



Team Polstjärnans

HAVSPADDLING

Larsmo skärgård 22-23.9.2018

Sista anmälningdag: 15.9 (anmälan på slef.fi)

Pris: 30€

Plats: Fränsvikens småbåtshamn, Fränsviksvägen 315, Larsmo

Bibelstudier: Herman Mård talar om temat "**Storm**"

Ledare: Leo Byskata, tel. 050 4958777

Hösten nalkas och det betyder att Team Polstjärnan sparkar igång! Vi inleder säsongen med en lugn kajakpaddling i Larsmo skärgård. Tillfället passar nybörjare eftersom varken förkunskaper eller avancerad utrustning behövs! Simkunnighet är dock ett krav.

Vi kommer att starta på lördag morgon med teori och utförande av 'kapellkörkort'. Det innebär att vi bekantar oss med utrustningen varefter man tar sig ett förberett dopp med sin kajak. Därefter intar vi en kompakt smörgåslunch och hoppar i kajakerna med kompassnålen norrut. På eftermiddagen tar vi i land på Olasören där vi äter middag, deltar i ett bibelstudium och badar bastu. Söndagen börjar vi med mera paddlingsundervisning och övningar enligt valfri svårighetsgrad. Efter det packar vi ner lägret i kajakerna och styr kosan mot hamnen. Tillbaka i Fränsviken torde vi vara ca kl 17.

När man paddlar kajak rör man sig i vattnet och det innebär att det som inte är väl skyddat kommer att bli blött. Därför rekommenderar vi att alla packar sin utrustning i vattentäta påsar som är lätthanterliga. TP står för bespisningen men lunchen på lördag kokar vi inte, den får var och en packa med sig hemifrån. Vi rekommenderar också att man tar med sig en bra mängd med snacks att sätta i munnen under färden.

PROGRAM:

Lördag

09:00 Samling vid Fränsviken, introduktion
09:30 Kapellkörkort
10:30 Packning av kajakerna
11:00 Lunch
11:30 Avfärd
13:30 Paus
17:00 Framme
18:00 Middag, bibelstudium, bastu

Söndag

07:30 Väckning
08:00 Morgonmål
09:00 Paddlingsteknik
10:00 Bastu
11:30 Lunch
12:00 Avfärd
14:00 Bibelstudium
17:00 Tillbaka i Fränsviken
17:30 Avslutning

UTRUSTNINGSLISTA:

-4 st **kanotsäckar**. Ifall man inte äger sådana så fungerar även 8 st sopsäckar i plast väl. Säckarna får inte vara för stora utan skall rymmas genom packluckor, som är ca 30-40 cm i diameter. Vanliga svarta sopsäckar går också att använda, använd då gärna dubbla påsar.

-**Lunch** att äta på lördagen (exempelvis smörgåsar + frukt)

-**Regnkläder** (byxor och jacka)

-**Neoprenskor att paddla i**. Sandaler eller sportskor fungerar också.

-**Vindtät jacka** att paddla i

-**Keps/mössa** och **handskar** (åtminstone två par eller vattentäta handskar)

-**Byxor att paddla i** (gärna sådana som torkar lätt).

-**Förstärkningsplagg**, d.v.s. en varm tröja att ta på dig på pauserna

-**En komplett omgång av extra kläder** ifall av ett ofrivilligt dopp (packa gärna skilt och naturligtvis vattentätt). Dessa kläder kan du ha som ombyteskläder även när du inte paddlar. Det kan vara skönt att sätta på sig torra kläder när man kommer i land.

-**3 par yllesockor**

-**Skor att ha på lägerplatsen** (fungerar även som extra skor för den kompletta omgången extra kläder)

-**4 st 1,5-liters läskflaskor** per person (fyll dessa med vatten före ni kommer)

-**Simkläder och handduk** (dessa används före vi startar, packa därför skilt för sig)

-**Långa underkläder** (ullfrotté eller syntet)

-**Termos**

-Mindre **vattenflaska**, som du kan ha lättillgänglig ovanpå kajaken

-Något **smått att äta** i kajaken kan vara bra att ha (Polly, Tupla, russin eller dylikt)

-**Solglasögon**

-En tjock **sovsäck** eller två tunna (går att låna > meddela åt Leo ifall du vill låna)

-**Liggunderlag** (går att låna av TP)

-**Trangia** (går att låna)

-**WC-papper**

-**Toalettgrejor**

-**Matbestick, tallrik och mugg**

-**Nya testamentet eller Bibeln**

-**Tändstickor** (vattentätt) **och kniv**

-**Ficklampa eller pannlampa** (kolla att batterierna är bra eller ta med extra)

-**Mobiltelefon i vattentätt fodral**

-Om du tar med kamera är det bra att ha den i en vattentät påse

