

# KAJAKSEKTIONEN SUNDSVALL

Foto: Ola Kårén  
Plats: Helgeland

## PROGRAM 2025

## 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 ledarutbildning, med bland annat momenten ledarskap, säkerhet med räddningsövningar, navigering 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!

### TURERNAS NIVÅER

Vi graderar våra turer för att du som deltagare 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.

#### NIVÅ 1

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

#### NIVÅ 2

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

#### NIVÅ 3

Du har varit ute på heldagstur 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.

#### NIVÅ 4

Säker paddlare. Du har varit ute på flera flerdagsturer eller minst en veckotur med tält 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 kamrat-räddning.

#### NIVÅ 5

Mycket krävande paddling utifrån besvärliga yttre förhållanden som ställer särskilda krav på kompetens och utrustning, exempelvis vid vinterpaddling. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik.



Foto: Ola Kårén  
Plats: Helgeland



Foto: Niclas Vestefjell  
Friluftsförbundet

## PROVA-PÅ PADDLING

Som nybliven kajakpaddlare kan det vara svårt att förutse olika säkerhetsrisker som kan uppstå på havet. Det kan därför vara bra att börja paddla i grupp med våra erfarna ledare. Vi arrangerar årligen kring 20 ledarleda turer. De varierar både i svårighetsgrad och i omfattning (från kvälls- till veckoturer).

För dig som aldrig har paddlat tidigare ser vi däremot gärna att du genomgår vår "prova-på-paddling" innan du deltar i någon av våra organiserade paddelturer till havs. Under 1½ h tid introducerar vi dig i kajakpaddling under trygga förhållanden och hoppas väcka din aptit på fler paddelturer.

Vi lär ut hur vi hjälper varandra att kliva i och ur kajaken. Vi berättar lite om kajaker, paddelteknik och avslutar sedan med en tur på Sidsjön där vi tränar olika tekniker.

Vi rekommenderar även vår kurs i grundläggande säkerhetsteknik som hålls i bassäng under våren. Kursen innehåller en mix av teori och praktik om säkerhets- och kajaktekniker. Om du är intresserad kontakta Studieförbundet tel. 060-12 07 54, vilka vi samarbetar med.

## DIN SÄKERHET

Paddling i grupp är en lagsport och en kedja är aldrig starkare än sin svagaste länk. Det är därför viktigt att alla som deltar förstår att man utgör en del i säkerheten för hela gruppen. För säker paddling gäller därför följande på våra organiserade turer:

- Vi anpassar alltid turerna efter väder, vind och deltagarnas kompetens
- Du bör ha fyllt 15 år
- Simkunnig, minst 200 m
- Vi använder alltid flytväst
- Under turen är du skyldig att följa ledarnas instruktioner
- Du får ej lämna gruppen och ska alltid hålla dig så pass nära att de går att kommunicera med ledarna
- Medtag fika och klädombyte
- Vi hjälper varandra att sjösätta och bära kajaker för att minimera skade-riskerna
- Meddela tidigt om det gör ont eller om du är trött
- Om du har någon allvarlig sjukdom som kan vara bra för oss att känna till är vi tacksamma att informeras om detta
- Vi visar respekt för djur och natur

## HYRA KAJAK

I föreningen har vi drygt tio enmanskajaker och en tvåmanskajak, alla avsedda för hav och öppen sjö och av olika modeller för att kunna tillgodose olika önskemål. Paddel, kapell och flytväst ingår. Bokning görs via utsedd kontaktperson (se kontaktuppgifter på sista sidan).

### Villkor för uthyrning av kajak

Uthyrning sker huvudsakligen i samband med av Friluftsrörelsen organiserade paddelturer. I övrigt kan uthyrning ske under förutsättning att någon av våra ledare har möjlighet att lämna ut. Under säsongen 2025 har vi för närvarande inte någon permanent lösning för förvaring av våra kajaker vilket kan påverka möjligheterna till uthyrning.

Som medlem får du rabatterat pris vid uppvisande av medlemskort. Kajaken återlämnas väl rengjord in- och utvändigt vid tidpunkt som överenskommits. Uthyraren skall underrättas omedelbart om eventuell skada har uppstått. Kajakerna är inte försäkrade under uthyrning utan hyrestagaren ansvarar för eventuella skador.

### Priser

| Tid                 | Medlem (kr) | Ej medlem (kr) |
|---------------------|-------------|----------------|
| Kväll               | 200         | 250            |
| Dag/dygn            | 250         | 300            |
| Följande dygn/dagar | 150         | 200            |

Det finns även möjlighet att hyra för längre tid och då lämnas pris efter förfrågan

Betalningen sker kontant (jämnas pengar) eller med Swish vid utlämnandet.



Foto: Olle Sjöberg  
Plats: Spikarna

# KAJAKPROGRAM 2025

På alla paddelturer är det samling med egna eller hyrda kajaker på SCA-parkeringen vid Skepparplatsen om inget annat anges.

## Anmälan

Anmälan sker i första hand via [www.friluftsfremjandet.se](http://www.friluftsfremjandet.se) där vi lagt upp alla våra äventyr. Om du inte är medlem i Friluftsförbundet behöver du kontakta ansvarig ledare för anmälan.

## Dagstur – Årets premiärtur

På årets första tur är det fortfarande kallt i vattnet. Utifrån väder och vind väljer vi en lämplig miljö att paddla i. Längs med vägen gör vi strandhugg för lunch och fika. Förhoppningsvis visar sig vårsolen från sin bästa sida.

**Nivå:** 3    **Datum:** 1 maj    **Pris:** 100 kr medlem, 200 kr icke medlem.

**Ledare:** Lars-Håkan Edberg, 070-26976 66

## Helgtur – vårpaddling med övernattnig

Årets första helgtur med övernattnig i tält där du får möta våren i full blomning och ta del av sjöfåglarnas intensiva familjeliv.

**Nivå:** 3    **Datum:** 6-8 juni    **Pris:** 200 kr medlem, 400 kr icke medlem.

**Ledare:** Lars-Håkan Edberg, 070-26976 66

## Prova-på-paddling

Kajakväll för dig som aldrig suttit i kajak. Information om teknik och utrustning. Vi lär oss hur vi kliver i och ur kajaken. Vi avslutar med att paddlar en kortare tur på Sidsjön och tränar olika tekniker. Ca 2 h.

**Nivå:** 1    **Datum:** 1 juni, 15 juni samt 27 juli kl. 16-18. Samling vid Sidsjön.

**Pris:** 150 kr medlem, 250 kr icke medlem inklusive kajakhya.

**Ledare:** Mats Åkerlund, 070-550 30 53



Foto: Olle Sjöberg  
Plats: Spikarna



Foto: Olle Sjöberg  
Plats: Spikarna

### Kvällspaddling

Kvällstur i lugnt tempo där vi anpassar oss efter gruppen. Du bör ha provat att paddla på "prova-på-paddling" eller ha liknande erfarenhet. Vi paddlar till en fin strand och njuter av kvällen. Vanligtvis blir det paddling till havs om vädret så tillåter. Medtag fika och ombyte i vatten-tätt fodral.

**Nivå:** 2 **Datum:** Tisdagar 6/5, 20/5, 3/6, 17/6, 1/7, 15/7, 29/7, 12/8, 26/8, 9/9. Kl. 18:00 till cirka 22:00 förutom sista turen då det är samling kl. 17:30 vid Deltat i Timrå.

**Pris:** 0 kr för medlem, 100 kr för icke medlem. **Ledare:** Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

**Övrigt:** Kontakta någon av ledarna om du behöver hyra kajak (se sista sidan).

### Säkerhetsövningar i havet

Vi kommer att träna räddningsövningar och finslipa paddelteknik samt träna på eskimåsvängen för de som så önskar. 3 till 10 deltagare. Torr- eller våtdräkt är nästan ett måste under säkerhetsövningarna.

**Nivå:** 2 **Datum:** 10 aug, samling kl. 10:00 vid Klampenborg

**Pris:** 50 kr medlem, 100 kr icke medlem

**Ledare:** Maria Runer 070-740 98 33.

### Fyrens dag – Dags- eller helgtur, eventuellt till Agön

Den Internationella Fyrdagen firades första gången år 2002 och firas sedan dess varje år den söndag som infaller under den tredje hela helgen i augusti. Under den Internationella Fyrdagen vill Svenska Fyrsällskapet med fler öppna så många fyrar som möjligt så att alla som vill och kan har möjlighet att besöka en del av Sveriges unika maritima kulturarv. Vi gör en dags- eller helgtur till en fyr i Västernorrland eller Gävleborg för att få en känsla för fyrvaktarens vardag.

**Nivå:** 2-3 **Datum:** 16-17 augusti, samling kl. 09:00.

**Pris:** 200 kr medlem, 400 kr icke medlem

**Ledare:** Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

### "Ljusnatta" i Spikarna

Vi sjösätter i mörkret och paddlar norrut i skenet av alla tända ljus och marschaller utefter Alnös kustlinje. Medtag pannlampa och ombyte.

**Nivå:** 3 **Datum:** 26 augusti, Kl. 18:00 till cirka 21:00. Samling vid Spikarna. **Pris:** 50 kr medlem, 100 kr icke medlem

**Ledare:** Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

### Helgtur – vinterpaddling med boende i stuga

Vi passar på att genomföra säsongens sista längre paddeltur innan isen lägger sig. En tur i fantastisk miljö som vi sannolikt får ha för oss själva. Övernattning sker i stuga. Vi ser till att vara framme i god tid för att samla ihop lite ved innan mörkret lägger sig. Sedan vidtar en lång kväll med kortspel och historieberättande från den gångna säsongen. Vattentemperaturen ställer krav på god paddelvana och bra utrustning.

**Nivå:** 4 **Datum:** 8-9 november

**Pris:** 200 kr medlem, 400 kr icke medlem

**Ledare:** Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

### Nyårspaddling

Häng med på årets sista paddeltur! De senaste åtta åren har vi haft tur med vädret och lyckats hitta isfritt paddelvatten. Vi gör en paddeltur bland isflaken på några timmar som innefattar en kortare lunch med brasa. Vattentemperaturen ställer krav på god paddelvana och bra utrustning.

**Nivå:** 4 **Datum:** 31 december, samling kl. 09:30.

**Pris:** 0 kr för medlem, 100 kr för icke medlem.

**Ledare:** : Lars-Håkan Edberg, 070-269 76 66

## KAJAKPROGRAM 2025

För mer information och anmälan till de olika aktiviteterna se [www.friluftsfremjandet.se](http://www.friluftsfremjandet.se). Sök under "Hitta äventyr".

| Datum         | Äventyr                                                                         | Nivå |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|
| 01-maj        | Dagstur i Sundsvalls närhet                                                     | 3    |
| 06-maj        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 20-maj        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 01-jun        | Prova-på-paddling kl. 16-18                                                     | 1    |
| 03-jun        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 6-8 juni      | Helgtur - vårpaddling i lämpligt område                                         | 3    |
| 15-jun        | Prova-på-paddling kl. 16-18                                                     | 1    |
| 17-jun        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 01-jul        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 12-20-juli    | Semesterpaddling – Preliminärt (Kontakta Lars-Håkan Edberg för mer information) | 4    |
| 15-jul        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 27-jul        | Prova-på-paddling kl. 16-18                                                     | 1    |
| 29-jul        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 10-aug        | Säkerhetsövningar, Klampenborg, kl. 10-12                                       | 2    |
| 12-aug        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 16-17 augusti | Dags-eller helgtur- fyrens dag, eventuellt till Agön                            | 2-3  |
| 26-aug        | Kvällspaddling kl. 18-22                                                        | 2    |
| 30-aug        | Ljusnatta i Spikarna kl. 18-21                                                  | 3    |
| 09-sep        | Kvällspaddling, samlig vid Timrå-deltat kl. 17:30                               | 2    |
| 11-12-nov     | Helgtur - vinterpaddling med boende i stuga                                     | 4    |
| 31-dec        | Nyårspaddling                                                                   | 4    |

## Flera goda skäl att vara medlem

Som medlem i Friluftsrör har du möjlighet att hänga med på 1000-tals ledarleda 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.friluftsrorframjandet.se](http://www.friluftsrorframjandet.se)

Barn 0 - 12 år, 115 kr. Ungdom 13 - 25 år, 190 kr. Vuxen 26 år och äldre, 395 kr. Familj 590 kr.

## Kontakt med kajaksektionen

### Information och uthyrning:

Lars-Håkan Edberg 070-269 76 66

### Information

Mats Åkerlund 070-550 30 53

Lise-Lotte Åkerlund 070-294 84 48

Mats Bülund 070-235 38 38

Maria Roos 0730-22 33 58

### Förvaringsplats för kajak:

Norra brofästet: Andreas Skoglund 073-845 90 90

Klampenborg: Maria Runerling 070-740 98 33

Hemsida på internet: <http://www.friluftsrorframjandet.se/sundsvall>

Du hittar oss också på Facebook – Friluftsrör Sundsvall



Foto: Mats Lindblom  
Plats: Helgeland