



FRILUFTSRÄMJANDET

TIPS INFÖR TUREN

Lokalavdelningen Jönköping kajaksektionen 2011

Lokalavdelningen i Jönköping arrangerar dagsturer, flerdagsturer med övernattnig i tält samt flerdagsturer med övernattnig på pensionat eller liknande. Turledaren mailar ca två veckor innan turen ut information om tid för avfärd, samlingsplats och försöker också samordna transporter av både personer och kajaker. Vid samåkning delar alla i bilen på 20 kr/per mil som betalas till bilägaren.

På våra turer har vi krav på att deltagarna använder flytväst, kapell och paddelkoppel. Vi håller ihop gruppen framförallt vid blåst och vågor samt vid t ex paddling över farled.

Deltagarna brukar dela in sig i matlag om ca 2-3 personer. Detta innebär att man fördelar måltiderna och ansvarar för inköp och tillagning av det man kommer överens om med de andra i matlaget. Indelning av matlag kan ske antingen av turledaren eller så kan du själv kontakta någon på maillistan.

Nivåindelning

Våra turer riktar sig antingen till nybörjare eller paddlare med god eller mycket god paddelvana. Turer med övernattnig kräver god eller mycket god friluftsvana. Det kan vara svårt att avgöra vilken nivå man befinner sig på utifrån våra mått om man inte har varit med på turer tidigare, men som riktmärke kan man säga vid medelgod paddelvana bör man klara av 5-6 km paddling i timmen. Turerna brukar oavsett nivå vara indelade i paddelpass om ca 1 timme. Om vi mellan passen inte går upp på land och fikar så, brukar vi göra micropauser i kajaken, dricka lite och kanske äta något som finns till hands.

Med god friluftsvana avser vi att man har erfarenhet av att tälta och laga mat på Trangiakök.

Mat och fika

I kajaken finns gott om plats att stuva packning och man behöver inte heller tänka på vikten, så därför behöver du inte snåla på mat och tänka lättvikt! Det finns mängder av god mat att ta med och tillaga. Marinera t.ex. kött och frys in och ta med och låt tina lagom till första middagen då du tillagar det. Fryst fisk funkar också att ta med, tinar lagom till första middagen ska tillagas. Vill du ha mjölk till frukost ta med fryst mjölk så har den tinat till frukost. Kylvaror kan du packa i små kylväskor som stuvnas ned i kajakens packluckor.

Beroende på turens upplägg så kan det hända att vi vid iläggsplatsen tar en snabb fika eller snabb lunch innan vi ger oss iväg. Då är bra att ha färdiglagad lunch med sig, tex pastasallad. Likaså är det bra att ha kaffe i termos med sig så att man sparar tid. På turerna kan du räkna med fm-fika, lunch och em-fika om inget annat anges samt frukost förstås vid övernattnig. Tillagning av tidskrävande måltider sparas med fördel till kvällen då vi har gott om tid.



FRILUFTSRÄMJANDET

TIPS INFÖR TUREN

Lokalavdelningen Jönköping kajaksektionen 2011

På våra turer tillämpar vi regeln att så länge paddlingen pågår dricker vi ingen alkohol, men när paddlingen avslutats för dagen går det bra att t ex dricka vin till maten.

Under paddelturen är det bra att ha vattenflaska, frukt, godis eller annat som ger lite snabb energi tillgängligt i kajakens fikalucka eller i nätet på kajakens däck. Räkna med en förbrukning på ca 3 liter vatten per dag. Fyll vatten i stora PET-flaskor som är lätta att stuva in i packluckorna, en 5-liters plastdunk eller mjuka vattentankar. Om du tar med frysta PET-flaskor kan de samtidigt fungera som kylklampar.

Bra att ha: platslåda med lock att stuva småsaker i, småburkar för diskmedel, matolja, kryddor mm.

Klädsel

Risken är stor att du klär dig för varmt snarare än för kallt. Man blir rätt varm när man paddlar. Beroende på utetemperatur och framför allt blåst är det lämpligt att paddla i underställströja, linne eller vindjacka. Nedtill går det bra med shorts, tights eller tunna friluftsbuxor, helst inget åtsittande för bekvämlighetens skull. Vid risk för dåligt väder är det bra att ha regnjackan nära till hands i sittbrunnen så att du snabbt kan dra på dig den.

Tänk på att skydda huvudet när du är på sjön. Kanske också nacken och dina händer om du är känslig för sol. Paddelhandskar kan vara bra att ha, inte bara för att undvika blåsor och skavsår, utan även för att skydda händerna från solen om du behöver det.

Man kan ju ta sig i och ur kajaken från brygga, men på våra turer är det oftast från stranden, vilket innebär att man blir blöt om fötterna. En del väljer att ha paddelstrumpor på sig, andra är barfota och torkar av fötterna på en handduk innan man stoppar ned dem i sittbrunnen. Om det är klippigt och vasst underlag kan det vara bra att ha t ex foppatofflor som under färden förvaras på däck.

Ett litet sittunderlag på kajakens botten är skönt att vila fötterna på under paddlingen. Risk för skavsår på hämlarna annars!

Packning

Kajakerna har som regel vattentäta skott och packluckor med lock med olika utförande. Packningen ligger alltså rätt så skyddad från vatten, men de flesta brukar ändå packa i vattentäta packpåsar. Det brukar också funka med dubbla plastkassar. Packa hellre i många mindre påsar än i en stor, för det blir lättare att stuva då. En ovärderlig sak att ha med är Ikea-kassar som är utmärkta att bära packning i när man lastar i och ur kajaken.

Säkert finns det massor med praktiska saker vi har glömt att ta med. Bästa sättet att få lära sig mer är kanske ändå att följa med på våra turer och spana in hur andra gör. Man lär sig alltid något nytt!