



Kulturhistorisk turpaddling med Friluftsrämjandet (heldag)

En heldags turpaddling med fokus på kultur och historia, för dig som är intresserad av historia i och kring Blekinge skärgård och hur det var att bo i skärgården året runt förr. Vi fokuserar mest på Tjärö och skärgården runt Karlshamn (jordbruk, fiske, stenhuggeri, Dag Hammarskjöld, Bengt Berg och Anrick på STF). Turpaddlingen inkluderar ett studiebesök i Hallö skola, som var den sista skolan i Hällaryds skärgård att stänga 1958. Skolan, som idag ägs av Magnus Hunhammar har en välbevarad skolsal och även gymnastik- och slöjdsalen finns kvar. Magnus kommer att visa oss runt och berätta om skolans verksamhet.

Vi kommer att paddla upp mot 20 km och på platser där vi kan utsättas för vind och vågor, ej för ovana paddlare. Friluftsrämjandets nivå 3-4.

Gourmetpaddling – med Martin och Benjamin Persson

En kortare paddlingstur med fokus på god mat.

"KlipparMartin" Persson vill gärna sätta guldkant på matlagningen när han är ute och njuter av naturen. Passet Gourmetpaddling är tänkt att visa att man kan laga mer än vad man tror på t.ex. ett stormkök. Vid sin sida har Martin sin son, Benjamin, och tillsammans vill de ge inspiration till nya idéer under konceptet lättlagat och gott.

Pass på vattnet

Förutom turpaddling i Blekinges vackra skärgård, kommer vi att även erbjuda följande pass på vattnet. Som ni ser är det en hel del teknik och säkerhetspass, men också möjlighet att prova på något som inte är havskajak.

- [Rollträning för nybörjare](#)
- [Rollträning, fördjupad](#)
- [Träning för Grönt paddelpass](#)
- [Examination Grönt paddelpass](#)
- [Träning för Blått paddelpass](#)
- [Räddningstekniker](#)
- [Incident management](#)
- [Manövrering och bogsering](#)
- [Chans på Balans](#)
- [Bli en effektivare och snabbare paddlare](#)
- [Grönlandspaddling](#)
- [Landstigning på knepiga platser](#)
- [Prova på Surfski](#)
- [Prova på Kajakpolo](#)
- [Prova på Stand up paddle](#)



Rollträning för nybörjare

Missa inte chansen att få sätta din första roll med hjälp av Lou Kuhlau + Patric leClair! De kommer guida alla som vill genom tydliga steg på vägen mot en första roll. Var beredd på att bli blöt. Men var också beredd på ett väldigt roligt och givande träningspass!

Har du en våt- eller torrdräkt så ta med den!

Rollträning, fördjupad

Mattias Melderts pass "Rollträning, fördjupad" är tänkt för dem som redan har grunderna. Under passet kommer Mattias att visa hur man kan träna på roll under skiftande förutsättningar. En roll ska inte enbart vara ett partytrick på plattvatten – utan *kom och träna på rollen som effektiv självräddning i lite tuffare lägen.*

Har du en våt- eller torrdräkt så ta med den!

Träning för grönt paddelpass

Sugen på att behärska det som ingår i [grönt paddelpass](#)? Missa då inte att få paddla med Johan Qvist och Benny Jonsson, båda från Kanotföreningen Öresund. De kommer att vara på plats på Tjärö för att hålla gröna träningspass.

Ett grönt paddelpass visar att du behärskar grunderna i havskajakpaddling, och är användbart både då du skall hyra kajak och gå vidare kurser hos svenska kanotförbundet, t.ex Havskajakledare steg 1.

Examination av grönt paddelpass

Examination av [grönt paddelpass](#) för er som vill få möjlighet att testa era kunskaper. Ifall ni klarar alla momenten som ingår (se länk ovan) har ni möjlighet att beställa passet via instruktören.

Du kommer att bli blöt, så har du en våt- eller torrdräkt så ta med den!

Träning för Blått paddelpass

Har du redan ett grönt paddelpass och funderar på att ta ett blått, eller är du bara nyfiken på vad som krävs på denna nivå och hur du ligger till i förhållande till det? Under detta pass så kommer du få en genomgång av kraven på paddeltekniken för det [blåa paddelpasset](#). Du kommer få feedback på var du ligger i förhållande till kraven och även få tips om hur du kan träna upp dina svaga sidor.



Detta är ett pass för dig som inte är redo att examineras men vill träna på momenten som ingår. Passa på att gå igenom vad som ingår på länken ovan.

Räddningstekniker både för nybörjare och mer avancerade

Tillhör du dem som oftare sitter i kajaken än simmar bredvid den? Men kanske ändå har tänkt tanken att det kan hända?

Du kommer att bli blöt, så har du en våt- eller torrdräkt så ta med den!

Incident management

Vad gör du om din kompis slår runt, drar axeln ur led och armen blir obrukbar? Eller om det är för tuffa förhållanden för en kamraträddning? Bli en säkrare paddlare i gruppen genom att delta på detta pass.

Manövrering och bogsering

Vi provar oss igenom ett antal paddeltag som kombinerat med kantning hjälper till med manövrering av kajaken i olika situationer.

En del använder du säkert redan men några kan vara nya och värda att prova. Passet är på gul-grön nivå. Som en bonus provar vi också på bogsering och funderar på när man har nytta av den.

Chans på Balans

Under deras passet får deltagarna utmana sig själva på ett roligt sätt och bli blöta igen och igen och igen. Samtidigt får man en känsla för hur kajaken uppför sig när man klättrar runt på den eller provar andra mer eller mindre gymnastiska övningar. Helt naturligt kommer även räddningsövningar och rollning att kunna provas i samband med alla kapsejsningar. Våtdräkt eller torrdräkt är bra för att inte frysa, och vi siktar på att hålla till nära Bastubåten, så man kan värma sig vid behov.

Effektiv framåtdrivning – Bli en effektivare och mindre trött paddlare

Här kommer vi diskutera och träna på tekniken för paddling rakt fram, för att slipa på ett paddeltag som gör att du både kan paddla långt och länge, samtidigt som du vet hur man plockar fram kraften när den behövs. Du är välkommen oavsett om du nyss har börjat paddla, eller om du har paddlat i flera år.



Kul i vågor

Ifall det blåser tillräckligt och från rätt håll har Leif Davidsson från [Aterra](#) även planer på att ta ut ett gäng erfarna paddlare ut i vågor. Om det går för små vågor, så ställs passet in.

Grönlandspaddling

Vad är det med den där trä- eller kolfiberpinnen som en del envisas att paddla med istället för en vanlig paddel? Vi börjar på land och går igenom lite historia och teoretiska skillnader för att sedan sätta oss i kajakerna och paddla.

Vi diskuterar och provar tekniken för både avslappnad långfärdsteknik och för fart, plus lite manövrering, med tonvikt på sådant där tekniken med grönlandspaddel skiljer sig och där den innebär fördelar.

Passet riktar sig både till dig som redan har en egen grönlandspaddel som du har börjat använda, och till dig som aldrig testat en grönlandspaddel tidigare.

Har du en grönlandspaddel så ta med den, annars finns det några att låna.

Landstigning på knepiga platser

Om du också tycker att det kan vara svårt att komma iland vid höga bryggor eller klippor i skärgården, då är detta passet för dig! Du kommer få mycket tips och förslag och givetvis ingår praktisk träning i att öva landstigning på ställen du drar dig för att landstiga.

Prova på Surfski

Bo Nix, erfaren instruktör från kajakklubben Eskimå, hjälper alla som vill prova havskajakens längre, lättare och snabbare släkting för att upptäcka både likheter och skillnader jämfört med "vanlig" paddling. Till sin hjälp har han Anders Pettersson, instruktör från KFÖ, som assisterar vid behov. Missa inte tillfället att testa balansen, farten och känslan i en surfski!!

Du ska vara beredd på att bli blöt.

Prova på Kajakpolo

Förra årets roligaste pass, om man ska tro deltagarna själva. Kul, blött och intensivt. Vi håller till vid sidan av uteserveringen, till glädje för restaurangbesökarna och oss själva.

Prova på Stand upp Paddle

Vågar du släppa den trygga relingen och paddla stående? Att paddla SUP är nästan som att gå på vattnet. På prova-på passet kommer du att få en kort genomgång av utrustningen som hör till stand-up paddling. Därefter kommer du att få lära dig hur du håller paddeln,



grundläggande paddlingsteknik och, inte minst viktigt, hur du kommer upp i stående läge. Därefter paddlar vi en tur tillsammans som läggs efter väder och vind. Inga förkunskaper krävs. Du ska vara beredd på att bli blöt.

Tjärö runt på SUP

För de som testat SUP tidigare så paddlar vi en tur runt Tjärö.

Pass på land

Ibland är man sugen på att testa något som inte är i kajaken och i år bjuder vi på följande pass

- [Morgonyoga](#)
- [Första hjälpen för paddlare](#)
- [Tova ditt sittunderlag](#)
- [Vild mat på paddelturen](#)
- [Packad och klar för långfärd](#)
- [Ta bättre paddelbilder](#)

Morgonyoga

Passa på att väcka kroppen med yoga. Detta ges utanför schemat och alla kan komma. Platsen är nere vid konferensbyggnaden (ute eller inne beroende på väder)

Första hjälpen för paddlare

En nyhet från förra året som var mycket populär. I år kommer Wendy Mörk att hålla i detta pass. Vi hoppas väl alla att det inte ska behövas, men vet du vad du ska göra om olyckan är framme?

Tova ditt eget sittunderlag

Vi fortsätter succén från tidigare år och Ulrika Kretz kommer även i år och hjälper oss att tova sköna och unika sitterunderlag.

Vild mat!!

Tidigare års Tjärögeneral, tillika ordförande för KFÖ, Ulrike Richter tycker om att hitta mat i naturen. Vill du lära dig mer om vad som är möjligt att skörda, vid eller i vatten? Missa då inte hennes pass då hon delar med sig av sin kunskap!



Packad och klar för långfärd

Där kommer du att lära dig om hur du ska tänka när du planerar en tur och vad du ska tänka på när du packar din kajak . Det kommer även bli en genomgång av utrustning som bör med.

Ta bättre paddelbilder

Tycker du inte att dina bilder från paddelturen skildrar hur fantastiskt det var? På Tjäröfestivalen kan du få massor med tips om hur du tar bättre paddelbilder. Anne-Grethe Holt är fotograf och bildberättare som har sitt hjärta inom dokumentärfotografin.

OBS Det spelar ingen roll vilken typ av kamera du har. Mobilkamera går jättebra.

Sjöräddningssällskapet på besök (hoppas vi)

[Sjöräddningssällskapet](#) planerar att komma till Tjärö. Men det beror som vanligt på att de inte får ett skarpt läge.

Passa på att prata med dem, kanske kolla vad de har för tips till dig vad du ska göra ifall du behöver hjälp av dem.

Tyvärr kan inte [Sjöfartsverkets räddningshelikopter](#) komma i år.

Välkomna!

Väl mött & välkomna önskar arrangörsgruppen (som kommer ha rosa reflexvästar på sig under festivalen, så att ni enkelt hittar oss!)

Mailkontakt: tjaro@kforesund.se