan hundratals kobbar och öar och njuter av sensommaren. En av kvällarna intar vi en härlig knytnävebuffé. Vid gynnsamma vindar så paddlar vi ut till de yttersta öarna och kanske längre ändå. Vi räknar med att få se vadare, sjöfågel och småfåglar på väg söderut – och havsörn så klart. Vi har sällskap av en mycket van fågelskådare. Du bör ha god friluftsvana samt kunna din kajak.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarnoarna

SKÄRGÅRDSTUR I SENSOMMARTID

Nivå: Krävande

Datum: fredag 26 - söndag 28 augusti 2016

Tid: 08.00

Plats: Stockholms skärgård

Anmälan: kajak-lidingo@hotmail.com

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Olle Holmström

Beskrivning: En sensommartur när det har lugnat ner sig i skärgården. Vi tältar och lagar vår egen mat.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/lidingo

VATTEN & PADDLING

Nivå: Krävande

Datum: fredag 26 - söndag 28 augusti 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 450 kr medlem, 600 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Ivar Anderssson

Beskrivning: Huvudskär är en ögrupp med ca 200 öar och ligger sydost om Ornö. Istiden har format miljön och här möts man av blankslipade hällar i olika färger och mönster. Här finns även en mycket välbevarad bebyggelse från 1800-talet. Är vädret bra tar vi oss ut i de yttre delarna och hoppar i land på Huvudskär. Vi kommer starta vid Kyrkviken ute på Örnö på fredag morgon. Kostnaden för Örnöfärjan ingår i avgiften.

Hemsida: norrviken.net

NORRPADA SKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: fredag 2 - söndag 4 september 2016

Tid: 10.00

Plats: Kapellskär

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Stefan Grimfors

Beskrivning: Vi paddlar via Gålgryte, Sundskär och Vidinge söderut mot Norrpada. På hemvägen tar vi, om vädret tillåter, vägen via Ramskär tillbaka till utgångsplatsen. Vi ligger i tält och ger oss tid för lagad lunch under dagen.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

VI SIKTAR MOT GARKAST!

Nivå: Krävande

Datum: fredag 2 - söndag 4 september 2016

Tid: 17.00

Plats: Hälgö Kajakuthyrning, Tystberga

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Katarina Moberg

Beskrivning: När sommar går mot höst är skärgården som bäst. Vi siktar mot Garkast men är väl medvetna om att turen kan ändra karaktär. Vädret och gruppens förmåga är avgörande för våra vägval. Du som väljer denna tur har paddlat tidigare och har övernattat i skärgården med tält och lagat din mat på stormkök. Vi paddlar inte fort men vi ska avverka lite distans och paddlingen kommer bitvis ske i oskyddat vatten. Vi tillbringar två nätter ute, då vi startar redan på fredag kväll. Detta gör vi för att få vakna i skärgården och vara på plats för att kunna utforska arkipelagen utanför Hartsö-Ringsö innan vi gör ett försök att nå vår sista utport - Garkast.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/nykoping

HELGTUR FRÅN BJÖRKVIK TILL TÄRNSKÄR

Nivå: Krävande

Datum: lördag 3 - söndag 4 september 2016

Tid: 08.30

Plats: Ingarö

Anmälan: anders.mohlin@live.se

Pris: 350 kr för medlem, 500 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Anders Mohlin

Beskrivning: Vi utgår från Björkvik, tar kurs mot Nämndö och äter lunch någonstans mellan Nämndö och Brunskär. Vi snirklar runt Hummelskär innan vi går över mot Tärnskär. Tärnskär har en lagun med sandstrand som är ett populärt utflyktsmål, beroende på antal gäster kan vi övernatta där eller kring Långviksskär. På vägen tillbaka passerar vi Hallskärs slipade hällar innan överfarten till Braka. Vid Braka paddlar vi runt Norra Nämndö eller väljer en nordligare väg via Munkö beroende på förutsättningar.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/varmdo

LITE LÄNGRE, LITE SNABBARE

Nivå: Krävande

Datum: lördag 3 - söndag 4 september 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 350 kr medlem, 500 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Karin Lindfors

Beskrivning: 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.

Hemsida: norrviken.net

BULLERÖ – SKRÖNOR OCH SKÄRGÅRDSROMANTIK

Nivå: Krävande

Datum: lördag 15 - söndag 16 oktober 2016

Tid: 09.00

Plats: Stavsnäs

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 850 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: En hösttur där vi startar i Stavsnäs och sedan snirklar i den härliga arkipelagen på väg mot Bullerö. Väl framme installerar vi oss i stugorna, badar bastu efter behov och lagar sedan gemensamt en härlig middag. Vi får en spännande beskrivning av Bullerös historia från öns tillsynsman Janne.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

KORTA DAGAR, LÅNGA NÄTTER

Nivå: Krävande

Datum: lördag 22 - söndag 23 oktober 2016

Tid: 07.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Henning Lorenz

Beskrivning: Vi paddlar korta dagar i en vacker och enslig skärgård och bor en lång natt på en öde ö. Som varje år är det vädret som bestämmer paddelområdet. Turen handlar om paddling, naturupplevelse och gemenskap. Vi hoppas på härligt höstväder. Men solen är inte lika kraftig längre och ofta är det trevligare att sitta i kajaken än att stanna länge på land.

Hemsida: friluftsframjandet.se/uppsala

ADVENTSTUR I TYRESÖARKIPELAGEN

Nivå: Krävande

Datum: lördag 26 - söndag 27 november 2016

Tid: 09.00

Plats: Breviksbadet, Tyresö

Anmälan: peter.bjorkholm@comhem.se

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Peter Björkholm

Beskrivning: En lugn och fridfull tur i en förhoppningsvis vit och tom skärgård. Vi ser till att vara framme vid vårt mål tidigt, så att vi hinner slå upp våra tält och samla ved till brasan innan mörkret faller.

Hemsida: friluftsframjandet.se/tyreso

ADVENTSTUR I VINTERLJUS

Nivå: Krävande

Datum: lördag 26 - söndag 27 november 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 650 kr medlem, 800 kr övriga. Kajak kan hyras för 600 kr.

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: 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 fantastiskt underbar dag... eller så paddlar vi raka vägen till vår ö. Du skall vara en van paddlare och känna dig säker i kalla vatten. Likaså är det viktigt att du är rätt klädd för paddling denna årstid. Ull eller syntet längst in sedan vattentätt längst ut, gärna med ordentlig förslutning i ärmarna så 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, som smakar utsökt efter dagens tur.

Hemsida: norrviken.net

LUCIAPADDLING

Nivå: Krävande

Datum: söndag 11 december 2016

Tid: 07.00 - 19.00

Plats: Stockholm

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Henning Lorenz

Beskrivning: Ett flytande luciatåg genom Stockholm stad. Om isläget tillåter paddlar vi från Kärsön till Stockholm. Sedan följer luciatåget längs Djurholmen, Skeppsholmen och Gamla Stan. Turen slutar i närheten av Källhagen/Sjöhistoriska museet.

Hemsida: friluftsframjandet.se/uppsala



MYCKET KRÄVANDE

FÄRINGSÖ RUNT

Nivå: Mycket krävande

Datum: söndag 11 september 2016

Tid: 08.30 - 18.00

Plats: Tranholmen, Ekerö

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Färingsö runt är en heldagspaddling på nästan 50 km. En tur för dig som är en god paddlare och som vill prova på att paddla långt utan att bli trött. Lunch intages på lämplig strand. Vi paddlar i grupp och alla som kommer i mål får medalj.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna

ADVENTSPADDLING TILL ARHOLMA

Nivå: Mycket krävande

Datum: lördag 26 - söndag 27 november 2016

Tid: 09.00

Plats: Gräddö

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 850 kr

Ansvarig ledare: Olle Blad

Beskrivning: Årets mest sägenomspunna paddling. En härlig hösttur till Arholma där vi bor på Bull-Augusts gård, besöker adventsmässan i Arholma kyrka och dricker kyrkkaffe, badar bastu och sedan lagar en härlig middag som vi njuter i storstugan vid sprakandet från brasan. Det blir förhoppningsvis lugn paddling, men vid den här tiden på året kan vädret givetvis variera. Vi lägger i kajakerna i närheten av Kapellskär. Om det blir blåsigt lägger vi i lite närmare. Torrdräkt eller motsvarande är ett krav, pga den låga vattentemperaturen. Mycket god paddelvana krävs.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

LUCIAPADDLING

Nivå: Mycket krävande

Datum: lördag 10 - söndag 11 december 2016

Tid: 09.00

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Grzegorz Rozik

Beskrivning: En paddling utöver det vanliga. Vi får se skärgården i vinterljus och paddlar i områden som så här års är ovanligt vackra. Bastu finns vid platsen för övernattnings, som sker i tältkåta med kamin. Torrdräkt och god kunskap i kamraträddning krävs.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna

KANADENSARE

NORRA DALARNAS VILDMARK MED KANADENSARE

Nivå: Lätt

Datum: fredag 20 - söndag 22 maj 2016

Tid: 16.30

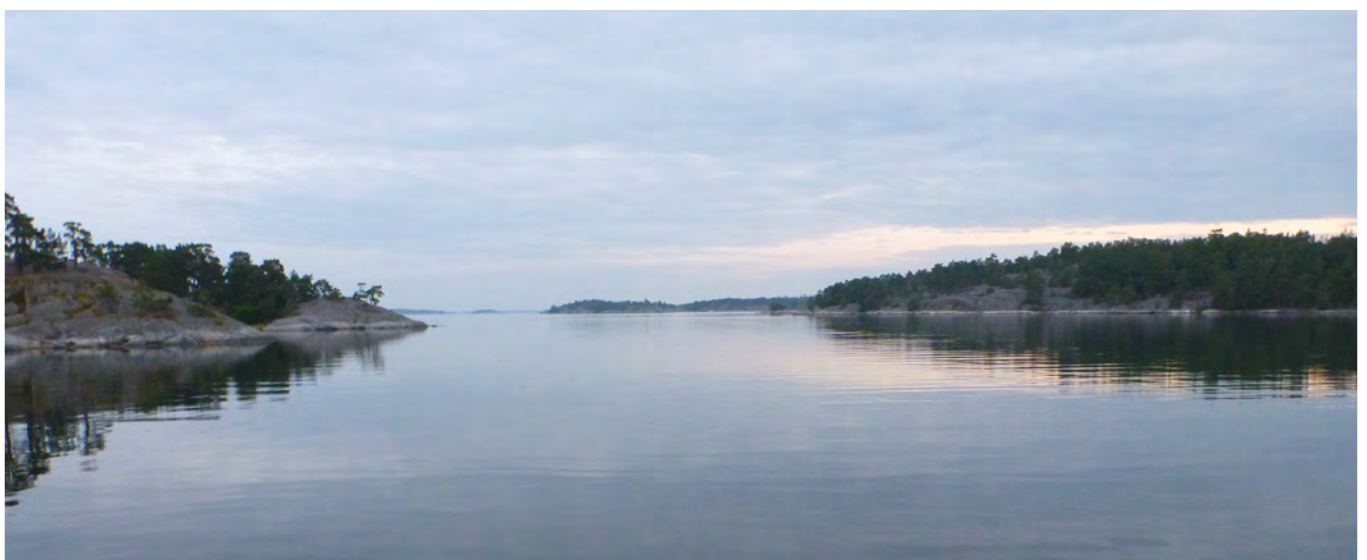
Plats: Furudals bruk

Pris: 360 kr

Ansvarig ledare: Hanno Ehring

Beskrivning: Vildmarkspaddling med kanadensare på Ore Älv i gränstrakterna mellan Dalarna och Hälsingland. Ore Älv är en trevlig skogsälv som är ganska lugn, men några enklare forsar förekommer. Vi åker upp på fredag kväll och slår läger vid startpunkten. Lördagskvällen avslutas med en trevlig lägereld. Slutmålet blir Furudals Bruk. Turen genomförs tillsammans med Uppsala Paddlarklubb.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala



TEKNIK & SÄKERHET

BASSÄNGTRÄNINGAR

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: söndagarna 13/3, 2/4, 24/4 2016

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Gångsätrabadet, Lidingö

Anmälan: Via webben.

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Clara Thunberg

Beskrivning: Under kvällen kommer vi t.ex. att träna på var gränsen går för att inte kapsejsa, samt att kapsejsa och ta sig upp med hjälp av en kamrat och på egen hand.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/lidingo

BASSÄNGTRÄNING MED SÖDRA ROSLAGEN - 4 TILLFÄLLEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdagar 20 april - 18 maj 2016

Tid: 19.30 - 22.30

Plats: Tibblebadet, Täby

Anmälan: Se webb för mer info.

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Kom och lär dig kamraträddning, flottöruppgång, högt och lågt stöd och annat nyttigt inför säsongen. Är du mer intresserad av rollteknik löser vi det också. Inga förkunskaper krävs, vi anpassar kvällen till deltagarnas nivå. Kajak ingår men det går bra att ta med egen istället. Det finns fyra olika tillfällen att välja på.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

TEKNIK GUL - UPPMUNTRA KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndagar 9 maj - 22 augusti 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har provat på att paddla (motsvarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

FYRISHOV – SÄKERHETSÖVNINGAR I BASSÄNG

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 14 maj 2016

Tid: 18.50 - 20.50

Plats: Fyrishov, Uppsala

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Göran Elfverson

Beskrivning: Under säkra och behagliga omständigheter och tillsammans med erfarna ledare. Vi testar kajakens stabilitet, vad man kan göra för att öka den samt slår runt under kontrollerade former. Vi tränar på några effektiva och enkla kamraträddningsmetoder för att hjälpa en nödställd kamrat. Nyttigt, mycket roligt och en förutsättning för att följa med på högre graderade turer.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/upsala



TEKNIK GRÖN - UTVECKLA KAJAK

Nivå: Lätt

Datum: måndagar 16 maj - 5 september 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 350 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 18 maj 2016

Tid: 18.00 - 21.00

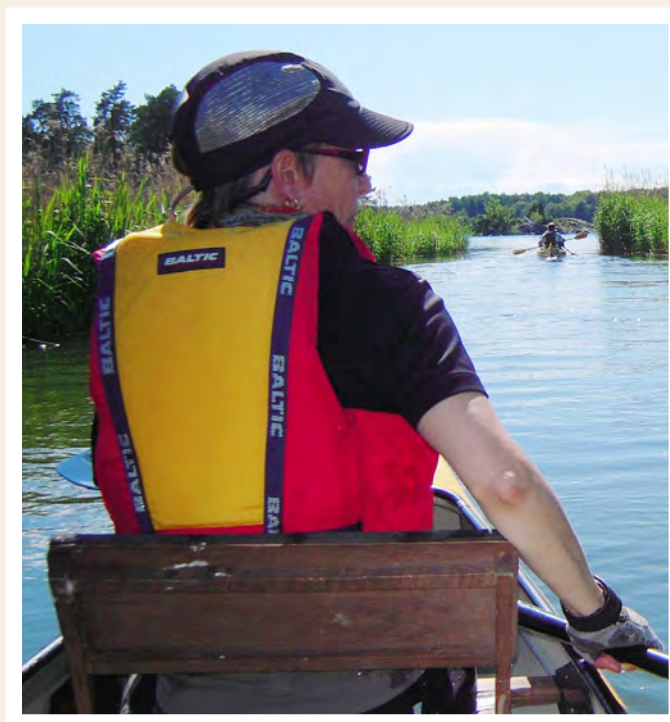
Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge



FYRISHOV – SÄKERHETSÖVNINGAR I BASSÄNG

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 14 maj 2016

Tid: 20.50 - 22.50

Plats: Fyrishov, Uppsala

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Göran Elfverson

Beskrivning: Under säkra och behagliga omständigheter, tillsammans med erfarna ledare, så tränar vi på det som de flesta paddlare bävar inför, att slå runt och ta sig upp igen! Vi testar kajakens stabilitet, vad man kan göra för att öka den samt slår runt under kontrollerade former. Vi tränar på några effektiva och enkla kamraträddningsmetoder för att hjälpa en nödställd kamrat. I det klara och varma vattnet på Fyrishov kan du i lugn och ro få coachning, färdighet och övning för att i framtiden känna dig tryggare i din paddling. Nyttigt, mycket roligt och en förutsättning för att följa med på högre graderade turer.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

TEKNIK GUL - UPPMUNTRA KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 22 augusti 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har provat på att paddla (motsvarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge



TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 25 maj 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 1 juni 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

TEKNIK GUL - UPPMUNTRA KAJAK

Nivå: Lätt

Datum: måndag 30 maj 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har provat att paddla (mot-svarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 8 juni 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

TEKNIK GRÖN - UTVECKLA KAJAK

Nivå: Lätt

Datum: måndagar 13 - 20 juni 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 350 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 15 juni 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på att paddla inför en längre tur, korsning av farled samt avslutar med Kamraträddning.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge

TEKNIKPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: torsdag 16 juni 2016

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Ekoln

Pris: 160 kr

Ansvarig ledare: Robert Reinsson

Beskrivning: Har du paddlat ett tag och kan grunderna men känner att du vill vidareutveckla din paddelteknik är detta kvällen för dig. Vi kommer att gå igenom styrtag som sveptag, kantning och akterligt roder, stödtag som stöttning med lågt- och högt stöd och sidoförflyttningar. Sannolikt kommer vi även att öva kamraträddning då dessa övningar gärna kan sluta med ett bad eller två.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/upsala

KVÄLLSTUR MED TEKNIK OCH RÄDDNINGSÖVNINGAR

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 12 juli 2016

Tid: 18.00

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 200 kr medlem, 250 kr övriga. Kajak kan hyras för 150 kr.

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: En kvällstur på Edsviken med teknikträning och badövningar. För dig som vill öva på att hantera kajaken mer än framåt och räkna med bad! Vi övar bland annat på kamraträddning.

Hemsida: norrsviken.net

RÄDDNINGSÖVNINGAR - KVÄLLSTEMA

Nivå: Lätt

Datum: tisdagar 9 - 16 augusti 2016

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Närlundavägen, Ekerö

Anmälan: Ingen anmälan.

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Thomas Jarnehed

Beskrivning: Något som alla kajakpaddlare behöver och bör öva på: att gå runt med kajaken. Efter en inledande instruktion övar vi parvis hur det är att gå runt med kajaken, komma fram till den som gått runt och sedan hjälpas åt att vända, tömma och änta kajaken igen genom att utföra en kamraträddning. Tag med rejält ombyte och gärna varm dryck. Kajak med utrustning ingår så långt flottan räcker.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarno

TEKNIKPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 16 augusti 2016

Tid: 17.30 - 21.30

Plats: Ekoln

Pris: 160 kr

Ansvarig ledare: Robert Reinsson

Beskrivning: Har du paddlat ett tag och kan grunderna men känner att du vill vidareutveckla din paddelteknik är detta kvällen för dig. Vi kommer att gå igenom styrtag som sveptag, kantning och akterligt roder, stödtag som stöttning med lågt- och högt stöd och sidoförflyttningar. Sannolikt kommer vi även att öva kamraträddning då dessa övningar gärna kan sluta med ett bad eller två.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/upsala

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 17 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 24 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge

TEKNIK GRÖN - UTVECKLA KAJAK

Nivå: Lätt

Datum: måndagar 29 augusti - 5 september 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 350 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 31 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge

TEKNIKTRÄNING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 7 september 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Onsdagspaddling i Drevviken. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i och urgång, balans, raktframpaddling, svängar, stopp och stöttningar mm.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge

TRÄNING OCH TEKNIKPADDLINGSKVÄLLAR

Nivå: Medel

Datum: måndagar 2 maj - 27 juni 2016

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Möllebadet, Rönninge

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Träningspaddling i Uttran på måndagskvällar utan kostnad. Dessa kvällar är för dig som tidigare paddlat och vill utvecklas. Egen utrustning gäller. Tempo, tur och teknik att träna på bestämmer vi när vi träffas. Här finns utrymme för att komma med önskemål. Kanske avslutar vi passet med räddningsövningar eller bad?

Hemsida: friluftsfamjandet.se/botkyrka



PADDELPASSET NIVÅ GRÖN

Nivå: Medel

Datum: tisdagar 17 - 24 maj 2016

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Stockholmsområdet

Anmälan: Via webben.

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Clara Thunberg

Beskrivning: Paddelpasset är svenska versionen av European Paddle Pass, se Kanotförbundets hemsida.

Grunderna i teknik, säkerhet och miljö är på plats när man kommit till nivå Grön, och det är nu dags att utveckla dessa för att fullborda en god nybörjarnivå och möjliggöra en mer njutningsfull paddling. Under två kvällar går vi igenom och examinerar i grönt paddelpass.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

TUR MED TEKNIK OCH BAD I NORRA SKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 4 - måndag 6 juni 2016

Plats: Information skickas till anmälda.

Pris: 850 kr medlem, 1000 kr övriga. Kajak kan hyras för 750 kr.

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: Denna tur med teknikinslag är tänkt för dig som vill öva på mer än att paddla rakt fram. Vi övar styrtag, kamraträddningar och får förhoppningsvis öva i lite vågor. Två nätter i tält.

Hemsida: norrviken.net

EXAMINATORSUTBILDNING PADDELPASSET NIVÅ GUL

Nivå: Medel

Datum: tisdag 7 juni 2016

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Stockholmsområdet

Anmälan: Via webben.

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Clara Thunberg

Beskrivning: För den som har paddelpasset grön är detta en utbildning för att själv kunna examinera deltagare på gul nivå. Vi träffas under två kvällar. Läs mer på Kanotförbundets hemsida.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

TEMADAG KAJAKTEKNIK

Nivå: Medel

Datum: söndag 19 juni 2016

Tid: 09.30 - 16.00

Plats: Tranholmen, Ekerö

Anmälan: Ej anmälan via webb.

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Thomas Jarnehed

Beskrivning: Skulle det vara roligt att flytta fram gränserna? Vi slipar på styrtag, stöttningar och kamraträddning som gör oss säkrare och tryggare när vind och vågor börjar friska på. Vi kommer att bli blöta denna dag. Kajak kan hyras hos oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malaroarna

BLÖTA ÖVNINGAR

Nivå: Medel

Datum: onsdag 22 juni 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Kamraträddning och självräddning är viktigt att kunna för säkerheten. Öva med oss nu när det är varmt i vattnet. Vi går genom flera olika sätt att hjälpa varandra. För de mer avancerade paddlare övar vi eskimåsväng och re-entry. Torrdräkt eller våtdräkt rekommenderas. Annars fungerar det med flera lager på kroppen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

TEKNIK BLÖT – UTMANA KAJAK MED ROLL OCH RÄDDNING

Nivå: Medel

Datum: måndag 4 juli 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Johan Rutberg

Beskrivning: Kajakkväll för dig som vill träna på olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Olika typer av egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Prova på eskimåsvängar och rollar. Ta med näsklämma!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TEKNIKHELG I DALARÖ SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: 9-10 juli, 27-28 augusti 2016

Tid: 09.30

Plats: Dalarö

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Anne Rutberg

Beskrivning: En fullspäckad helg för dig som vill träna och utveckla din paddlingsteknik under trevliga former. Teknikmoment inspirerade av Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida. Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp våra tält i ett basläger i en vacker omgivning en bit ut från Dalarö.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

BLÖTA ÖVNINGAR

Nivå: Medel

Datum: måndag 8 augusti 2016

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Kamraträddning och självräddning är viktigt att kunna för säkerheten. Öva med oss nu när det är varmt i vattnet. Vi går genom flera olika sätt att hjälpa varandra. För de mer avancerade paddlare övar vi eskimåsväng och re-entry. Torrdräkt eller våtdräkt rekommenderas. Annars fungerar det med flera lager på kroppen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

TEKNIK BLÖT – UTMANA KAJAK MED ROLL OCH RÄDDNING

Nivå: Medel

Datum: måndag 15 augusti 2016

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Huddinge

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Johan Rutberg

Beskrivning: Kajakkväll för dig som vill träna på olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Olika typer av egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Prova på eskimåsvängar och rollar. Ta med näsklämma!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TEKNIKHELG I NYNÄS SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 27 - söndag 28 augusti 2016

Tid: 09.30

Plats: Nynäshamn

Anmälan: Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3.

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Anne Rutberg

Beskrivning: En fullspäckad helg för dig som vill träna och utveckla din paddlingsteknik under trevliga former. Teknikmoment inspirerade av Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida. Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp basläger i en vacker omgivning och hoppas på vind och vågor!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

PADDELPASSET NIVÅ BLÅ

Nivå: Mycket krävande

Datum: lördag 10 september 2016

Tid: 08.00 - 18.00

Plats: Stockholmsområdet

Anmälan: Via webben.

Pris: 600 kr

Ansvarig ledare: Clara Thunberg

Beskrivning: Vill du få din paddlingsnivå validerad? Läs igenom vad som krävs för att paddla upp på blå nivå, använd sommaren till att träna. Vi genomför examinationen om väder- och vindförhållandena blir de rätta. Läs mer på Kanotförbundets hemsida. Datum kan ändras, se hemsida för fler tillfällen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo





UTBILDNINGAR

KAJAKLEDARUTBILDNING STEG 1

Datum: 14-15/5, 1-3/7, 9-11/9

Anmälan: Sker på Friluftsförbundets hemsida.

Pris: 2900 kr

Ansvarig ledare: Region Mälardalens
Utbildningsteam kajak

Beskrivning: All information om utbildningen
finns på Friluftsförbundets hemsida.

Hemsida: friluftsfremjandet.se/regionmalardalen

KAJAKLEDARUTBILDNING STEG 2

Datum: 9/4, 10-12/6, 23-25/9

Anmälan: Sker på Friluftsförbundets hemsida.

Pris: 2300 kr

Ansvarig ledare: Region Mälardalens
Utbildningsteam kajak

Beskrivning: All information om utbildningen
finns på Friluftsförbundets hemsida.

Hemsida: friluftsfremjandet.se/regionmalardalen

För mer information om utbildningar och fortbildningar besök:
www.friluftsfremjandet.se/regioner/malardalen/utbildningar/

LEDARTUR

REGION MÄLARDALENS LEDARTUR

Nivå: Medel

Datum: lördag 23 - söndag 24 april 2016

Tid: 09.30

Plats: Östnora

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Passa på att umgås med andra ledare i regionen på denna tidiga helgtur. Du får möjlighet att komma igång med kroppen, avrosta din paddlingsteknik och få inblick i vad som ingår i Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida. Sedvanlig utrustning för övernattnings i tält. Du kan åka SL till samlingsplatsen men måste då själv se till att kajak finns på plats. Välkommen önskar ledarna i Huddinge!

Hemsida: friluftsfremjandet.se/huddinge



SÖKA AKTIVITETER PÅ WEBBEN

Mer information om aktiviteterna i programmet och hur man anmäler sig till dem visas på respektive lokalavdelnings hemsida, som står angiven vid de olika aktivitetsbeskrivningarna.

På lokalavdelningens hemsida under HITTA AKTIVITET visas ett urval av deras aktiviteter. Du kan göra en specifik sökning genom att välja verksamhetsområde i rutan till höger om HITTA AKTIVITET, till exempel "Vandring" eller "Fjällturer". När du sedan klickar på den rosa pilen till höger uppdateras sidan och endast aktiviteter inom valt verksamhetsområde visas för den aktuella lokalavdelningen.

Om du vill söka efter aktiviteter i hela landet, klickar du på rutan MER längst till höger. Under rubriken SÖK OCH HITTA ÄVENTYR visas nu ett urval av olika aktiviteter som arrangeras runt om i landet. Du kan också göra en specifik sökning här. Enklast är att välja TYP AV ÄVENTYR till exempel "Vatten och paddling" och PLATS och sedan klicka på den rosa knappen SÖK ÄVENTYR, tidsintervallet som är förinställt visar aktiviteter ett halvår framåt i tiden. Län är alltid förinställt, ta bort eller ändra om du vill utöka din sökning. Du kan också göra en fritextsökning i det första vita fältet om du vet namnet på aktiviteten du söker.

HÄR HITTAR DU ALLA VÅRA KAJAKTURER

Friluftsförbundet Botkyrka
www.friluftsförbundet.se/botkyrka

Friluftsförbundet Enköping
www.friluftsförbundet.se/enkoping

Friluftsförbundet Haninge
www.friluftsförbundet.se/haninge

Friluftsförbundet Huddinge
www.friluftsförbundet.se/huddinge

Friluftsförbundet Lidingö
www.friluftsförbundet.se/lidingo

Friluftsförbundet Mälardalarna
www.friluftsförbundet.se/malardalarna

Friluftsförbundet Norrviken
www.norrvikenfriluftsförbundet.net

Friluftsförbundet Nyköping
www.friluftsförbundet.se/nykoping

Friluftsförbundet Stockholm
www.friluftsförbundet.se/stockholm

Friluftsförbundet Södertälje
www.friluftsförbundet.se/sodertalje

Friluftsförbundet Södra Roslagen
www.friluftsförbundet.se/sodra-roslagen

Friluftsförbundet Tyresö
www.friluftsförbundet.se/tyreso

Friluftsförbundet Uppsala
www.friluftsförbundet.se/upsala

Friluftsförbundet Värmdö
www.friluftsförbundet.se/varmdo

Friluftsförbundet Österåker
www.friluftsförbundet.se/osteraker



Friluftsförbundet Region Mälardalen

Box 9023, 126 09 Hägersten
Tel: 08-556 307 40

friluftsförbundet.se/regionmalardalen
regionmalardalen@friluftsförbundet.se

FRILUFTS
FRÄMJANDET

