



Program Tjäröfestivalen 2025

Turpaddling

Gourmetpaddling – med Martin Persson och Liselott Håkansson

”KlipparMartin” och Liselott kommer att ”kocka” även i år. De gillar utelivet och vill fortsätta inspirera andra att sätta lite ”guldkant” på friluftsmaten. De tillagar det mesta från grunden och vill visa hur mysigt man kan ha det runt själva matlagningen under turen. Det här är en kortare paddlingstur med fokus på god mat.

Ut & Njut

Det här är en lugn turpaddling i skyddade vatten kring Tjärö med turledarna Claes Järnbo och Markus Stenman. Förhoppningsvis ser vi havsörn. Vi tar ett fikastopp efter halva vägen. Detta är en halvdagstur och vi paddlar cirka 10 kilometer.

Turen har svårighetsgrad 2-3 enligt Friluftsrämjandets gradering, vilket innebär:

2. Någon erfarenhet av kajakpaddling i skyddade vatten.
3. Paddelvana krävs och erfarenhet av inner- och mellanskärgård.

Eriksbergs stränder och Allböle

Det här är en halvdagstur med Linda och Mårten Eskilsson då vi paddlar i området runt Tjärö och västerut mot Eriksbergs stränder och Allböle. Turen riktar sig till dig som vill få en guidad tur, där vi försöker hålla uppe farten när det är rakt fram paddling. Om vi har tur så får vi en liten surf på vägen och lite mer teknisk paddling när vi snirklar fram nära strandlinjen och in mellan stenarna. Ta med egen liten fika. Distans cirka 15 kilometer.

Turens svårighetsgrad är på blå nivå eller nivå 4 enligt Friluftsrämjandets gradering, beroende på väderförhållandena, det vill säga om det blir vind och vågor.

Kulturhistorisk paddling

En heldags turpaddling med fokus på kultur och historia, ledd av Katarina Hansell (ansvarig turledare) och Kenneth Sernevi från Friluftsrämjandet. Det här är en tur för dig som är intresserad av historia i och kring Blekinge skärgård och hur det var att bo i skärgården året runt förr i tiden. Tjärös historia innehåller bland annat stenbrytning och Dag Hammarskjöld. I Hällaryds skärgård har det funnits flera lotsstationer och till och med en flygstation.

Vi kommer att paddla upp emot 20 kilometer och på platser där vi kan utsättas för vind och vågor, ej för ovana paddlare. Turen har Friluftsrådets svårighetsgrad nivå 3-4.

Pass på vattnet

Rollträning för nybörjare

Missa inte chansen att sätta din första roll med hjälp av Lou Kuhlau och Patric leClair! Med vana händer guidar de dig igenom alla stegen i konsten att rolla. Det blir ett blött och roligt pass, där du rör dig upp och ner på kajaken, över och under vattnet.

Våtdräkt eller torrdräkt rekommenderas!

Teknikträning på grön nivå

Sugen på att behärska det som ingår i ett grönt paddelpass? Då ska du hänga med Ove Hed och Benny Jonsson från Kanotföreningen Öresund. Under passet går ni igenom och tränar på de olika momenten som ingår i ett grönt paddelpass.

Ett grönt paddelpass visar att du behärskar grunderna i havskajakpaddling, och är bra att ha både när du skall hyra kajak och gå fortsättningskurser med Svenska kanotförbundet, som till exempel Havskajakledare steg 1.

Observera att det blir ingen examination under passet. Det finns istället särskilda pass för examination av grönt paddelpass.

I slutet av passet kommer du att träna självräddning, så ta med en våt- eller torrdräkt om du har en!

Examination för grönt paddelpass

Niklas Ekman från KFÖ och Katinka Ingves från Svenska Kanotförbundet håller i examinationen för grönt paddelpass. Om du klarar alla momenten som ingår för [grönt paddelpass](#) är det möjligt att beställa passet via instruktören.

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

Räddningstekniker för både nybörjare och mer avancerade

Mirjam och Tomas är från Västkusten där de driver det egna företaget [Insikt ute](#). Och till Tjäröfestivalen återkommer de varje år för att dela med sig av sin kunskap. Under deras pass får du möjlighet att träna på flera olika räddningstekniker. Vad sägs om att göra en cowboyräddning eller ta till en "hand of god"? Miriam och Tomas erbjuder ett pass både för dig som är ny paddlare och ett mer utmanande pass för dig som är mer erfaren.

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

Bogsering och manövrering

Vill du vara den som kan hjälpa till när det oväntade händer och kunna minska riskerna i de situationer som uppstår? Följ då med och öva bogsering. Det gör dig till en säkrare paddlare och paddelkompis. Hur hanterar man sin bogserlina, hur kan man koppla ihop kajaker vid olika situationer och hur kan man bogsera både med och utan lina?

På detta pass övar vi på grunderna för bogsering och på tekniker för manövrering vid bogsering. Det blir ett lekfullt och blött pass.

Ledare är Robert Sand och Eva Haggren som är medlemmar i KFÖ och ledare i Friluftsförbundet.

Chans på Balans

Åsa och Åsa (Franzén och Isedal) utmanar dig att tänja på gränserna och testa din balans i ett roligt pass, där du inte kan undgå att bli blöt om och om igen. Du får en känsla för hur kajaken uppför sig när du klättrar runt på den och provar mer eller mindre gymnastiska övningar.

Det blir tillfälle att ta till både räddningsövningar och rollning när du trillar i plurret. Våtdräkt eller torrdräkt rekommenderas!

Grönlandspaddling

Mångsidige Anders Johansson har ett stort intresse för Grönland, inuiternas historia och deras paddelteknik. Anders kommer att hålla i ett teknikpass för grönlandspaddel, där du får lära dig hur du kan använda paddeln på ett effektivt och funktionellt sätt. Paddeln har många fördelar; den har lågt vindmotstånd, är smidig och tyst i vattnet och skonsam mot axlar och muskler vid längre turer.

Passet vänder sig både till dig som redan har en grönlandspaddel och till dig som aldrig provat. Har du ingen egen grönlandspaddel, finns det några att låna!

Vägen mot en stormroll

Har du en roll som sitter för det mesta och är redo att lära dig en stormroll? Då ska du hänga med Tibor Berki och Stefan Rasmussen som tar dig igenom en lekfull serie övningar som gör stormrollen enklare att förstå. Något som kan vara så svårt att lära sig blir till slut den roll du väljer i stökigt väder. Din stormroll blir inte längre digital: lyckas/inte lyckas. Du får många små övningar på vägen dit, så att du känner att du kan lyckas hela vägen fram.

Vem är du? En någorlunda van paddlare som är intresserad av grönlandsroll och kajaksurf.

Prova på Kajakpolo

Kajakpolo med Bo Nix är en populär favorit i repris. Har du inte provat kajakpolo innan kan vi lova ett fartfyllt och intensivt pass där två lag fajtas om en boll och om vem som slår in den flest gånger i motståndarens mål. Du kommer att bli både blöt och trött. Men oj så skoj!

Vi håller till vid sidan av uteserveringen, till glädje för restaurangbesökarna och oss själva.

Kadrilj i kajak

Kadriljpaddling hämtar inspiration från kadriljridning. I paddlingsversionen rör sig grupper av kanotister tillsammans i olika mönster. För att kunna genomföra en kadrilj krävs precision i paddlingen och under passet kommer vi att träna de tekniker och rörelser som behövs för att din grupp ska kunna sätta ihop ett program. Exempel på tekniker är sidoförflyttningar, olika sätt att svänga, svep, stöttningar, framåt, bakåt... Ja, vi kommer att träna på allt som behövs för en kadrilj. Vi avslutar med en "show" där grupperna visar upp sin kadrilj för varandra.

Passet riktar sig till dig som kan eller har provat på tekniker som ingår i blått paddelpass.

Det svänger

Det här är passet för dig som har kommit förbi grönt paddelpass, men vill bli lite vassare på att behärska olika svängar. Niklas Ekman från KFÖ håller i passet där ni går igenom och tränar på olika svängar och vad som påverkar dem. Ett pass på vattnet nära Tjärö och en stund för reflektion efteråt på land.

Incident Management

Vad gör du om din kompis slår runt, drar axeln ur led och armen inte går att använda längre? Eller om det är för tuffa förhållanden för en kamraträddning? Bli en säkrare paddlare tillsammans med gruppen under ledning av Andreas Alvehus och Kristina Engdahl. Under passet tränar ni på olika scenarier och situationer som kan uppstå på vattnet.

Det här passet vänder sig till dig som paddlat ett tag och är en van paddlare.

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

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.

Anders Petersson från KFÖ hjälper dig med tekniker och tips.

Manövreringstekniker

Tillsammans med Mattias Meldert tränar du på en mängd olika tekniker för att få kajaken att göra som du vill i vattnet.

Fortsättningsroll

Det här är ett pass för dig som redan kan någon roll och vill lära dig mer. Mattias Meldert lär ut och guidar dig till att upptäcka nya sätt att utföra en roll på.

Pass på land

Morgonyoga

Passa på att väcka kroppen med yoga. Passet ligger utanför schemat och alla är välkomna att delta. Platsen för yogan är nere vid konferensbyggnaden (ute eller inne beroende på väder).

Tova ditt eget sittunderlag med Ulrika Kretz

Vi fortsätter succén från tidigare år! Ulrika Kretz har paddlat sedan barnsben och är textilslöjdlärare till vardags. Med vana händer guidar hon dig att tova ditt egna sköna och unika sitterunderlag.

Första hjälpen för paddlare

Wendy Mörk är till vardags läkare och på Tjäröfestivalen skapar hon de mest realistiska scenarion att träna första hjälpen på. Var beredd på lite fejk-blod och att spela med! Under Wendys ledning tränar du på grundläggande kunskaper som kan rädda liv om olyckan skulle vara framme.

Eftermiddags- och kvällsprogram

Bastubåten

Varva ner och värm upp dig med att bada bastu på eftermiddagen och kvällen - Tjärös bastubåt är bokad och uppvärmd!

Trailrun och Swimrun

Som avslutning på dagen, innan middagen, bjuder traditionen att det blir ett trailrun (fredag) och ett swimrun (lördag). De här passen behöver du inte boka, utan alla som vill kan delta. Vi peppar varandra och tillsammans springer vi och simmar runt Tjärö. Häng med och upptäck ön och ett skönt sätt att röra på kroppen efter en dag i kajaken. Packa ner löparskor (det funkas också utmärkt med neopren-skor) och våtdräkt!

Roll-uppvisning

På lördag kväll blir det roll-uppvisning med Tibor Berki och Stefan Rasmussen. Hur många olika sätt finns det egentligen att rolla på med en kajak? Från klassisk grönländsk roll till hand roll utan paddel, eller särskilda varianter som shot gun roll, storm roll, butterfly roll och cross-arm roll. Det blir fartfyllt, blött, kul och inspirerande!