

KAJAKPROGRAM 2017

REGION MÄLARDALEN

ÄVENTYRET BÖRJAR HÄR.



FRILUFTS
FRÄMJANDET



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 friluftsfamjandet.se för mer information.

INNEHÅLL

- 2. Bra att veta inför en kajaktur
- 6. Prova på
- 9. Turer
- 37. Teknik & Säkerhet
- 42. Utbildningar
- 43. Söka aktiviteter på webben
- 44. Kontaktuppgifter



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 Friluftsrämjandet 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.friluftsrämjandet.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: lördag 29 april

Tid: 10.00 - 15.00

Plats: Främjarstugan, Bredsandsvägen 32, Enköping

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Prova på för dig som deltagit i räddningsövningar i badhuset. Enkel tur med inslag av paddlingstekniker.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/enkoping

PROVA PÅ PADDLINGAR

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 10, 17 maj, 7, 14 juni, 9, 16 augusti

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Norrviken, Sollentuna

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Lars Sundström

Beskrivning: Norrvikens 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. Du kommer att ha vana ledare kring dig som ger tips & stöd. Ett bra sätt att prova på något som de flesta vill göra fler gånger.

Hemsida: norrviken.net



NYFIKEN PÅ KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 16, 23, 30 maj, 13, 20 juni, 8, 15, 22 augusti

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Lisbeth Andersson

Beskrivning: Träningspaddling för nybörjare. Prova på kväll! Kajak ingår. Viktigt: 1. Ett extra ombyte, gärna i någon form av vattentät påse, så ni kan byta om efter paddlingen, ifall ni blir blöta. 2. Paddelkläder: Det är bra med något på fötterna typ badskor eller dylikt. Regnbyxor, regnjacka med underställ i ull eller syntet (ull värmer även fast det är blött) då det kan vara kallt i luften på kvällarna. Ta gärna på er flera lager. 3. Glöm inte att mobiltelefoner och bilnycklar mm, inte tycker om vatten. Det finns möjlighet att lämna kvar det ni inte vill ha med er ut på sjön i kajakförrådet som vi låser. 4. En flaska vatten med snöre för att fästa på kajaken. 5. Varm dryck och något att äta före eller efter för de som vill. 6. Om ni måste avboka och vet att ni inte kan delta, så gör det i så god tid som möjligt. 7. Betalning sker kontant, gärna jämna pengar, eller swish. 8. Och glöm inte ett glatt humör, vi ska ha det roligt!

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

PROVA PÅ - FÖR DIG SOM ÄR NY

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 16 maj, 23 maj

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Anmälan: Ingen föransmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Kvällsturer 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/malarno

PROVA PÅ PADDLING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 16 maj - tisdag 22 augusti

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

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. Du måste kunna simma 200 m och du bör ha fyllt 15 år. Ta med dig fikatermos, några mackor och ett klädombyste, vilket är bra att ha om man blir blöt av stänk eller ett ofrivilligt bad.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

ÖPPET HUS

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: söndag 21 maj

Tid: 10.00 - 14.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: Gratis

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Prova på kanot. Välkommen till Vendelsö gård, där Friluftsfrämjandet Haninge har öppet hus. För alla nyfikna som vill prova på våra kajaker och kanadensare. Det blir paddling och korvgrillning samt information om vad Friluftsfrämjandet har att erbjuda. Så ta med familj och vänner till Gårdens bad för en trevlig dag.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

PROVA PÅ KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 17 juni

Tid: 09.00 - 13.00

Plats: Flottvik, Märsta

Pris: 100 kr, inklusive kajakhyra.

Ansvarig ledare: Patrik Kärr

Beskrivning: För dig som inte tidigare paddlat och är nyfiken på kajakpaddling. Vi går igenom utrustning och paddel- teknik innan vi ger oss ut på vattnet.

Hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna



TURER

INFORMATION KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 25 april

Tid: 18.30 - 20.30

Plats: Arrendatorsvägen 2B, Huddinge

Anmälan: På plats

Pris: Gratis

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Du får information om Huddinges kajakprogram och du får träffa oss som håller i kajakaktiviteterna. Vi kommer även att berätta om Paddelpassetts nivåer VIT, GUL, GRÖN, se Kanotförbundets hemsida. Välkommen till Friluftsförbundet i Huddinge!

Hemsida: friluftsförbundet.se/huddinge

TRÄNINGSPADDLING MÅNDAGAR

Nivå: Medel

Datum: måndag 1 maj - måndag 26 juni

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Tumba

Pris: Gratis, medlemskap i Friluftsförbundet krävs.

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Träningspaddling på måndagar. Följ med oss ut och träningspaddla. Medtag egen utrustning och njut en underbar kväll. Alla måndagar i maj och juni samt september och oktober. Dessa måndagar är inte nybörjarutbildning utan du förväntas kunna föra din kajak på vattnet.

Hemsida: friluftsförbundet.se/botkyrka

TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR - VÅR

Nivå: Lätt

Datum: 2, 9, 16, 23, 30 maj, 13, 20 juni

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: På plats

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 ska du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Kolla alltid aktuellt tillfälle på hemsidan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

AVROSTNINGSPADDLING

Nivå: Medel

Datum: tisdag 2 maj

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Anmälan: Ingen föränmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Säsongens första kvällstur. 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: friluftsframjandet.se/malvaroarna

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN ONSDAGAR - VÅR

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 3 maj - onsdag 28 juni

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

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

Ansvarig ledare: Carina Nilsson

Beskrivning: Kom och ta en sväng mitt i veckan. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

BÄVERSAFARI MED KANOT OCH KAJAK

Nivå: Medel

Datum: onsdag 3 maj, onsdag 17 maj

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Slussbrovägen 12, Åkersberga

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

Ansvarig ledare: Tobias Lundberg

Beskrivning: Vildmarken in på knuten! Med starten vid vår gamla sluss paddlar vi sedan uppströms i skymningen, förbi den gamla slussvaktarbostaden och vidare mot Garnsviken. Efter ca 30 minuters paddling når vi bäverhyddan som vi sakta glider fram till. Förhoppningsvis är någon bäver i närheten. Bävrarna är inga nattdjur, men blir mer aktiva i skymningen och chansen att se dem ökar. Vi hoppas vara tillbaka vid slussen i tid, men efter att kanoter och kajaker plockats upp och en kopp medhavd kaffe/choklad intagits kan klockan blivit nio. Ta med ficklampa, varma kläder, fika. Detta är en lätt paddling, men tiden och mörkret gör att du måste ha paddlat tidigare och kan hålla ett bra tempo.

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR - VÅR

Nivå: Lätt

Datum: 4, 11, 18, 25 maj, 1, 8, 15 juni

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

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 ska du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Kolla alltid aktuellt tillfälle på hemsidan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge





KVÄLLSPADDLINGAR VID TYRESÖ SLOTT - VÅR

Nivå: Lätt

Datum: torsdag 4 maj - torsdag 22 juni

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Kyrkvägen 5, Tyresö

Anmälan: Via hemsidan för medlem, till jorgen.arnstad@friluftsframjandet.se för övriga.

Pris: 50 kr, betalas till pg 86 52 87-7.

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. Det finns möjlighet att hyra kajak för 100 kr. Fler datum anges senare, se hemsidan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/tyreso

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN FREDAGAR - VÅR

Nivå: Lätt

Datum: fredag 5 maj - fredag 30 juni

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

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 Ornlången i magiskt kvällsljus. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

DAGSTUR I SKÄRGÅRDEN

Nivå: Krävande

Datum: lördag 6 maj

Tid: 09.00 - 17.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: En dagstur i Stockholms skärgård. Fridfull skärgård och lite båtar. Kanske en och annan fågel. För dig som vill komma igång för säsongen. Vi paddlar ca 25 km men graderas högre pga det kalla vattnet.

Hemsida: norrviken.net

PADDLA LÅNGHUNDRALEDEN - EN HISTORISK LED

Nivå: Medel

Datum: söndag 7 maj

Tid: 10.00 - 16.00

Plats: Marincenter, Åkersberga

Anmälan: Via hemsidan eller till osteraker@friluftsframjandet.se.

Pris: 200 kr för medlem, 300 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, bland annat se bäver och tranor. Vi passerar Vada sjökullar med stensättningar från tidig vikingatid. Kanske lunchen intas på en av kullarna. Två fikapausar. Vi ordnar med släp för kajakerna samt samordnar deltagarnas bilar. Vi har även några kajaker att hyra ut.

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

KVÄLLSPADDLING MED BÄVERTEMA

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 9 maj

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Anmälan: Ingen föränmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Vi paddlar till en av bäverhyddorna i närheten av Tranholmen. Troligen får vi se bäver men det är ingen garanti. Medtag fika och fullt ombyte i vattentätt fodral. Kajak etc. ingår så långt det räcker.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna

TRÄNINGSPADDLINGAR

Nivå: Medel

Datum: 11, 18 maj, 1, 8, 15, 29 juni,

3, 10, 17, 24, 31 augusti, 7, 14 september

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Björn Waern

Beskrivning: Träningspaddling för vana paddlare. Ett tillfälle att bara komma ut och paddla. Krav att ha paddlat med oss i Haninge förut eller ha grönt paddelpass (se kanotförbundets hemsida). Anmälan öppnar närmare säsong och kommer även kommuniceras på Friluftsfrämjandet Haninges Facebooksida.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

VÅRPADDLING MED BASTU

Nivå: Medel

Datum: lördag 13 maj - söndag 14 maj

Tid: 10.00

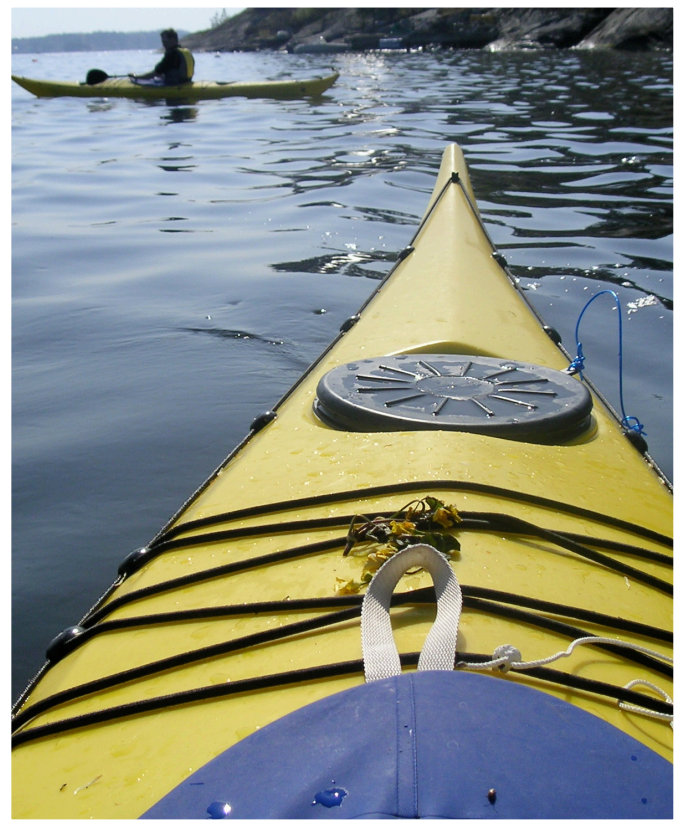
Plats: Sollenkrokvägen, Djurhamn

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Jonatan Henschen

Beskrivning: Vi ger oss ut på en vartur innan skärgården blir full av båtar och lånar en av Skärgårdsstiftelsens bastur, antingen blir det på Träskö-Storö eller Ostholmen. Eftersom det fortfarande är kallt i vattnet är det viktigt både att du är en van paddlare som kan kamraträddning och har kläder lämpliga för temperaturen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna



NYBÖRJARKURS I KAJAKPADDLING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 16 maj - lördag 17 juni

Plats: Ragnhildsborgsbacken, Södertälje

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. Första träffen (tisdag 16/5), blir en teorikväll om grundläggande paddelteknik, säkerhet, utrustning, mat, kläder och packning. Andra träffen (tisdag 30/5), blir en kvällspaddling i en insjö där vi omsätter teorin i praktiken. Tredje träffen (lördag 17/6), blir en lugn dagstur med rast för att äta medhavd lunch. Vi ordnar med kajaker till tillfälle 2 och 3 och de ingår i priset.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje

KVÄLLSPADDLING I KYRKVIKEN - VÅR

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 17, 24, 31 maj, 7, 14, 21 juni

Tid: 18.30 - 21.30

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: En paddling i skyddade Kyrkviken på Lidingö. Både vana och ovana paddlare är välkomna. Kajak och övrig utrustning ingår. Du måste klä dig för vädret och ha med ett fullständigt ombyte. Vi fikar under kvällen, så ha med en termos och något att äta.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

NYBÖRJARKURS KAJAK I 4 STEG

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 17, 24, 31 maj, 10-11 juni

Plats: Ensta krog, Täby

Pris: 1 050 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, bassängräning, prova-på paddling och som avslutning en övernattningstur i skyddade vatten. Kajak ingår i priset förutom till övernattningsturen. Vi har kajak, tält, kök mm till uthyrning.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

KVÄLLSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: torsdag 18 maj - onsdag 6 september

Tid: 18.00 - 21.30

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

Pris: 160 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. Du måste kunna simma 200 m och du bör ha fyllt 15 år. Ta med dig fikatermos, några mackor och ett klädombyte. Finns det tillräckligt med ledare kommer gruppen delas i en snabb grupp och en grupp som paddlar i normalfart.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

ÄNGSÖ I BLOMSTERTID

Nivå: Lätt

Datum: lördag 20 maj

Tid: 08.30 - 17.30

Plats: Ängsö nationalpark, Furusund

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Fredrik Bode

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

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

VÅRHELG I SKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 20 maj - söndag 21 maj

Tid: 08.00

Plats: Stavsnäs

Pris: 200 kr, plus 200 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Åsa Sundman

Beskrivning: Vi ger oss ut för att uppleva när skärgården slår ut och vårsolen förhoppningsvis värmer upp klipporna. Mer information om startplats, rutt och betalning kommer någon vecka innan turen. Hyrd kajak hämtas i Märsta-Sigtuna.

Hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna

ÄNGSÖ ÖVER DAGEN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 20 maj

Tid: 09.00 - 17.00

Plats: Ängsö nationalpark, Furusund

Pris: 250 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

STOCKHOLM BY NIGHT

Nivå: Medel

Datum: tisdag 23 maj

Tid: 17.00 - 22.00

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: En kvällspaddling runt Djurgården. Vi passerar många vackra villor med historia, Beckholmen, Gröna Lund och Wasa, samt Djurgårdsbrunn. Start antingen vid Aga eller på Djurgården.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/lidingo

KAJAKKURS I 3 STEG

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 24 maj - söndag 4 juni

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Pris: 1 000 kr

Ansvarig ledare: Lars Blomberg

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

Hemsida: friluftsfamjandet.se/malarno

UPPTÄCK ST ANNA OCH GRYTS SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: torsdag 25 maj - söndag 28 maj

Tid: 09.30

Plats: St Anna kajakuthyrning, Tyrislöt

Pris: 550 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Klassisk tur kring St Anna under Kristi Himmelsfärdshelgen. Under fyra härliga dagar tar vi oss söderut från Tyrislöt för att nå Gryts skärgård. Här kommer vi att snirkla oss fram och upptäcka mycket nytt. Vi kommer att gå i både skyddade vatten såväl som i mer öppet hav.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/botkyrka

KRISTI HIMMELSFÄRDSTUR ROSLAGEN

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 25 maj - söndag 28 maj

Tid: 09.30

Plats: Bystavägen 7, Ljusterö

Anmälan: Via hemsidan, betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Vi startar vid Östra Lagnö 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 hel del vind och vågor. Du bör minst ha ett grönt paddelpass, eller motsvarande, och klara av förhållanden i öppet hav.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

UTSKÄRSTUR FYRA DAGAR I MAJ

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 25 maj - söndag 28 maj

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 550 kr

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: Skärgården har börjat bli grön, vårblommorna visar sig och sommarfåglarna har kommit. Vattnet kan dock fortfarande vara kallt, solen har inte hunnit värma havet så många grader. Det innebär att du är säker i din kajak och har varit ute i liknande förhållanden tidigare. Rätt paddelkläder är viktigt för en säker tur så här års. Vi bor i tält så du har med dig en varm sovsäck och kvällskläder, att frysa är inte skönt. Om möjlighet ges tar vi en sväng ut till de yttre delarna i Stockholms skärgård.

Hemsida: norrviken.net

ÄNGSÖ NATIONALPARK

Nivå: Medel

Datum: lördag 27 maj

Tid: 09.00 - 17.00

Plats: Ängsö nationalpark, Furusund

Anmälan: lassekajak@gmail.com

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: friluftsfamjandet.se/malarno



PADDLA TILL ÄNGSÖ MED ORKIDÉER

Nivå: Medel

Datum: lördag 27 maj

Tid: 09.00 - 16.00

Plats: Marincenter, Åkersberga

Anmälan: Via hemsidan eller till osteraker@friluftsframjandet.se.

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Tobias Lundberg

Beskrivning: Trevlig dagspaddling till Ängsö nationalpark. Där kan vi förhoppningsvis finna blommande orkidéer. Vi kommer paddla från Vetershaga, men samlas först i Åkersberga för gemensam avfärd. Där kommer det att gå att hyra kajak för den som saknar.

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

AVRÖSTNINGSKVÄLLSTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 29 maj

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Varmt välkommen till årets första tur! Denna tur vänder sig till såväl vana paddlare som nybörjare. Efter genomgång av säkerhet, teknik och dagens rutt paddlar vi gemensamt iväg mot vår destination. Längs vägen stannar vi för fikapaus, så ta med lite fika och kanske något mjukt att sitta på.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

TISDAGSPADDLINGAR

Nivå: Lätt

Datum: 30 maj, 6, 13, 20, 27 juni, 4, 11, 18, 25 juli, 1 augusti

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Anmälan: Ingen föränmälan

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Kvällsturer med 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 paddelsnack, 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

FÖRSOMMARNATTSPADDLING

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 31 maj

Tid: 18.00 - 23.59

Plats: Flottvik, Märsta

Pris: 100 kr, plus 100 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Per Toräng

Beskrivning: Vi paddlar i maklig takt från Flottvik via Rosersberg till Oxundasjön. Under paddlingen lyssnar vi efter nattsångare som kornknarr, näktergal och kärrensångare. Kanske har vi turen att se en bäver också!

Hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna



KVÄLLSPADDLINGAR

Nivå: Lätt

Datum: 31 maj, 21 juni, 23, 30 augusti

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Norrviken, Sollentuna

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: Kvällsturer för dig som har provat på tidigare men vill öva lite mer innan du ger dig ut på en helgtur. Du känner dig lugn när du börjar paddla men vill bli ännu säkrare. Vi har ett antal kajaker för uthyrning, vilket gör att du kan provpaddla olika modeller. Du kommer att ha vana ledare kring dig som ger tips & stöd. Kvällen ger dig en önskan om mer och kanske blir det skärgården nästa gång.

Hemsida: norrviken.net

NYBÖRJARKURS OCH GULT PADDELPASS

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdag 31 maj - lördag 17 juni

Plats: Kyrkvägen 5, Tyreso

Pris: 1 500 kr

Ansvarig ledare: Anna-Stina Mattsson

Beskrivning: För dig som aldrig paddlat förut, eller paddlat litegrann. Vi introducerar grunderna i kajakpaddling. Först en teorikväll om utrustning, säkerhet, mat, friluftsliv och information om Paddelpasset. Sedan en kvällspaddling då vi går igenom paddelteknik i olika övningar. Efter det en övernattningsstur i skyddade vatten då vi njuter av skärgården och naturen. Som avslutning en dag med mera övningar i paddelteknik och examination för Paddelpass nivå gul. Kajak, paddel, kapell och flytväst ingår.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/tyreso

STOCKHOLMSNATTA #1

Nivå: Medel

Datum: torsdag 1 juni

Tid: 17.00 - 22.00

Plats: Stockholm

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Lars Sundström

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

Hemsida: norrviken.net

STOCKHOLMSNATTA #2

Nivå: Medel

Datum: fredag 2 juni

Tid: 17.00 - 22.00

Plats: Stockholm

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Lars Sundström

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

Hemsida: norrviken.net

PINGST: DALARÖ - TÄRNSKÄR

Nivå: Krävande

Datum: lördag 3 juni - tisdag 6 juni

Tid: 10.00

Plats: Dalarö kajak

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Vi startar vid Dalarö och strävar ut mot ytterskärgården. Vi siktar mot Tärnskär. Hur långt vi kommer beror på vädret. Vi räknar med att uppleva fyra hela härliga paddeldagar med dagsetapper mellan 1,5 och 2,5 mil per dag. Då vissa partier är öppna kan det bli en del vind och vågor. Vi kommer möta en del båttrafik. Du bör ha ett grönt paddelpass, eller motsvarande. Viktigt att du har övat på kamratträddning.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/haninge

NYBÖRJARPADDLING I YNGERN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 3 juni

Tid: 10.00 - 17.00

Plats: Hökmossebadet, Nykvarn

Pris: 50 kr för medlem, 100 kr för övriga. Kajakhyra 400 kr för medlem, 450 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Johan Hansson

Beskrivning: En lugn introduktionsdag i kajaken. Målet med dagen är att du som är ovan att paddla ska få en introduktion till denna härliga aktivitet och att det ska ge mersmak. En enklare genomgång av kajakernas utformning, hur man justerar så man sitter bra och har en bra paddelteknik kommer göras innan gruppen ger sig ut på sjön. Det är bra om du paddlat någon gång tidigare eller gått introkurs men det är inte ett krav. Ta med någon lättare lunch/fika och lite frukt/nötter kan vara bra att ha under dagen. Det finns möjlighet att hyra kajak inkl paddel, flytväst och kapell.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodertalje

VECKOPADDLING PÅ NORGES VÄSTKUST

Nivå: Krävande

Datum: lördag 3 juni - söndag 11 juni

Tid: 08.00

Plats: Ensta krog, Täby

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Stefan Grimfors

Beskrivning: En tur för dig, som vill uppleva något nytt! Vi tar oss i egna bilar till Molde, mellan Kristiansund och Ålesund. Härifrån ger vi oss ut i en del av Norge, där fjordarna och skärgården utanför har låglänta stränder, lämpade för kajakpaddling. Bunkring av mat och vatten sker i Molde, där vi nyttjar den lokala kajakklubbens iläggningsplats. Tanken är att de som startar från Stockholm, träffas vid vårt kansli vid Ensta Krog i Täby för samåkning via Mora, Idre och Oppdal till Molde, varifrån turen utgår. De som bor länge norrut ansluter efter hand. Egen kajak eller hyra på plats. Svårighetsgraden är satt som krävande pga att det kan bli vind och sjö att tampas med även om vi mestadels kommer att hålla oss inomskärs. 20-30 km/dag vilket innebär 4-6 timmars paddling, resten iland. Någon dag ligger vi still. I övrigt inget som direkt avviker från turer i svenska vatten.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

KUNGSHOLMEN RUNT

Nivå: Medel

Datum: måndag 5 juni

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Varmt välkommen till en härlig tur runt Kungsholmen för den lite mer paddlingsvana som uppskattar ett högre tempo. Efter kort genomgång hoppar vi i kajakerna och paddlar den vackra turen runt Kungsholmen. Ta med vattenflaska och lite extra energi.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

KVÄLLSPADDLINGAR

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 7, 14, 21, 28 juni

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Flottvik, Märsta

Pris: 100 kr, inklusive kajakhyra.

Ansvarig ledare: Patrik Kärr

Beskrivning: Samling i Flottvik för kvällspaddlingar i lugnt tempo i Sigtunas vackra närområde.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna

KLASSISKA KUNGSHOLMEN RUNT

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 7 juni

Tid: 18.30 - 22.30

Plats: Stockholm

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Håkan Johansson

Beskrivning: En mycket uppskattad och trevlig sommarpaddling där man inte behöver så mycket erfarenhet. Vi paddlar runt bland Stockholms stränder och njuter av de fina vyerna. Under kvällen tar vi en fika på någon strand. Kajaker kan hyras av oss.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen



TORSDAGSPADDLING PÅ EGEN HAND

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 8, 15, 29 juni, 6, 13, 20, 27 juli, 3, 10 augusti

Tid: 19.00 - 21.30

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Pris: 100 kr/gång eller 250 kr för alla 9 gånger vid köp av kort.

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Nio torsdagskvällar med möjlighet till egna turer för våra medlemmar! Du kommer ned till Tranholmen, där vi öppnar kajakhusen och plockar ut kajak och utrustning efter eget val. 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. Egen träning och möjlighet att prova någon av våra 14 olika kajakmodeller! Eller bara ha en skön kvällspaddling! Ta med några kompisar och kom ner till oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malaroarna

GRUNDKURS HAVSKAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: torsdag 8 juni - söndag 18 juni

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

Pris: 1 200 kr

Ansvarig ledare: Robert Reinsson

Beskrivning: 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 och en teorikväll och sen avslutar vi med en helgtur med övernattnings i tält. 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

DAGEN GRYR PÅ ORLÅNGEN - TIDIG MORGONTUR

Nivå: Lätt

Datum: lördag 10 juni

Tid: 04.00 - 10.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: Via hemsidan, betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

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: friluftsframjandet.se/huddinge

KVARNPADDLING PÅ ORLÅNGEN - DAGSTUR

Nivå: Lätt

Datum: lördag 10 juni

Tid: 10.00 - 16.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: Via hemsidan, betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvarig ledare: Mats Löfgren

Beskrivning: Kultur kring Ornlången med besök i kvarnen i samarbete med hembygdsföreningen. En perfekt tur för dig som undrar om du klarar en skärgårdstur. Vi paddlar cirka 2 mil under dagen, motsvarande en genomsnittlig dag i skärgården, längs stränder och med lite härlig motvind på fjärden. Vi går iland och lunchar, pratar om packning i kajak och utrustning, hur man använder skäddan under olika förhållanden. Det är nära hem om man inte orkar!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

LUGN FÖRSOMMARTUR

Nivå: Lätt

Datum: lördag 10 juni - söndag 11 juni

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Peter Bogren

Beskrivning: Maklig takt genom en skärgård som håller på att vakna inför ny sommarperiod. Sträckorna att paddla är inte långa och färden är lugn. Fokus är social samvaro och att njuta av omgivningarna. En tältövernattning.

Hemsida: norrviken.net

BARN OCH FÖRÄLDRAR PÅ ORLÅNGEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: söndag 11 juni

Tid: 09.30 - 16.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: Via hemsidan, betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 200 kr för vuxen, 100 kr för barn. 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, pröva på teknik och stabilitet på vattnet, tur runt Ormlången, 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: friluftsframjandet.se/huddinge

LIDINGÖ RUNT

Nivå: Medel

Datum: söndag 11 juni

Tid: 09.00 - 18.00

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: Se Lidingö ur ett annat perspektiv! En ganska lång tur, men vi tar väl några raster..

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo



DAGSTUR PÅ MÄLAREN

Nivå: Medel

Datum: söndag 11 juni

Tid: 10.00 - 16.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Pris: 120 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Alldeles väster om Stockholm finns paddelvatten som vi inte så ofta besöker. Nu gör vi det under en dagstur. När våren står i sitt flor tar vi en lugn tur bland Mälarens lummiga stränder. Vi anlöper en lämplig ö för ett lunchuppehåll och njuter av stillheten eller fågelsången. Tag med ett lunchpaket och ombyte vattentätt förpackat. Kajak kan hyras av oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarioarna

DAGSPADDLING SÖDER OM MÖRKÖ

Nivå: Medel

Datum: söndag 11 juni

Tid: 09.30 - 16.00

Plats: Oaxen, Mörkö

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

Ansvarig ledare: Ulrika Sundberg

Beskrivning: En dagstur i lugnt tempo nedanför södra Mörkö. Vi startar från Eriksö och paddlar ut genom kanalen och vidare ut mot klippor för lunch. Du behöver en ordentlig lunch med dig, fika och ett komplett ombyte av kläder i vattentät packning. Krav kunna simma 200 m och lägst 16 år.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodertalje

KVÄLLS- OCH NYBÖRJARTUR FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 12 juni - torsdag 29 juni

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Den här turen vänder sig till såväl nybörjare som vana paddlare. Kanske har du aldrig paddlat förut, uppskattar ett lite lugnare tempo och eller vill bara vill komma ut på en lagom tur efter jobbet. Efter genomgång av säkerhet, teknik och dagens rutt paddlar vi i lugn takt iväg mot kvällens fikaplats. Vi går iland och tar en skön stund för fika och prat.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

STORA BJÖRN, NÅTTARÖ OCH RÅNÖ

Nivå: Medel

Datum: fredag 16 juni - söndag 18 juni

Tid: 18.00

Plats: Bruket, Muskö

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Följ med till en av skärgårdens vackraste platser. Följ med på en tur till fantastiska sandstränder och magiska vyer. Här tar vi oss fram i lugnt tempo för att upptäcka öarna kring Nåttarö och Rånö. Planerad iläggningsplats är Bruket, Muskö.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/botkyrka

YOGAHELG I TROSA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 17 juni - söndag 18 juni

Tid: 09.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Pris: 450 kr, plus 350 kr för eventuell kajakhya.

Ansvarig ledare: Mats Thornberg

Beskrivning: Vi paddlar iväg på lördag morgon i lugnt tempo ut i Trosas vackra skärgård. Vi ger 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. Självklart är det vädret och vindarna som styr vart vi kommer under helgen. 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: friluftsfamjandet.se/malaroarna

LITE LÄNGRE

Nivå: Krävande

Datum: lördag 17 juni - söndag 18 juni

Tid: 09.00

Pris: 350 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

VRAK KRING DALARÖ

Nivå: Medel

Datum: söndag 18 juni

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Askfatsvägen, Dalarö

Pris: 150 kr, betalning till pg 14 35 35 - 3.

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



KUNGS HOLMEN RUNT

Nivå: Medel

Datum: måndag 19 juni

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Varmt välkommen till en härlig tur runt Kungsholmen för den lite mer paddlingsvana som uppskattar ett högre tempo. Efter kort genomgång hoppar vi i kajakerna och paddlar den vackra turen runt Kungsholmen. Ta med vattenflaska och lite extra energi.

Hemsida: friluftframjandet.se/stockholm

SOCIALPADDLING FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 26 juni

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Härlig kvällspaddling genom vårt vackra Stockholm som vänder sig såväl till nybörjare som vana paddlare. Efter genomgång av säkerhet, teknik och kvällens rutt paddlar vi gemensamt iväg i skön prattakt. Vi stannar på utvald plats för fika och ännu mera prat. Ta med valfritt fika och kanske något mjukt att sitta på.

Hemsida: friluftframjandet.se/stockholm

VANDRING/KAJAK PÅ GRÖNLAND

Nivå: Medel

Datum: tisdag 27 juni - torsdag 6 juli

Tid: 07.00

Plats: Samling på Arlanda

Pris: 25 000 kr, anmälningsavgift 2 000 kr till bg 779-1775.

Ansvarig ledare: Torbjörn Stenbeck

Beskrivning: Välkommen på vandrings- och kajakresa till Grönland i juni-juli. Budgetpris 25 000 kr för resa, kost och logi. 23 000 kr om man ansluter i Köpenhamn istället för Stockholm. Vi varvar vandring, paddling och turism. Vi besöker de mest kända städerna och sevärigheterna i södra Grönland. Boende i vandrarhem.

Hemsida: friluftframjandet.se/stockholm



NJUTARTUR I SKÄRGÅRDEN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 1 juli - söndag 2 juli

Tid: 08.00

Plats: Lagnö, Ljusterö.

Gemensam avresa från Märsta-Sigtuna.

Pris: 200 kr, plus 200 kr för eventuell kajakhya.

Ansvarig ledare: Patrik Kärr

Beskrivning: En tur på trygg vatten i Stockholms skärgård för dig som inte paddlat så mycket tidigare eller som värderar upplevelsen högre än sträckan. Kajaken hämtas i Märsta-Sigtuna.

Hemsida: friluftframjandet.se/marsta-sigtuna

SNIRKLA VID STENDÖRREN

Nivå: Medel

Datum: fredag 14 juli - söndag 16 juli

Tid: 09.00

Plats: Aspö, Stendörrens Naturreservat

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Kerstin Andersson

Beskrivning: Det blir en snirklig tur i naturreservaten vid Stendörren. Vi njuter av de vackra små öarna och blickar ut mot horisonten. Kajak kan hyras, men egen transport erfordras.

Hemsida: friluftframjandet.se/tyreso

ÅBO SKÄRGÅRDS NATIONALPARKER

Nivå: Krävande

Datum: tisdag 18 juli - söndag 23 juli

Tid: 20.10

Plats: Pargas, Finland

Pris: 1 900 kr

Ansvarig ledare: Mia Kytömäki

Beskrivning: En tur i Finlands vackra skärgård. Vi kommer besöka tre olika nationalparker, om vädret så tillåter. Vi kommer att paddla i ytterskärgården, så turen riktar sig till vana paddlare. Tisdag kväll åker vi med Finlandsfärjan, där vi övernattar i delade hytter. På morgonen kör vi raka vägen till Korpoström, där vi lastar ner kajakerna och har fyra fina paddlingsdagar framför oss (3 nätter i tält). På lördag kväll stiger vi ombord på färjan igen, sover i delade hytter, och söndag morgon är vi framme i Stockholm. Det kommer att bli en upplevelse, där man kommer få se den finska skärgården och naturen. Vi kommer att paddla ca 20-25km/per dag. I priset ingår kostnaden för färjeresan, inga måltider. Kajak kan hyras hos oss.

Hemsida: friluftframjandet.se/malarnoarna

NYBÖRJARTUR MED FÖRTRÄFF

Nivå: Lätt

Datum: lördag 22 juli - söndag 23 juli

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

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 natt i tält. En förträff och prova-på-paddling ingår torsdagen den 20/7.

Hemsida: norrviken.net

SUP - STAND UP PADDLE BOARD

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdag 26 juli

Tid: 17.45 - 19.00

Plats: Tantolunden, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Att paddla SUP är inte bara roligt och utmanande utan ger även bra träning. Man klarar sig oftast från att bada när man paddlar, men ta med ombyte för säkerhets skull. Den här aktiviteten riktar sig till nybörjare och vi kommer att fokusera på att ha kul och mindre fokus på paddelteknik.

Hemsida: friluftframjandet.se/stockholm

SÖDRA SKÄRGÅRDEN FRÅN ST VIKA TILL GÅLÖ

Nivå: Krävande

Datum: onsdag 26 juli - söndag 30 juli

Tid: 10.00

Plats: Samling i Nynäshamn

Pris: 700 kr

Ansvarig ledare: Olle Blad

Beskrivning: Följ med på del 1 av vår paddling från Landsort till Arholma. Med start i Stockholms södra skärgårds fina vatten i högsommartid paddlar vi ut från Oxnö/St Vika väster om Nynäshamn och tar oss sedan uppåt genom skärgården och avslutar vid trakten kring Dalarö/Gålö. Vi hoppas kunna ta oss ut till Nåttarö och också runda Utö om vädret tillåter och utforska öarna NO om Utö, innan vi styr in mot Gålö/Dalarö där vi avslutar turen. Vi övernattar i tält.

Hemsida: friluftframjandet.se/sodra-roslagen

STOCKHOLMS YTTRE SKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: lördag 29 juli - lördag 5 augusti

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 950 kr

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: En hel vecka i Stockholms skärgård, det var länge sedan men nu är vi där. Troligtvis startar vi från Östra Lagnö, sedan är hela skärgården vår, Rödlöga, Stora Nassa, Gillöga, Fredlarna och givetvis om allt stämmer Svenska Högarne. Det är vädret och vinden som styr vår färd. Du behöver vara van paddlare för det blir större fjärdar att passera för att komma dit ut. Vinden och vågorna har mer tid på sig att ta i, men dit ut kommer vi.

Hemsida: norrviken.net

NYBÖRJARPADDLING I YNGERN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 29 juli

Tid: 10.00 - 17.00

Plats: Hökmossebadet, Nykvarn

Pris: 50 kr för medlem, 100 kr för övriga. Kajakhyra 400 kr för medlem, 450 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Johan Hansson

Beskrivning: En lugn introduktionsdag i kajaken. Målet med dagen är att du som är ovan att paddla ska få en introduktion till denna härliga aktivitet och att det ska ge mersmak. En enklare genomgång av kajakernas utformning, hur man justerar så man sitter bra och har en bra paddelteknik kommer göras innan gruppen ger sig ut på sjön. Det är bra om du paddlat någon gång tidigare eller gått introkurs men det är inte ett krav. Ta med någon lättare lunch/fika och lite frukt/nötter kan vara bra att ha under dagen. Det finns möjlighet att hyra kajak inkl paddel, flytväst och kapell.

Hemsida: friluftframjandet.se/sodertalje



SYDÖSTRA ÅLAND - FÖGLÖ TILL KÖKAR

Nivå: Krävande

Datum: söndag 30 juli - lördag 5 augusti

Tid: 12.00

Plats: Samling vid Grisslehamn

Pris: 1 050 kr, plus resekostnad.

Ansvarig ledare: Mats Herbert

Beskrivning: Start vid Föglös gytter av små öar för att komma till lite flackare öar i mitten och höga öar med stup söder om Kökar. Vi passerar också några öar med bara sand, och några öar med småbrutna labyrint-kanaler som letats upp på satellit och den nya automatgenererade kartan. På ett ställe paddlar vi en smal 200 m lång kanal till en insjö och vi kör ofta smala kanaler då vi hittar. Vid Kökar besöker vi Källskär där den egensinnige "Greven" byggde hus, hamn och örträdgård trots utsattheten vid klippor och stenåker. Vännen Tove Jansson satt på nästa ö och skrev om mumintroll. På vägen stoppar vi också och besöker en koloni dit sjuka i spetälska skickades och bodde på 1600-talet. Vi räknar med att paddla 20-30 km per dag. Vi vill paddla säkert och att alla kan kamraträddning, stödtag, styrtag och bogsering, vilket vi kommer träna extra på. Ifall vädret blir besvärligt på väg hem kan vi lägga kajaker på lokalfärjan, det har vi gjort förr. Troligen kommer en förträff att ordnas.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

ÅLANDS SKÄRGÅRD

Nivå: Krävande

Datum: måndag 31 juli - lördag 5 augusti

Tid: 09.00

Plats: Skatuddsvägen, Grisslehamn

Pris: 1 200 kr

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Härlig tur i Ålands skärgård. Turen startar på Östra Simsskäla, sedan paddling österut i den härliga Åländska skärgården mot Enklinge.

Hemsida: friluftsframjandet.se/enkoping

KUNGSHOLMEN RUNT

Nivå: Medel

Datum: måndag 31 juli

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

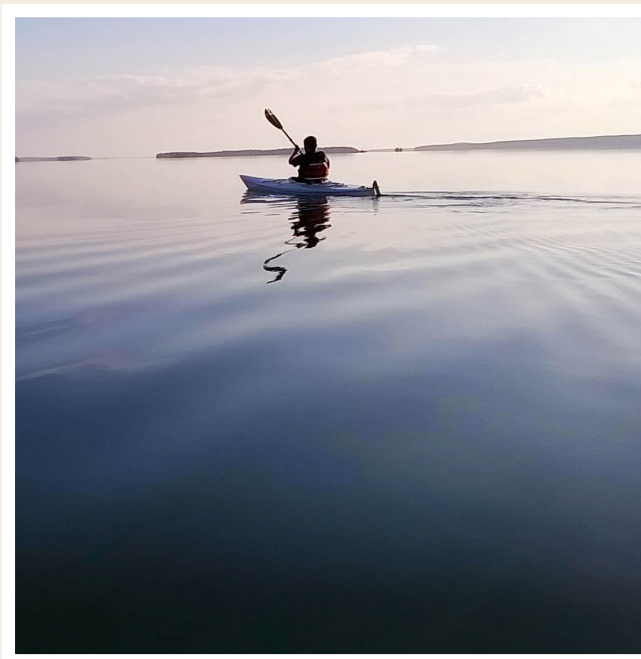
Anmälan: www.frilufts-kajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Varmt välkommen till en härlig tur runt Kungsholmen för den lite mer paddlingsvana som uppskattar ett högre tempo. Efter kort genomgång hoppar vi i kajakerna och paddlar den vackra turen runt Kungsholmen. Ta med vattenflaska och lite extra energi.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm



OXELÖSUNDS ÖVÄRLD

Nivå: Medel

Datum: torsdag 3 augusti - söndag 6 augusti

Tid: 08.00

Plats: Oxelösund.

Gemensam avresa från Märsta-Sigtuna.

Pris: 400 kr, plus 400 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Åsa Sundman

Beskrivning: En härlig naturupplevelse i Oxelösunds rofyllda skärgård. Området bjuder på en blandning av skyddade vatten och fri horisont. Kajak hämtas i Märsta-Sigtuna.

Hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna

KVÄLLSPADDLINGAR VID TYRESÖ SLOTT - HÖST

Nivå: Lätt

Datum: torsdag 3 augusti - torsdag 28 september

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Kyrkvägen 5, Tyresö

Anmälan: Via hemsidan för medlem, till jorgen.arnstad@friluftsframjandet.se för övriga.

Pris: 50 kr, betalas till pg 86 52 87-7.

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. Det finns möjlighet att hyra kajak för 100 kr. Fler datum anges senare, se hemsidan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/tyreso

SÖDRA SKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: fredag 4 augusti - söndag 6 augusti

Tid: 12.00

Plats: Lövhagen, Nynäshamn

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: friluftsfamjandet.se/malarno

SÖNDAGSTUR RUNT OAXEN

Nivå: Medel

Datum: söndag 6 augusti

Tid: 09.30 - 16.30

Plats: Oaxen, Mörkö

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Ulrika Sundberg

Beskrivning: Vi paddlar Oaxen runt i lugnt tempo om vädret tillåter annars i närområdet. Det blir lunch med bad om vädret tillåter. Vi samlas vid färjeläget till Oaxen på Mörkösidan. Här kan det blåsa upp så erfarenhet av att paddla behövs. Du behöver kunna simma minst 200 m. Ett ombyte kläder packat i vattentät påse och självklart vattenflaska med.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodertalje



SOCIALPADDLING FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 7 augusti

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Härlig kvällspaddling genom vårt vackra Stockholm som vänder sig såväl till nybörjare som vana paddlare. Efter genomgång av säkerhet, teknik och kvällens rutt paddlar vi gemensamt iväg i skön prattakt. Vi stannar på utvald plats för fika och ännu mera prat. Ta med valfritt fika och kanske något mjukt att sitta på.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR - HÖST

Nivå: Lätt

Datum: 8, 15, 22, 29 augusti, 5, 12 september

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: På plats

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 ska du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Kolla alltid aktuellt tillfälle på hemsidan.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

NYBÖRJARKURS HAVSPADDLING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: tisdag 8 augusti - söndag 20 augusti

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

Pris: 1 200 kr

Ansvarig ledare: Barbara Otto

Beskrivning: 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 och en teorikväll och sen avslutar vi med en helgtur med övernattnig i tält. 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



AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN ONSDAGAR - HÖST

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 9 augusti - onsdag 13 september

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

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

Ansvarig ledare: Carina Nilsson

Beskrivning: Kom och ta en sväng mitt i veckan. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

SUP - STAND UP PADDLE BOARD

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdag 9 augusti

Tid: 17.45 - 19.00

Plats: Tantolunden, Stockholm

Anmälan: www.frilufts-kajak.se

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Att paddla SUP är inte bara roligt och utmanande utan ger även bra träning. Man klarar sig oftast från att bada när man paddlar, men ta med ombyte för säkerhets skull. Den här aktiviteten riktar sig till nybörjare och vi kommer att fokusera på att ha kul och mindre fokus på paddelteknik.

Hemsida: friluftsframjandet.se/stockholm

TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR - HÖST

Nivå: Lätt

Datum: 10, 17, 24, 31 augusti, 7, 14 september

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: På plats

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 ska du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Kolla alltid aktuellt tillfälle på hemsidan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN FREDAGAR - HÖST

Nivå: Lätt

Datum: fredag 11 augusti - fredag 15 september

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

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. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

VI SIKTAR MOT KRÅMÖ - TROSA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: söndag 13 augusti

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Marcus Johansson

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. Tänk på att ta med lunch (kök), vatten (att ha på däck), keps, solbrillor, ombyteskläder (vattentätt packat) och kanske lite frukt/godis/nötter att fylla på energiförrådet med mellan pauserna.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodertalje



POWERPADDLING FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Krävande

Datum: måndag 14 augusti

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: En tur för dig med god paddlingsteknik och uthållighet. Efter kort genomgång av turen paddlar vi iväg längs vår valda rutt. Vi håller ett tempo som utmanar både uthållighet och teknik. Ta med vattenflaska och extra energi.

Hemsida: friluftframjandet.se/stockholm

KVÄLLSPADDLING I KYRKVIKEN - HÖST

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 16, 23, 30 augusti

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: En paddling i skyddade Kyrkviken på Lidingö. Både vana och ovana paddlare är välkomna. Kajak och övrig utrustning ingår. Du måste klä dig för vädret och ha med ett fullständigt ombyte. Vi fikar under kvällen, så ha med en termos och något att äta.

Hemsida: friluftframjandet.se/lidingo

HAVSSKÄRGÅRDEN

Nivå: Krävande

Datum: torsdag 17 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 09.00

Plats: Ångbåtsvägen, Gräddö

Anmälan: ulrika_beier@yahoo.se

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Ulrika Beier

Beskrivning: Välkomna med till storslagna paddelvatten i Stockholms norra skärgård! Vi paddlar ut mot ögrupperna söder om Söderarm; Norrpada, Röder, Lygna. Vi tar oss tid att njuta av fantastisk natur i havsbandet. Mat och vatten för fem dagar medtages. Med oss är en erfaren fågelskådare. Turen kräver självstagande tält samt erfarenhet av kamraträddning och paddling i hög sjö. Kajaker kan hyras.

Hemsida: friluftframjandet.se/malarno

KLASSIKER I STOCKHOLMS MELLANSKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: fredag 18 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 17.00

Plats: Ljusterö

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Lars Blomberg

Beskrivning: En av avdelningen Mäläröarnas 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: friluftframjandet.se/malarno

NORRA SKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: fredag 18 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 08.00

Plats: Gräddö.

Gemensam avresa från Märsta-Sigtuna.

Pris: 300 kr, plus 300 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: David Sandberg Hjelm

Beskrivning: I Stockholms vackra norra skärgård vakar Söderarms fyr och Tjärven över havet. Släta klippor erbjuder tältplatser och bad. Vi utgår från Rådmansö och utforskar områdena kring Håkansskär och Vattungarna. Kajak hämtas i Märsta-Sigtuna.

Hemsida: friluftframjandet.se/marsta-sigtuna

STENDÖRREN I HÖSTKRUD

Nivå: Medel

Datum: fredag 18 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 16.00

Plats: Stendörrens naturreservat

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Stendörrens naturreservat och arkipelagen öster därom är ett eldorado för kajakpaddling. Vi startar paddlingen vid 17-tiden på fredagen med en kort paddling innan nattläger. På lördag fortsätter vi ut i skärgården i ett gyttje av öar och kobbar att snirkla fram emellan.

Hemsida: friluftframjandet.se/sodra-roslagen

MYS I MELLANSKÄRGÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 19 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 09.30

Plats: Sollenkroka hamn, Djurhamn

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Rune Lindqvist

Beskrivning: En lätt tur som i första hand vänder sig till dig som träningspaddlat i Ornlången 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. Vi kan anpassa paddlingsvägen efter rådande vindar. Ta gärna med karta och kompass då vi tänker ha ett navigations-tema 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: friluftsfamjandet.se/huddinge

KRÄFTTUR

Nivå: Medel

Datum: lördag 19 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Anja Noack

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. Kräfter, räkor eller något annat som smakar gott för dig. Tar du med kräft hatten, kräftservetten och lusten att sjunga sånger som passar för tillfället, njuter vi alla ännu mera! Marschallernas ljus leder oss hem till tältet den sista biten i den mörknande augustinatten.

Hemsida: norrviken.net

TROSA SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 19 augusti - söndag 20 augusti

Tid: 09.00

Plats: Källviks gästbrygga, Västerlång

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Henrik Samuelsson

Beskrivning: Häng med på en lite längre härlig kajaktur ut mot Långö, Hartsö och Ringsö utanför Trosa. Vi lägger i vid Källviks gästbrygga och paddlar ut en sväng i skärgården och njuter av havet. De flesta fågelskydden har nu släppt och vi hoppas på att få se havsörn och kanske en säl? Det här är en övernattningsstur och vi sover i medhavda tält på nån fin klippa. Räkna med ett par mils paddling båda dagarna. Det är ett mycket fint område som vi kommer att paddla i och det finns många små kobbar och skär att utforska. Vi håller oss inomskärs, men vissa yttre passager kan vara lite utsatta för väder och vind och vi räknar turen som medelsvår, även om det inte är någon avancerad tur. Alla ska känna sig trygga här.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodertalje

HALVDAGSTUR BRUNNSVIKEN

Nivå: Lätt

Datum: söndag 20 augusti

Tid: 10.45 - 15.00

Plats: Brunnsvikens kanotklubb

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Tove Nelding Kockum

Beskrivning: Följ med på en härlig halvdagstur i Brunnsviken. Vi paddlar i skön takt ut ur Brunnsviken, genom Ålkistan, och upptäcker stadsskärgården runt Lidingö. Turen är för den som önskar komma ut på en social paddling i sällskap med andra och få se lite mer av våra vackra vatten kring Stockholm.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm



NORRVIKEN GONATTA

Nivå: Lätt

Datum: tisdag 22 augusti

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Norrviken, Sollentuna

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Lars Sundström

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

Hemsida: norrviken.net

HÅKANSKÄR OCH VATTUNGARNA

Nivå: Medel

Datum: torsdag 24 augusti - söndag 27 augusti

Tid: 18.00

Plats: Gräddö brygga

Pris: 450 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Upplevelsepaddling med stor variation. Följ med ut till en labyrint av öar och kobbar kring Vattungarna och vackra Håkanskär. Vi ser fram emot solvarma, väl slipade klipphällar och underbar utsikt.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/botkyrka

FAMILJEHELG I ROSLAGEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: fredag 25 augusti - söndag 27 augusti

Tid: 18.00

Plats: Ravsten, Gräsö.

Gemensam avresa från Märsta-Sigtuna.

Pris: 200 kr för vuxen, 50 kr för barn, plus resa och logi.

Ansvarig ledare: Per Toräng

Beskrivning: Under de här dagarna kommer både stora och små ha möjlighet att äventyra i Roslagens skärgård. Vuxna kan prova på kajak och följa med på en dagstur till havs samtidigt som vi tillsammans ordnar aktiviteter för barn på land.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna



HELGTUR I STOCKHOLMS SKÄRGÅRD MED TEKNIKINSLAG

Nivå: Medel

Datum: lördag 26 augusti - söndag 27 augusti

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: Paddelhelg i Stockholms skärgård. Vi paddlar inte bara framåt utan även i sidled. Vi snirk-lar oss framåt med hjälp av ett och annat styrtag. Eftersom vi kör lite teknik på vägen räknar vi med att paddla 20-25 km/dag. När vi slagit läger övar vi lite räddningsövningar. En natt i tält.

Hemsida: norrviken.net

TÄLTTUR I OMRÅDET KRING HUSARÖ

Nivå: Medel

Datum: lördag 26 augusti - söndag 27 augusti

Tid: 08.00

Plats: Svartsö, Stora Kalholmen

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Pia Bagger

Beskrivning: En sensommarpaddling i den vackra naturen runt Husarö och till yttre skärgården om vindarna tillåter det. Vi paddlar runt i den vackra mellanskärgården, lunchar på en trevlig plats innan vi kommer fram till den tänkta ön för natten. Om intres-se finns tar vi en öpromenad efter middagen. Bilda gärna matlag som är riktigt trevligt.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/sodra-roslagen

SENSOMMARPADDLING FRÅN LÅNGHOLMEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: måndag 28 augusti

Tid: 17.45 - 20.00

Plats: Långholmen, Stockholm

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Sofie Månberg

Beskrivning: Följ med på en härlig tur när kvällarna i Stockholm är som vackrast! Efter genomgång av säkerhet, teknik och kvällens rutt paddlar vi iväg i skön takt genom den ljumma sommarkvällen. Under turen stannar vi och fikar, så ta med valfritt fika och kanske badkläder och något mjukt att sitta på.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

NACKA RUNT

Nivå: Medel

Datum: lördag 2 september

Tid: 08.30 - 17.30

Plats: Lidingö

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Olle Holmström

Beskrivning: Vi tar 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. En rejäl paddling för den som har skafat sig några mil i kroppen under sommaren. Kajak med tillbehör finns att hyra.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo



DJURGÅRDEN RUNT I GRYNING

Nivå: Lätt

Datum: lördag 2 september

Tid: 07.00 - 14.00

Plats: Stockholm

Pris: 250 kr

Ansvarig ledare: Lars Sundström

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

Hemsida: norrviken.net

HÅKANSKÄR

Nivå: Medel

Datum: lördag 2 september - söndag 3 september

Tid: 09.00

Plats: Gräddö

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Mats Andersson

Beskrivning: En helgtur mot Håkanskär långt norrut i Stockholms skärgård. Vi lunchar någonstans på vägen och hoppas på bra väder så vi kan slå upp tälten på de härliga klipporna med havet som horisont.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

KVÄLLSPADDLING STOCKHOLM I SKYMNING OCH FULLMÅNE

Nivå: Medel

Datum: tisdag 5 september

Tid: 18.00 - 22.30

Plats: Stockholm

Pris: 200 kr, plus 200 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Olle Blad

Beskrivning: En kvällspaddling i centrala Stockholm i skymningen och om vädergudarna är med oss kommer vi även att få se fullmån. Exakt plats och tid meddelas senare. Vi samlas vid 18-tiden strax innan solnedgången, och paddlar ut i skymningsljuset, och med lite tur får vi även se fullmån gå upp. Efter en stunds paddling stannar vi till och går iland och äter egen medhavd middag/kvällsmål. Vi tar det lugnt och låter mörkret falla och förhoppningsvis får vi paddla den avslutande delen i fullmånens sken.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

MÅNSKENSPADDLING I KYRKVIKEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: onsdag 6 september

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Hustegaholm, Lidingö

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: Det kan bli en riktig fullmånatur! En paddling i skyddade Kyrkviken på Lidingö. Både vana och ovana paddlare är välkomna. Kajak och övrig utrustning ingår. Du måste klä dig för vädret och ha med ett fullständigt ombyte. Vi fikar under kvällen, så ha med en termos och något att äta.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo



AFTER WORK MED FULLMÅNE PÅ ORLÅNGEN

Nivå: Lätt

Datum: fredag 8 september

Tid: 16.00 - 20.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Anmälan: Via ledaren

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. Välkommen!

Hemsida: friluftsfamjandet.se/huddinge

NÄR SOMMAREN MÖTER HÖSTEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 9 september - söndag 10 september

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Ewa Nilsson

Beskrivning: I stan känns hösten av, men här i skärgården är det sensommar. Kvällen är ljum, vattnet håller kvar värmen och vi njuter av stunden. Havet har vi nästan för oss själva, de flesta båtarna är i sina hemmahamnar. Det är lugnt och stilla, mörkret kommer tidigare och allt slår sig till ro. Vi får en god natts sömn i våra tält.

Hemsida: norrviken.net

HELGTUR FRÅN TORÖ

Nivå: Medel

Datum: lördag 9 september - söndag 10 september

Tid: 09.00

Plats: Torö, Nynäshamn

Anmälan: www.friluftskajak.se

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Lisa Wesslén

Beskrivning: En helgtur nära öppet hav med utgångspunkt från Ankarudden. I omgivningarna finns många sandstränder och det kan hända att vi paddlar till Järfloffa eller Öja. Vi anpassar turen efter rådande vind och hoppas på en fin hösttur. Kajak finns att hyra på Torö.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/stockholm

I DECKARDROTTNINGENS VATTEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 9 september - söndag 10 september

Tid: 09.30

Plats: Stavsnäs

Pris: 800 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Stugtur i farvattnen öster om Runmarö och söder om Sandhamn. Via Runmarökanal tar vi oss ut mot Gråskärsfjärdens västra delar. Här finns många fina vägar om vädret är motigt men också en glittrande fjärd om vädret är med oss. Vi tar oss norr ut mot Skarprummarn och Vindalsö 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

DAGSTUR VID YTTRE GÅRDEN

Nivå: Medel

Datum: söndag 10 september

Tid: 09.30 - 17.00

Plats: Strandvägen, Nynäshamn

Anmälan: Via hemsidan, betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Mikael Dahlke

Beskrivning: Yttre gården 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

DAGSTUR TILL BIRKA

Nivå: Medel

Datum: söndag 10 september

Tid: 09.00 - 17.00

Plats: Adelsö

Anmälan: annika.granberg@gmail.com

Pris: 120 kr för medlem, 150 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Annika Granberg

Beskrivning: Vi paddlar till Birka! Vägen dit går delvis över öppet vatten så du bör ha paddelvana. Ön i Mälaren är en historisk pärla men har också ett mycket vackert landskap. Vi tar en promenad och upptäcker ön. Kanske träffar vi på enstaka vikingar som dröjt sig kvar. Ta med lunch och fika. Kajak kan hyras av oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarno

FÄRINGSÖ RUNT

Nivå: Mycket krävande

Datum: söndag 10 september

Tid: 08.30 - 18.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Anmälan: mats.ellstrom@hotmail.se

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/malarno

BÄVERSAFARI MED KANOT OCH KAJAK

Nivå: Medel

Datum: onsdag 13 september, onsdag 27 september

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Slussbrovägen 12, Åkersberga

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

Ansvarig ledare: Tobias Lundberg

Beskrivning: Vildmarken in på knuten! Med starten vid vår gamla sluss paddlar vi sedan uppströms i skymningen, förbi den gamla slussvaktarbostaden och vidare mot Garnsviken. Efter ca 30 minuters paddling når vi bäverhyddan som vi sakta glider fram till. Förhoppningsvis är någon bäver i närheten. Bävrarna är inga nattdjur, men blir mer aktiva i skymningen och chansen att se dem ökar. Vi hoppas vara tillbaka vid slussen i tid, men efter att kanoter och kajaker plockats upp och en kopp medhavd kaffe/choklad intagits kan klockan blivit nio. Ta med ficklampa, varma kläder, fika. Detta är en lätt paddling, men tiden och mörkret gör att du måste ha paddlat tidigare och kan hålla ett bra tempo.

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

MED SIKTET MOT NÄMNDÖ

Nivå: Medel

Datum: lördag 16 september - söndag 17 september

Tid: 09.30

Plats: Stavsnäs

Anmälan: Via hemsidan, 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 överfarter. Vi letar upp en öde ö och tältar med utsikt över fjärden!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

SKÄRGÅRDSTUR I SENSOMMARTID

Nivå: Medel

Datum: lördag 16 september - söndag 17 september

Tid: 08.00

Plats: Dalarö

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: En sensommartur när det har lugnat ner sig i skärgården och vi får ha den lite mer för oss själva. Vi tältar och lagar vår egen mat. Turen kräver en del vana.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

BASTUPADDLING

Nivå: Medel

Datum: lördag 16 september - söndag 17 september

Tid: 08.00

Plats: Lagnö, Ljusterö.

Gemensam avresa från Märsta-Sigtuna.

Pris: 600 kr, plus 200 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Bo Sundman

Beskrivning: Vi återvänder till Stora Karlholmens vandrarhem och bastu efter att ha provat andra bastuöar de senaste åren. På vägen får vi uppleva skärgården i höstskrud. Kajak hämtas i Märsta-Sigtuna.

Hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna



HUVUDSKÄR

Nivå: Krävande

Datum: lördag 16 september - söndag 17 september

Tid: 10.00

Plats: Ornöfärjans kaj i Dalarö

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Stefan Grimfors

Beskrivning: Vandrарhemstur till skärgårdens utpost i sydost. Vi samlas i Dalarö för att ta färjan till Ornö, där vi sjösätter i Kyrkviken på Ornös ostsida. Vi har sedan 15-20 km att paddla, sista biten i oskyddat vatten. Vi bor på vandrарhemmet Tullhuset i 2 rum med gemensamt litet kök.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

BÄVERSAFARI MED NATURSKYDDSFÖRENINGEN

Nivå: Lätt

Datum: söndag 17 september

Tid: 11.00 - 13.00

Plats: Slussbrovägen 12, Åkersberga

Pris: 50 kr

Ansvarig ledare: Tobias Lundberg

Beskrivning: En guidad paddling med fokus på bävvar! Detta är ett samarbete med Naturskyddsföreningen där vi ska försöka se bävvar i vår närmiljö. Vi samlas vid slussen och paddlar ut i kanalen. Naturskyddsföreningen planerar denna tur och mer info finns på deras hemsida. Medtag varma kläder, fika och egen kanot/kajak. Vi kommer troligen inte att kunna låna ut kanot/kajak på denna tur. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/osteraker

MÖRKERPADDLING

Nivå: Medel

Datum: onsdag 27 september

Tid: 18.30 - 21.30

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Mysig paddling i mörkret. Kom med oss och paddla i mörkret på Drevviken. Kvällen börjar med ett kort teoripass om att paddla i mörkret. Sen paddlar vi en tur i ett par timmar. Utöver vanlig utrustning, ta med en ficklampa i en vit plastlåda. Ikväll är det ingen måne alls, så det kan bli riktigt mörkt.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

KLÄTTRING & PADDLING

Nivå: Medel

Datum: fredag 29 september - söndag 1 oktober

Tid: 16.00

Plats: Muskö

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: Följ med oss ut och både paddla och klättra. Tanken är att vi sticker ut fredag kväll från iläggningsplatsen. Slår läger på lämpligt ställe och så klättrar vi på lördagen. Självklart så ska vi även upptäcka sköna omgivningar på vattnet. Fokus på paddlingen ligger då på söndagen. Här får vi det bästa av två världar - klättring och havskajak!

Hemsida: friluftsframjandet.se/botkyrka

VANDRARHEMSTUR

Nivå: Medel

Datum: lördag 30 september - söndag 1 oktober

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 650 kr

Ansvarig ledare: Mikael Stralström

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 vandrарhem? Vi lagar även en gemensam middag. Välkommen till denna tur!

Hemsida: norrviken.net

UPPLEV STORA KALHOLMEN MED OMNEJD OM HÖSTEN

Nivå: Medel

Datum: lördag 30 september - söndag 1 oktober

Tid: 09.00

Plats: Svartsö, Stora Kalholmen

Pris: 950 kr

Ansvarig ledare: Pia Bagger

Beskrivning: En höstpaddling i den vackra naturen runt Stora Kalholmen med det mysiga vandrарhemmet som mål. 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 vandrарhemmet. Om tid finns tar vi en öpromenad 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

MÅNSKENS- ELLER MÖRKERPADDLING

Nivå: Medel

Datum: onsdag 4 oktober

Tid: 19.00 - 22.00

Plats: Hustegaholm, Lidingö

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. Kajak och övrig utrustning ingår.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

HÖSTFÄRGER VID TULLGARN OCH TROSA

Nivå: Medel

Datum: lördag 7 oktober - söndag 8 oktober

Tid: 09.30

Plats: Tullgarns Slott, Vagnhärad

Anmälan: Via hemsidan, betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 - 3.

Pris: 300 kr

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Sensommaren fortsätter. 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 brittsommarvärme? Ta med marschaller till kvällsmysen. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

UNDER VINTERGATAN

Nivå: Lätt

Datum: lördag 14 oktober

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Flottvik, Märsta

Pris: 100 kr, plus 100 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Bo Sundman

Beskrivning: Vi utgår från Flottvik och paddlar förhoppningsvis i klart väder med möjlighet att se flera miljarder stjärnor då månen lyser med sin frånvaro.

Hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna

BASTU OCH TÄLT

Nivå: Medel

Datum: lördag 14 oktober - söndag 15 oktober

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Ivar Andersson

Beskrivning: Under hösten kan det i skärgården vara fantastisk; stilla, lite öde och vackert väder. Vi kommer sikta mot en ö där vi under kvällen kan värma oss i en bastu innan vi kryper in i tälten inför natten.

Hemsida: norrviken.net

BULLERÖ, SKRÖNOR OCH SKÄRGÅRDSROMANTIK

Nivå: Krävande

Datum: lördag 14 oktober - söndag 15 oktober

Tid: 09.30

Plats: Stavsnäs

Pris: 850 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Stugtur till Bullerö. En hösttur där vi startar i Stavsnäs och sedan snirklar vi 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: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen



KORTA DAGAR, LÅNGA NÄTTER

Nivå: Krävande

Datum: lördag 21 oktober - söndag 22 oktober

Tid: 07.00

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

Pris: 100 kr för medlem, 150 kr för övriga, kajak ingår.

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. Ta med varma kläder för en trevlig utekväll och gärna en bra bok.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

SALTKRÅKAN, LILLA HUSARN OCH RÖGRUND

Nivå: Medel

Datum: fredag 27 oktober - söndag 29 oktober

Tid: 16.00

Plats: Askfatshamnen, Dalarö

Pris: 350 kr

Ansvarig ledare: Stefan Andersson

Beskrivning: En skön hösttur ut till Rögrund. Vi tar oss norrut från Dalarö, Askfatshamnen ut till Rögrund via ett antal mindre öar och ögrupper. Kanske är bastun på Rögrund öppen för de som önskar.

Hemsida: friluftsframjandet.se/botkyrka

HÖSTPADDLING VENDELSÖ TILL STYVSNÄSET MED ÖVERNATTNING I TORP

Nivå: Medel

Datum: lördag 28 oktober - söndag 29 oktober

Tid: 10.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Anmälan: Via hemsidan

Pris: 450 kr, plus 300 kr för eventuell kajakhyra.

Ansvarig ledare: Ulf Esebrant

Beskrivning: Den sena hösten är här med kortare dagar och kallare temperatur i vatten och luft, vi får nästan ha vattenvägarna helt för oss själva. Färden startar i Drevviken för att gå via åar, sjöar och hav till ett torp på Styvsnäset. En färd på ungefär 2 mil. Hela paddlingen sker i skyddade vatten. Färden innehåller flera lyft. På kvällen lagar vi en gemensam middag och sover i torpet eller i Lillstugan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

BASTUTUR TILL ARHOLMA

Nivå: Krävande

Datum: lördag 28 oktober - söndag 29 oktober

Tid: 10.00

Plats: Arholma

Pris: 600 kr

Ansvarig ledare: Stefan Grimfors

Beskrivning: En tur som är mer inriktad på trevlig samvaro i land än själva paddlingen. Vi startar från Östersjö på Björkö och beroende på väder och vind väljer vi väg till Österhamnen, där vi drar upp kajakerna och startar upp den vedeldade bastun, som vi återvänder till efter att ha burit upp våra pinaler till Bull-August vandrarhem 400 m upp på ön. Vi bor i 2- eller 4-bäddrum och lagar middagsmaten tillsammans senare på kvällen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen





ALLHELGONAPADDLING

Nivå: Krävande

Datum: lördag 4 november - söndag 5 november

Tid: 08.00

Plats: Stora Kalholmen, Skälvik

Pris: 700 kr

Ansvarig ledare: Fredrik Bode

Beskrivning: Vi njuter av senhösten och paddlar i behagligt tempo. Vi avstår från tält och tar in på vandrarhem på Stora Kalholmen, myser framför brasan, badar bastu och tar årets kanske sista dopp.

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

ADVENTSTUR I VINTERLJUS

Nivå: Krävande

Datum: lördag 25 november - söndag 26 november

Tid: 09.00

Plats: Stockholms skärgård

Pris: 650 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 fantastisk, underbar dag, eller så paddlar vi raka vägen till vår ö. Du ska vara en van paddlare och känna dig säker i kallt vatten. Likaså är det viktigt att du är rätt klädd, ull eller syntet längst in sedan ett vattentätt lager, gärna med ordentlig förslutning i ärmarna så att du inte får in vatten den vägen. Väl framme blir det glöggfika, en värmande bastu och ett svalt bad för den som vågar och vill.

Hemsida: norrviken.net

ADVENTSPADDLING TILL ARHOLMA

Nivå: Mycket krävande

Datum: lördag 2 december - söndag 3 december

Tid: 09.00

Plats: Gräddö

Pris: 900 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

ADVENTSTUR I TYRESÖARKIPELAGEN

Nivå: Krävande

Datum: lördag 2 december - söndag 3 december

Tid: 09.00

Plats: Breviksbadet, Tyresö

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Ari Kemppainen

Beskrivning: En avkopplande paddeltur i en decemberstilla skärgård där målet för färden väljs med hänsyn till väder och vind. Under en tur som denna är det inte omöjligt att vi ser både säl och havsörn. Vi ser till att vara framme vid vår lägerplats i god tid innan skymningen faller för att sätta upp tält och förbereda för gemensam kvällssittning vid brasan.

Hemsida: friluftsframjandet.se/tyreso

ADVENTSPADDLING

Nivå: Mycket krävande

Datum: söndag 3 december

Tid: 07.00 - 19.00

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

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

Ansvarig ledare: Henning Lorenz

Beskrivning: Följ med på en adventstur i en lugn och förhoppningsvis snöklädd skärgård. Vi paddlar i ett moderat tempo men vinterpaddling och låg vattentemperatur ställer krav på mycket god paddelvana. Lussebullar och glögg ingår i adventskonceptet. Paddelområdet bestäms under veckan före turen med hänsyn till väder och isläge. Turen genomförs om isläget tillåter.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

LUCIAPADDLING

Nivå: Mycket krävande

Datum: lördag 9 december - söndag 10 december

Tid: 10.00

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Anmälan: grzegorz.rozik@skanpol.com

Pris: 300 kr för medlem, 400 kr för övriga.

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 övernattningen, som sker i en tältkåta med kamin. Torrdräkt och god kunskap i kamraträddning krävs.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarnoarna



TEKNIK & SÄKERHET

BASSÄNGTRÄNING GRUNDER

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 4 mars, 25 mars

Tid: 18.00 - 19.00

Plats: Sollentuna Sim- och Sporthall

Pris: 250 kr plus kajakkhyra.

Ansvarig ledare: Thomas Åbonde

Beskrivning: En kväll i bassängen där du får lära dig hur du undviker att slå runt, men också olika tekniker för att hantera situationen när det hänt. Efter några kvällar i bassängen har de flesta blivit av med rädslan att slå runt och vågar ta ut svängarna. Två separata tillfällen.

Hemsida: norrviken.net

BASSÄNGTRÄNING FORTSÄTTNING

Nivå: Lätt

Datum: 11 mars, 18 mars

Tid: 18.00 - 19.00

Plats: Sollentuna Sim- och Sporthall

Pris: 250 kr plus kajakkhyra.

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: En kväll i bassängen där vi badar med kajakerna. För dig som varit med innan i bassängen och vill utvecklas mer. Fler räddningsövningar med och utan kamrat och kanske en roll? Två separata tillfällen.

Hemsida: norrviken.net



KAJAKKUNSKAP

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: torsdag 16 mars

Tid: 18.30 - 20.30

Plats: Främjarstugan, Bredsandsvägen 32, Enköping

Pris: Gratis

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Kajakkunskap, utrustning och säkerhet för nya paddlare.

Hemsida: friluftsfamjandet.se/enkoping



BASSÄNGTRÄNING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 25 mars

Tid: 09.00 - 12.00

Plats: Idrottshuset, Enköping

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Kamraträddning samt övning på att ta sig i och ur kajaken.

Hemsida: friluftsframjandet.se/enkoping

BASSÄNGTRÄNING

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 8 april

Tid: 09.00 - 12.00

Plats: Idrottshuset, Enköping

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Göran Johansson

Beskrivning: Säkerhetsövning i vad du gör vid haveri och ingen hjälp finns. Vi övar enkel ensamräddningsteknik.

Hemsida: friluftsframjandet.se/enkoping

FYRISHOV - SÄKERHETSÖVNINGAR I BASSÄNG

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: lördag 25 mars

Tid: 18.50 - 22.50

Plats: Fyrishov, Uppsala

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Jakob Hansson

Beskrivning: Grundläggande kamraträddningstekniker för havskajak. Vad gör du om en kamrat eller du själv slår runt på öppet vatten? 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 coaching, 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

BASSÄNGTRÄNING KAJAK

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 8 april, 13, 20 maj

Tid: 17.30 - 20.30

Plats: Gångsätrabadet, Lidingö

Pris: 500 kr

Ansvarig ledare: Clara Tesch Thunberg

Beskrivning: En kväll där vi tränar på var gränsen går för att inte kapsejsa samt att kapsejsa och ta sig upp igen med hjälp av en kamrat och på egen hand. Ett måste när du ska ut på paddelturer på sjöar och hav!

Hemsida: friluftsframjandet.se/lidingo

BASSÄNGTRÄNINGAR MED SÖDRA ROSLAGEN

Nivå: Inga förkunskaper

Datum: 19, 26 april, 3, 10 maj

Tid: 20.00 - 22.30

Plats: Attundavägen 5, Täby

Pris: 400 kr

Ansvarig ledare: Torbjörn Henriksson

Beskrivning: Kom och lär dig kamraträddning, flötöruppgång, högt och lågt stöd och annat nyttigt inför säsongen. Är du mer intresserad av rollteknik löser vi det också. Inga förkunskaper krävs utan vi anpassar kvällen till deltagarnas nivå. Kajak ingår men det går bra att ta med egen också.

Hemsida: friluftsframjandet.se/sodra-roslagen

PADDELPASSET - UTBILDNING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ

Nivå: Medel

Datum: 8, 15, 22, 29 maj, 12, 19 juni,

14, 21, 28 augusti, 4 september

Tid: 18.15 - 21.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Pris: 800 kr, teknikkort för hela säsongen, examination grön nivå och kajak ingår. Betalning till pg 14 35 35 - 3.

Ansvarig ledare: Kristina Löwenberg

Beskrivning: Kajakkurs enligt Paddelpasset för dig som kan mer än grunderna och lägst har motsvarande kunskaper som beskrivs i nivå gul, se Kanotförbundets hemsida. Vi delar in oss i grupper beroende på vad var och en behöver utveckla. Utbildningen är tänkt att utmana dig att smaka på och utöva moment enligt grön och blå nivå. Som avslutning på kvällarna erbjuds möjlighet att träna säkerhet, dvs olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Ta med näsklämma! För dig som har teknikkort och varit med på flera av våra utbildningstillfällen under säsongen erbjuds separata examinationstillfällen.

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TEKNIKTRÄNING PÅ DREVIKEN - VÅR

Nivå: Lätt

Datum: 10, 17, 24, 31 maj, 14 juni

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Teknikträning på Drevviken, fokus på grönt paddelpass. Vi har 5 teknikträningar under våren. Siktas du på att ta grönt paddelpass, rekommenderar vi att du deltar i alla 5 tillfällen. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i- och urgång, balans, rakt fram paddling, svängar, stopp och stötningar. Läs mer om paddelpasset på Kanotförbundets hemsida. Kajak, paddel, kapell och flytväst ingår.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

TEMADAG KAJAKTEKNIK

Nivå: Lätt

Datum: 10 juni, 1 juli

Tid: 09.30 - 16.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

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 dessa dagar. Två separata tillfällen. Kajak kan hyras av oss.

Hemsida: friluftsframjandet.se/maleroarna

BLÖTA ÖVNINGAR

Nivå: Medel

Datum: 21 juni, 2 augusti

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Kamraträddning, självräddning. Viktigt för säkerheten att kunna kamraträddning. Öva med oss nu när det är varmt i vattnet. Vi går genom flera olika sätt att hjälpa varandra med kamraträddning, samt självräddning. För mer avancerade paddlare övar vi eskimåsväng och re-entry.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge



TEKNIKKVÄLL

Nivå: Lätt

Datum: onsdag 21 juni

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Robert Reinsson

Beskrivning: Har du paddlat ett tag och kan grunderna men nu 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 stötning, lågt- och högt stöd och sidoförflyttningar. Eventuellt kommer vi även att öva kamraträddning då dessa övningar ibland kan sluta med ett bad eller två. Ta med ombyte, handduk och fika med något varmt att dricka i vattentät packning.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

PADDELPASSET NIVÅ GRÖN - EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ

Nivå: Medel

Datum: 26 juni, 3 juli

Tid: 18.00 - 22.00

Plats: Sundby gårdsväg, Huddinge

Pris: 400 kr, teknikkort, utvärdering och grönt paddelpass ingår. Betalning till pg 14 35 35 - 3.

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Examinering enligt Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida. Dessa separata tillfällen är i första hand för dig som har teknikkort och har varit med på våra teknikkurser under säsongen. Blöta moment ingår, såsom egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

TEKNIKHELG I DALARÖ SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 1 juli - söndag 2 juli

Tid: 09.30

Plats: Askfatshamnen, Dalarö

Pris: 350 kr, betalning till pg 14 35 35 - 3.

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

RÄDDNINGSOVNINGAR

Nivå: Lätt

Datum: 8 augusti, 15 augusti

Tid: 19.00 - 21.00

Plats: Tranholmsvägen, Ekerö

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Vi testar hur det är att gå runt med kajaken och sedan - med hjälp av en kamrat - tömma den och komma upp i den igen. Ta med rejalt ombyte och gärna varm dryck.

Hemsida: friluftsframjandet.se/malarno

TEKNIKTRÄNING PÅ DREVVIKEN - HÖST

Nivå: Lätt

Datum: 9, 16, 23, 30 augusti

Tid: 18.00 - 21.00

Plats: Badvägen, Vendelsö

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: Teknikträning på Drevviken, fokus på grönt paddelpass. Vi har 4 teknikträningar under hösten. Siktas du på att ta grönt paddelpass, rekommenderar vi att du deltar i alla 4 tillfällen. Teknikträning för dig som provat att paddla kajak tidigare. Vi tränar på i- och urgång, balans, rakt fram paddling, svängar, stopp och stötningar. Läs mer om paddelpasset på Kanotförbundets hemsida. Kajak, paddel, kapell och flytväst ingår.

Hemsida: friluftsframjandet.se/haninge

RÄDDNINGSOVNINGAR PÅ NORRVIKEN

Nivå: Lätt

Datum: torsdag 10 augusti

Tid: 16.00 - 21.00

Plats: Norrviken, Sollentuna

Pris: 150 kr

Ansvarig ledare: Johanna Doshé

Beskrivning: En kväll i Norrviken. Vi övar på räddningsövningar med kamrat och egen räddning. Räkna med att bli blöt! Ta med badkläder och gärna våtdräkt om du har.

Hemsida: norrviken.net

TEKNIKKVÄLL

Nivå: Lätt

Datum: måndag 14 augusti

Tid: 17.30 - 21.30

Plats: Sunnerstastugan, Uppsala

Pris: 200 kr

Ansvarig ledare: Robert Reinsson

Beskrivning: Har du paddlat ett tag och kan grunderna men nu 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, lågt- och högt stöd och sidoförflyttningar. Eventuellt kommer vi även att öva kamraträddning då dessa övningar ibland kan sluta med ett bad eller två. Ta med ombyte, handduk och fika med något varmt att dricka i vattentät packning.

Hemsida: friluftsframjandet.se/upsala

TEKNIKHELG I NYNÄS SKÄRGÅRD

Nivå: Medel

Datum: lördag 26 augusti - söndag 27 augusti

Tid: 09.30

Plats: Strandvägen, Nynäshamn

Pris: 350 kr, betalning till pg 14 35 35 - 3.

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 - EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ

Nivå: Krävande

Datum: 9 september, 10 september

Tid: 10.00 - 17.00

Plats: Nynäshamn

Pris: 500 kr, teknikkort, utvärdering och blått paddelpass ingår. Betalning till pg 14 35 35 - 3.

Ansvarig ledare: Leif Löwenberg

Beskrivning: Examinering enligt Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida. Dessa separata tillfällen är i första hand för dig som har teknikkort, har varit med på våra teknikkurser under säsongen och har grönt paddelpass. Blöta moment ingår, såsom höga stöd, egenräddning, eskimåsväng/roll och räddning med hjälp av kamrat. Samlingsplatsen är på Yttre gården. Du tar dig dit i egen regi. Välkommen!

Hemsida: friluftsframjandet.se/huddinge

STÖKIGT VATTEN

Nivå: Krävande

Datum: söndag 17 september

Tid: 09.00 - 17.00

Plats: Strandgårdsvägen, Nynäshamn

Pris: 150 kr för medlem, 300 kr för övriga.

Ansvarig ledare: Mats Ellström

Beskrivning: Vi studerar olika tekniker som gör oss säkrare och underlättar vår paddling när vind och vågor stökar till det för oss. Vi kommer att paddla en kort sträcka till vår tänkta lunchplats för att sedan ha den som bas vid våra övningar. Vi genomför räddningsövningar och övar även olika typer av bogsering samt hur vi får en skadad kanotist att komma tillbaka i kajaken. Exakt plats för övningar meddelas senare. Troligen utgår vi från Nynäshamn.

Hemsida: friluftsframjandet.se/maleroarna





UTBILDNINGAR

KAJAKLEDARUTBILDNING STEG 2

Datum: 26/3, 6-7/5, 12-13/8, 23-24/9

Plats: Friluftsförbundet Region Mälardalens kontor, Skärgården

Pris: 2 300 kr

Beskrivning: Ger kunskaper och färdigheter som behövs för att kunna organisera och leda säkra och intressanta kajakturer på minst nivå 3 i Friluftsförbundets regi.

KAJAKLEDARUTBILDNING STEG 2

Datum: 8/4, 5-7/5, 1-3/9

Plats: Friluftsförbundet Region Mälardalens kontor, Skärgården

Pris: 2 300 kr

Beskrivning: Ger kunskaper och färdigheter som behövs för att kunna organisera och leda säkra och intressanta kajakturer på minst nivå 3 i Friluftsförbundets regi.

FÖRSTA HJÄLPEN MED L-ABCDE FÖR KAJAKLEDARE

Datum: 13/5

Tid: 10.00 - 14.00

Pris: 450 kr

Beskrivning: Utbildningen sker utomhus hela dagen och med många praktiska övningar på marken, ev även i vatten.

KAJAKLEDARUTBILDNING STEG 1

Datum: 20-21/5, 17-18/6, 8-10/9

Plats: Enköping, Kapellskär, Gräsö

Pris: 2 900 kr

Beskrivning: Denna utbildning är första steget i din utbildning till kajakledare. Ger kunskaper att leda en grupp på skyddade vatten.

FORSPADDLING, FORTBILDNING FÖR KAJAKLEDARE

Datum: 23/8, 26-27/8

Plats: Stockholm, Gysinge

Pris: 1 800 kr

Beskrivning: Genom att träna forspaddling blir du en tryggare havskajakpaddlare.

FÖRSTA HJÄLPEN MED L-ABCDE FÖR DIG SOM PADDLAR KAJAK

Datum: 2/9

Tid: 10.00 - 14.00

Pris: 450 kr

Beskrivning: Utbildningen sker utomhus hela dagen och med många praktiska övningar på marken, ev även i vatten.

KAJAKLEDARTUR

Nivå: Krävande

Datum: lördag 22 april - söndag 23 april

Tid: 09.30

Plats: Dalarö hamn, vid färjan.

Pris: Gratis

Ansvarig ledare: Francois Herrault

Beskrivning: En kajaktur för kajakledarna från Mälardalen. Välkomna till kajakledarturen, som i år startar från Ornö. Planen är att åka färja över till Ornö med färja. Vi startar sen från Kyrkviken och siktar österut. Var vi hamnar beror på vädret. Målet är Finnskär, om vädret tillåter. Vi sover i tält. Programmet består av paddling i par från olika LA för att lära känna varandra, presentation på kvällen av varje LA och dess vision, program samt hur de arbetar och slutligen genomgång av paddelpasset under söndagslunchen.

Hemsida: friluftsfremjandet.se/haninge

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

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 startsida 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 Mälardalen
www.friluftsförbundet.se/malardalen

Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna
www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna

Friluftsförbundet Norrviken
www.norrvikenfriluftsförbundet.net

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 Österåker
www.friluftsförbundet.se/osteraker



Friluftsförbundet Region Mälardalen

Box 9023, 126 09 Hägersten
08-556 307 40

friluftsförbundet.se/malardalen
regionmalardalen@friluftsförbundet.se

FRILUFTS
FRÄMJANDET

