

Festivalprogram Bølgefestivalen 2023

Nevlunghavn - 13. til 15. oktober



Velkommen til Bølgefestivalen

Eian Fritid har gleden av å ønske tur- og havpadleentusiaster velkomne til Bølgefestivalen 2023. I år arrangeres festivalen for 13. gang. Dette er en festival for entusiastene. Vi har satt sammen et spennende program i samarbeide med Norges Padleforbund med kurs, workshops og turer. Se side 6 til 23. Med oss på laget har vi erfarne instruktører med høy kompetanse. Foretrekker du å padle eller trene sammen med dine padlekamerater vil det også være muligheter til det.

Fredag 13. oktober - Ankomst og registrering

Ankomst og registrering skjer fra klokken 1500. Alle deltakerne må registrere seg ved ankomst til festivalen.

For å gjøre registreringen så enkel og sikker som mulig bruker vi et registreringssystem med QR-koder. Alle deltakere må registrere seg via denne QR-koden ved ankomst. Registreringen vil bidra til å holde oversikten over deltakerne og er vesentlig for HMS-rutinene under festivalen.

Du vil bli anvist plass for overnatting og parkering. Nøkler til alle hytter, for Gurvika og Oddane Sand, leveres ut til den hytteansvarlige i Eian Fritid sin festivalbutikk som ligger nede ved vannet.

Åpning av festivalen

Bølgegrillene er varme fra klokken 1800. Fredagskvelden er satt av til sosialt samvær.

Eian Fritid

Vi «flytter» under festivalen butikken vår til Nevlunghavn. Her finner du padleutstyr og kajaker fra NDK Sea Kayaking UK, Valley, NorthShore, Design Kayaks, Edge Kayaks, Norse og Dagger. Du kan også møte noen representanter fra leverandørene våre.

Praktiske opplysninger

Overnatting i Gurvika og ved Oddane Sand Camping

Gurvika – Eian Fritid har til Bølgefestivalen reservert hele området i Gurvika. Her har vi 19 hytter, Gjestehuset med 6 rom med 2 senger, felles kjøkken og oppholdsrom. Vi har også noen plasser for oppstilling av bobiler. Festival kartet gir deg en oversikt over området.

Oddane Sand - Dette er en 4-stjerners KNA campingplass og nærmeste «nabo» til Gurvika. Campingplassen ligger i gangavstand til festivalområdet. Se kart med oversikt over området.

- Hyttene og rommene leies ut i sin helhet og ikke pr. seng/person.
- Grupper som er sammen ordner gjerne fordelingen seg imellom.
- Den som bestiller hytta, eller rommet i terminalbygget, vil stå som ansvarlig.
- Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på hyttene/rommene.
- Husk ta med dette selv, eventuelt sovepose og pute.
- **Gurvika** - Hytter og rom disponeres fra fredag klokken 1500 frem til klokken 1800 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta/rommet i Gurvika innen klokken 1800 på søndag.
- **Oddane Sand** - Hyttene disponeres fra fredag klokken 1500 frem til klokken 1100 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta på Oddane Sand innen klokken 1100 på søndag.
- Søndag ettermiddag vil det være mulig å dusje/skifte i fellesanlegget ved bassenget.
- Hytta ryddes før avreise og søppel kastes / Vask inngår i leien og skal ikke utføres av leietaker.
- Brannforskrifter: Overnatting for flere personer i hytter og rom enn det som er angitt på bestillingssidene er ikke tillatt.
- Ved overnatting i telt skal avstanden mellom teltene være 3 meter.
- Bobiler vil bli anvist plass / Det ikke er strøm til bobiler på området.

Transport

Enkelte av aktivitetene har et annet oppmøtested enn Gurvika. Dette gis det informasjon om på informasjonsmøte fredag kveld. Deltagere må selv besørge transport til og fra oppmøtested.

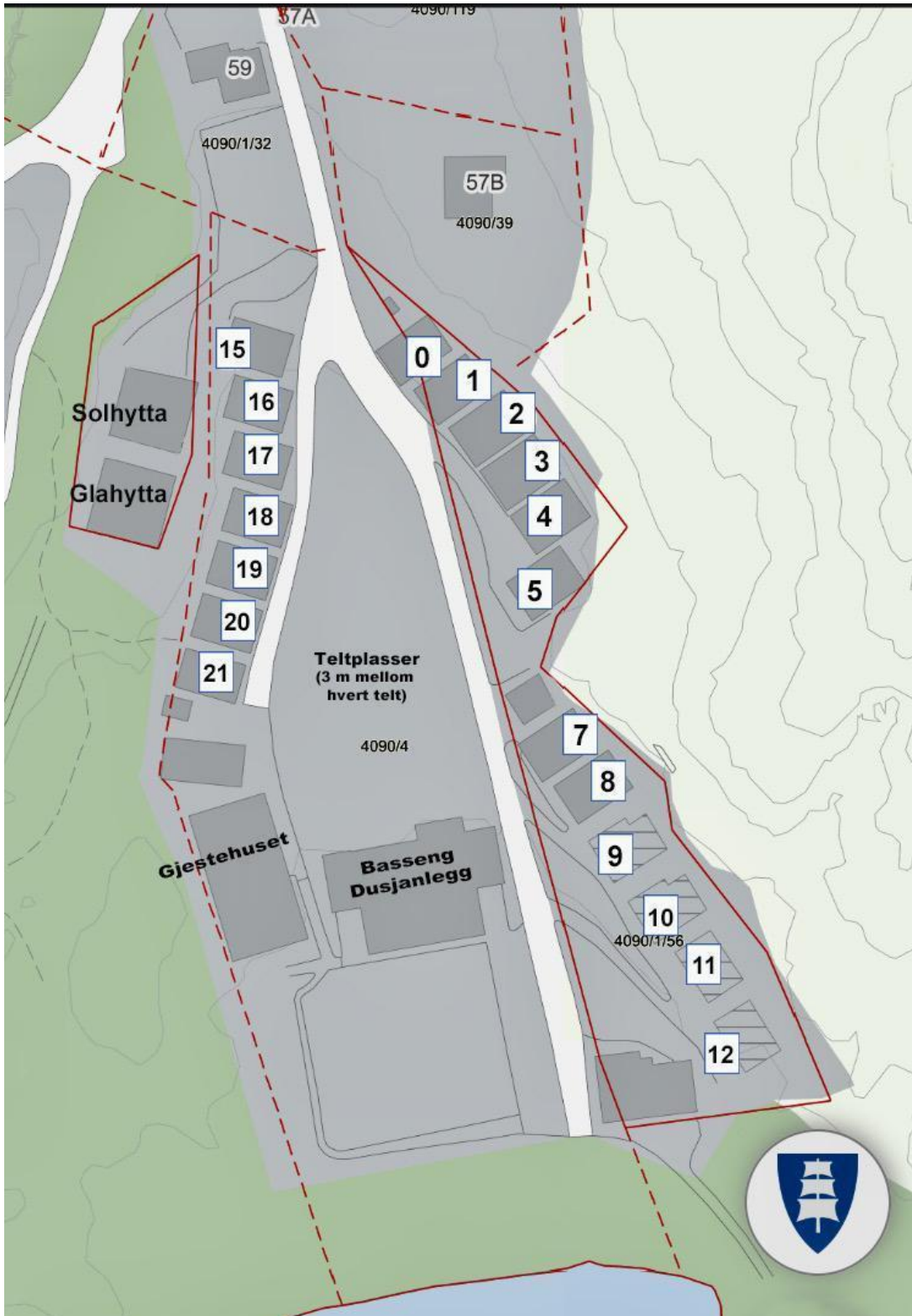
Kontaktperson:

Eian Fritid AS

Hege Suarez Eian

Telefon: 32 87 69 22 / E-post: post@eian.no

Kart over festivalområdet – Gurvika



Beskrivelse av overnattingsalternativene - Gurvika

NB! Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på rommene eller hyttene.

Teltplass

- På kartet over området finner du avmerket hvor det er anledning til å sette opp telt.
- De som teller kan benytte det felles dusj- og toalettanlegget på området.
- Av brann- og sikkerhetshensyn skal det være 3 meters avstand mellom hvert telt.
- Det er ikke tillatt å koke mat eller «fyre» i teltet ved bruk av gassbluss.
- Avhengig av plass og værforholdene, vil det kunne være mulig å parkere ved teltplassen.
- Alternativt vil parkering måtte skje på anvist plass ved inngangen til området.

Gjestehuset

- I Gjestehuset er det totalt 6 rom med 2 senger pr. rom.
- Vi leier ut rommene, ikke sengene.
- Bygget har felles kjøkken og spise/oppholdsrom.
- Det er felles toalett, vaske- og dusjrom.

Hytte for 4 personer

- Hytte nummer 15 til 21 har totalt 4 sengeplasser.
- 3 senger i soverom og 1 sofa i stuen.
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har et stuehjørne med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, kokeplater, oppvaskkum og spisebord.
- På hyttene er det toalett og vask.
- For dusj benyttes fellesanlegget.
- Festivalpass for 4 personer er inkludert i hytteleien.

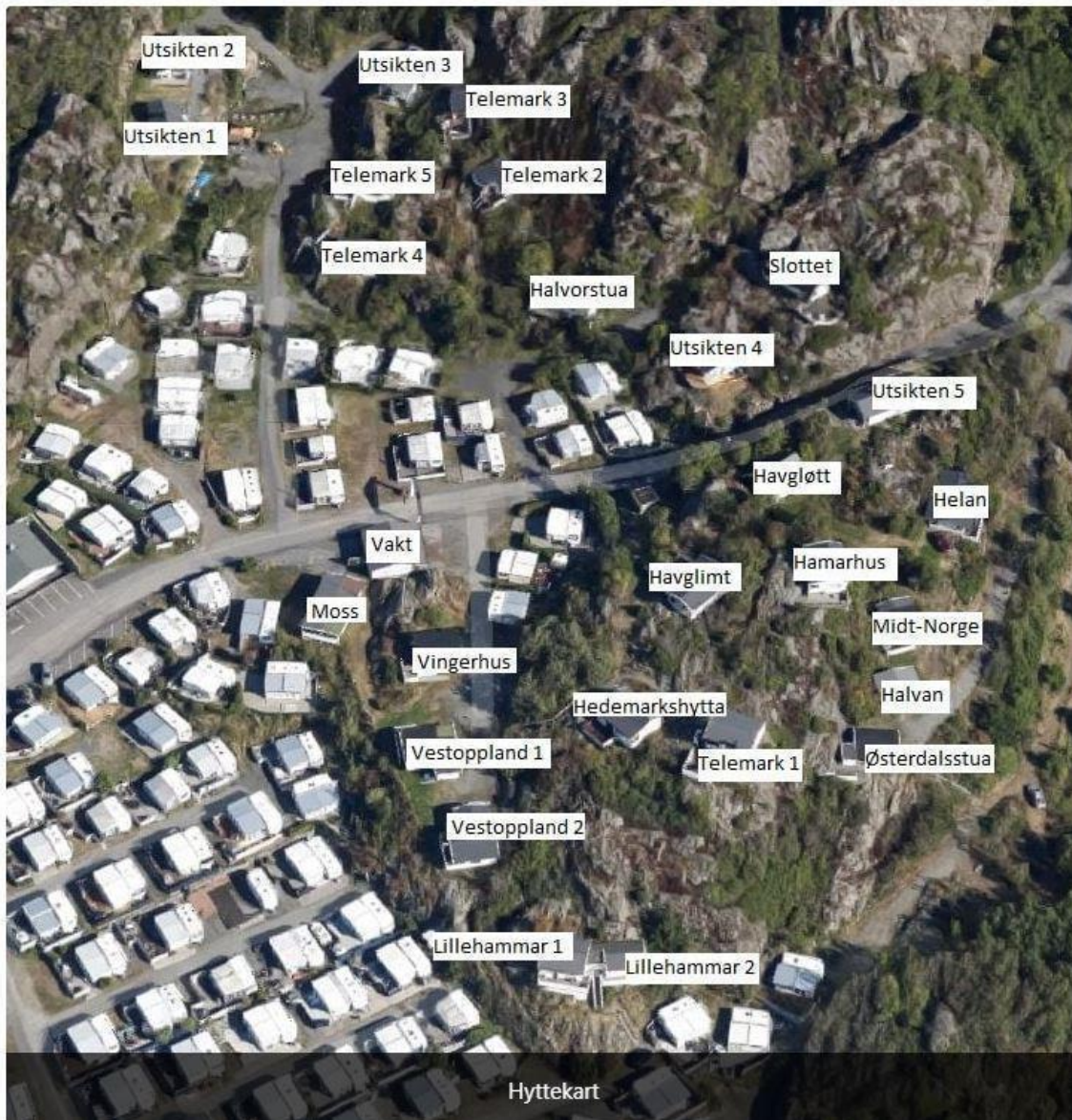
Hytte for 6 personer

- Hytte nummer 0 til 10 har totalt 6 sengeplasser.
- 5 senger i soverom og 1 sofa i stuen
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har stuehjørne med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, komfyr, oppvaskmaskin og spisebord.
- Hyttene har toalett med vask og dusj.

Hytte for 8 personer

- Hytte nummer 11 til 12 har totalt 8 sengeplasser.
- 5 senger i soverom, 1 sofa i stuen og 2 på plasser på hemsen.
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har stuekrok med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, komfyr, oppvaskmaskin og spisebord
- Hyttene har toalett med vask og dusj.

Kart over Oddane Sand Camping



Beskrivelse av overnattingsalternativene – Oddane Sand Camping

Liten hytte

- Gjelder hyttene Helan (6), Havglimt (5), Vingerhus (5), Moss (6), Vestoppland 1 (6), Vestoppland 2 (6) og Slottet (7 sengeplasser)
- Typen seng vil i noen tilfelle være familiekøyer

Stor hytte

- Gjelder hyttene: Utsikten nummer 1 til og med 5.
- Hyttene har 6 til 8 sengeplasser
- Typen seng vil i noen tilfeller være familiekøyer
- For nærmere beskrivelse av de hyttene vi leier se: [Oddane Sand Utleie Hytter](#)

Programoversikt - Bølgefestivalen - 13. til 15. oktober 2022

Aktivitet / Dag / Tid	Aktivitet	0700 - 0800	0800 - 0900	0900 - 1000	1000 - 1100	1100 - 1200	1200 - 1300	1300 - 1400	1400 - 1500	1500 - 1600	1600 - 1700	1700 - 1800	1800 - 1900	1900 - 2000	2000 - 2100	2100 - 2200 +
Fredag 13. oktober																
Ankomst / Registrering / HMS																
Sosialt samvær																
Bølgegrillene er varme																
Lørdag - 14. Oktober																
Frokost																
Surfekurs medtodelære introduksjonskurs	A															
Surfekurs medtodelære viderekomne	B															
Brottkurs nivå 1 metodelære introduksjonskurs	C															
Brottkurs nivå 2 metodelære viderekomne	D															
Rullekurs for nybegynnere i svømmehall	E															
Rullekurs for øvede i svømmehall eller ute	F															
Bølgekurs metodelære effektiv padling i bølger	G															
Langtur i potensielt krevende forhold og eksponert farvann	H															
Mellom-lang tur i delvis eksponert farvann	I															
Kortreist tur	J															
Hospitering para-padling	K															
Bølgekveld med sosialt samvær																
Bølgegrillene er varme																
Vi samles i festivaltelt og hytter																
Søndag - 15. Oktober																
Frokost																
Surfekurs metodelære introduksjonskurs	L															
Surfekurs metodelære viderekomne	M															
Brottkurs Nivå 1 metodelære introduksjonskurs	N															
Brottkurs nivå 2 metodelære viderekomne	O															
Rullekurs for nybegynnere i svømmehall eller ute	P															
Rullekurs for øvede i svømmehall eller ute	Q															
Bølgekurs - metodelære - effektiv padling i bølger	R															
Workshop og erfaringsdeling for aktivitetsledere og høyere nivå - Praktisk bruk av oppdagende læring	S															
Gøy På Vannet - Deltakerstyrt erfaringsutveksling og trening	T															
Hospitering para-padling	U															
Workshop teknikk "nerdete" tilnærming til svingteknikker og styretak	V															
Søndag 15. oktober - Indretjeneste og avreise																
Dusj / Rydding / Avreise																

Viktig informasjon

Påmelding:

Påmelding til padleaktivitetene skjer via våttkort. Den våttkort-profilen (påloggingen) du bruker til å melde deg på padleaktivitet, må inneholde oppdatert kontaktinformasjon og informasjon om formell padlekompetanse (våttkortkurs). Kontroller også at du ikke melder deg på to aktiviteter som starter samtidig. Deltakere med annen formell padlekompetanse (EPP, British canoeing, ACA) bes sende e-post til oppgitt kontaktperson på aktiviteten man melder seg på. Informasjon om betaling for aktiviteter man melder seg på sendes ut før festivalen. Du settes på venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Om festivalens padleaktiviteter risiko ved padling, vilkår og krav for deltagelse

Risiko ved padling

Padleområdet er eksponert for vær, vind og bølger, og det er ikke alltid man har ei sandstrand å sette ut fra og lande på. Padling er en idrett med risiko for skader på liv og legeme. Denne risikoen knytter seg blant annet til opphold i liten farkost på vann, drukning og i forhold til fare for sammenstøt med stein, skjær, fjellvegger, andre padlende mv. I tillegg er det påregnelig å utfordre grensene sine, holde på lenge av gangen, bli fysisk sliten, og kanskje litt kald. Under enkelte av aktivitetene vil utstyr også kunne brukes hardere enn man er vant til og slitasje og skade kan forekomme. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Vilkår og krav for deltagelse

Deltakeren har lest og forstått informasjon om risiko ved padling. Deltakeren har lest og aksepterer at deltagelse på padleaktiviteter i regi av NPF skjer for deltakerens egen risiko og regning. NPF skal ikke holdes ansvarlig for skader som oppstår som følge av deltagelse på kurs.

Der det stilles krav om formell padlekompetanse, forutsettes at deltageren innehar de ferdighetene som kravene beskriver, og at man stiller med nødvendig og hensiktsmessig utstyr.

Deltakeren er selv ansvarlig for å vurdere om vedkommende oppfyller kravene som stilles til kompetanse og utstyr på aktiviteter man melder deg på, uten belastninger for seg selv eller andre. Deltakeren er selv ansvarlig for å ha nødvendige forsikringer for sin egen del.

Dersom deltakeren ikke tilfredsstillter de fysiske/psykiske krav som stilles, eller møter med mangelfullt utstyr, kan hun/ han nektes å delta, uten at det kan kreves tilbakebetaling fra arrangøren. Deltakeren kan gjøres erstatningsansvarlig for tap eller ekstrautgifter som påføres arrangøren ved brudd på ovenstående bestemmelser.

Eventuelle medisinske forhold som deltakeren mener tur/ kursholderne av sikkerhetshensyn bør kjenne til, (feks viktige medisiner, tidligere skader, allergier, om man lett blir sjøsyk o.l) som kan påvirke aktiviteten, oppfordres deltakerne til å informere tur/ kursleder om før aktiviteten starter.

Deltakeren plikter å følge de føringene som turlleder/ kursholder gir, men er også selv ansvarlig for å gjøre vurderinger underveis, og kan når som helst velge å stå over øvelser/deler av en aktivitet ved å gi tydelig beskjed til lederen.

Det er allikevel ikke under noen omstendighet lov å forlate gruppa eller padle ut av syne for turlleder/ kursholder, uten at dette er tydelig avtalt med lederen. Deltakeren må også melde fra til sekretariatet dersom du avtaler å avslutte aktiviteten.

Under festivalen må deltakerne følge med på informasjon om gjennomføring av aktiviteter, deltakerlister o.l. Informasjon om aktivitetene er tilgjengelig på festivalens arenaer (teltet) og i sekretariatet (Vaffelstuen)

Utover forhold beskrevet her, er det i påmeldingen for hver enkelt aktivitet beskrevet krav til deltagelse, og det informeres om spesielle forhold knyttet til aktiviteten.

Ved påmelding bekrefter deltakeren:

- Å ha lest og forstått informasjon om festivalens padleaktiviteter, risiko ved padling, vilkår og krav for deltagelse beskrevet over, og informasjon som beskrevet ved påmelding til den/de aktivitetene deltakeren har meldt seg på.
- At vedkommende innehar kvalifikasjonene, og oppfyller alle krav, som er beskrevet for aktivitet(e) vedkommende har meldt seg på.
- Å ha lest, og aksepterer, at deltakelse på padleaktiviteter i regi av NPF skjer for deltakerens egen risiko og regning. NPF skal ikke holdes ansvarlig for skader som oppstår som følge av deltakelse på kurs.
- At vedkommende har sine egne forsikringer
- Deltakeren aksepterer ved denne avtalen idrettens lover og regler, herunder de sanksjoner og straffer som er foreskrevet i NIFs lov ved brudd på dette regelverket.

Samtykke til deling av kontaktinformasjon

Ved påmelding til padleaktivitet samtykker deltakeren i at turlleder/ kursholder, av sikkerhets hensyn, kan dele kontaktinformasjon, dvs navn, mobiltelefonnummer og eventuelt e-postadresse og gruppebilde, med de andre deltakerne på aktiviteten og med sekretariatet.

Deltakerens e-post kan også bli benyttet til å sende evalueringsskjema til deltakere etter gjennomført aktivitet, slik at arrangøren kan forbedre sitt tilbud.

Evt spørsmål om de respektive aktivitetene man har meldt seg på rettes pr. e-post til kontaktperson for aktiviteten som er oppgitt på våttkort.no

Endring, kansellering, avbestilling av aktivitet

Arrangøren kan endre eller avlyse aktiviteter dersom situasjonen krever det. Påmeldte deltakere vil få informasjon om evt endringer eller avlysninger, og arrangøren vil forsøke å tilby alternative aktiviteter. Dersom dette ikke lar seg gjøre, har deltakeren krav på tilbakebetaling av deltakeravgiften.

Ved avlysning av aktiviteten med mindre enn en ukes frist på grunn av force majeure, (f.eks vær- og vindforhold eller andre uforutsette forhold) tilbakebetales ikke deltakeravgiften.

Arrangøren kan, på et hvert tidspunkt, avslutte aktiviteten dersom det vurderes som sikkerhetsmessig uforvarlig å fortsette, uten at deltaker har krav på tilbakebetaling av deltakeravgiften.

Deltakere som kansellerer sin påmelding fra 30 til 14 dager før festivalen får tilbakebetalt 70% av deltakeravgiften, fra 14 til 7 dager før festivalen tilbakebetales 50% av deltakeravgiften. Ved kansellering kortere tid enn 7 dager før festivalen gis ingen tilbakebetaling.

Hvis en deltaker må avbryte aktiviteten underveis, er ikke arrangøren ansvarlig for ekstra kostnader som følge av avbruddet. Deltaker har heller ikke krav på refusjon av hele eller deler av kursavgiften.

Frivillig kartlegging av kompetanse knyttet beredskap under festivalen:

Dersom du skal på festivalen og har kompetanse som helsepersonell, eller som annet innsatspersonell, som kan benyttes i forbindelse med eventuelle hendelser under arrangementet setter vi pris på om du, før arrangementet, sender en mail til ken.henry.johnsen@sf-nett.no.

Dette er så klart frivillig, og kommer i tillegg til festivalens egen beredskapsorganisasjon.

Tanken er å ha en viss oversikt over ressurser som kan være gripbare i de forskjellige gruppene under arrangementet.

Beskrivelse av aktivitetene

Lørdag 15. oktober

Aktivitet **A** - Lørdag / Surfekurs metodelære introduksjonskurs

Tid 1000 - 1700

Sted: Noen minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Påmelding: [Lenke](#)

Om kurset

Vil du lære å håndtere havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal ivaretas. Kurset omhandler teknikk i surfing og redninger i surf, samt organisering i surfesonen. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

- Surfing, Redninger av person i surf, Redning av kajakk i surf, Sidesurf
- Hvordan komme ut av side surf, Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents, Organisering av sikker lek i surf

Viktig informasjon følger under - les gjennom før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år.

Kurset krever ingen tidligere erfaring med surf og er et introduksjonskurs.

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det kan bli kontakt mellom kajakk og havbunn. Utstyr deltakerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Nødvendig utstyr

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledning iht vanntemperatur
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow-tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet B - Lørdag / Surfekurs metodelære viderekomne

Tid 1000 - 1700

Sted: Noen minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Påmelding: [Lenke](#)

Om kurset

Kurset omhandler teknikk i surfing og redninger i surf, samt organisering i surfesonen. Vær og bølgeførhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Temaer:

- Synfaring og vurdering av forhold
- Surfing
- Redninger av person og utstyr i surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf
- Organisering av sikker lek i surf

Viktig informasjon følger under - les gjennom før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten:

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Teknikkurs og erfaring med dynamiske forhold

Nedre aldersgrense: 18 år.

Kurset passer for deltakere som er komfortable i dynamiske forhold, bølger, strøm og vind, inkludert svømming i slike forhold, og gjerne har surfet før. Man bør ha ei rulle som sitter ganske godt.

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det kan bli kontakt mellom kajakk og havbunn. Utstyr deltagerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Nødvendig utstyr

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledding iht vanntemperatur
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet C - Lørdag / Brottkurs Nivå 1 metodelære introduksjonskurs

Tid 1000 - 1700

Sted: Gurvika og nærområdet

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Påmelding: [Lenke](#)

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling nær holmer, grunner og skjær under litt mer utfordrende forhold enn vanlig. Nivå 1 er tilpasset de som ikke har, eller har svært lite, erfaring i bølger og brott, og som ønsker å lære mer. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år.

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det blir noe kontakt med fjell og havbunn. Utstyr deltagerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Nødvendig utstyr

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledning iht vanntemperatur
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

- **Påmelding:** <https://www.vaattkort.no/Event/10959>

Aktivitet D - Lørdag / Brottkurs nivå 2 metodelære viderekomne

Tid 1000 - 1700

Sted Skjærgården utenfor Nevlunghavn

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Påmelding: [Lenke](#)

Om kurset

Kurset holdes i utfordrende forhold nær holmer, grunner og skjær utenfor Nevlunghavn. Nivå 2 er tilpasset for de som har erfaring i dynamiske forhold og brott og er komfortabel i 3-stjerners bølger, strøm og vind, inkludert svømming i slike forhold. Det er en fordel om rulla sitter noenlunde. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Teknikkkurs og erfaring med bølger og brott.

Nedre aldersgrense: 18 år

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det blir kontakt med fjell og havbunn. Utstyr deltakerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Riktig og varm bekledning
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taeline (lang)
- En kort taeline «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet E – Lørdag / Rullekurs for nybegynnere

Tid 1000 - 1300

Pris pr. deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 6

Påmelding: [Lenke](#)

Sted: Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs.

Om kurset

Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene. Kursholderne er i tillegg utdannet i metodikken "Simplifying the Roll" hos Helen Wilson. (Du finner masse nyttig stoff om dette på Google)

Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.

Det er mulighet for leie av rullekajakk (grønlandskajakk) til bruk under kurset. Dette avtales direkte med kursholder pr. e-post. eventyrpadleren@gmail.com

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Ingen krav til formell våttkortkompetanse

Å lære seg rulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og drikke.

Personlig utstyr

- Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.
- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclipse.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Det er mulighet for leie av rullekajakk (grønlandskajakk) til bruk under kurset. Dette avtales direkte med kursholder pr. e-post. eventyrpadleren@gmail.com

Aktivitet F – Lørdag / Rullekurs for øvede

Tid 1400 - 1700

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika, eller ute i sjøen.

Pris pr. deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 6

Påmelding: [Lenke](#)

Om kurset

Dette kurset passer for padlere som har en relativt sikker rulle og som ønsker å lære flere varianter av rulla. Deltakerne vil bruke det de har lært tidligere og jobbe med nye teknikker for å lære flere varianter av rulla. Det er ca 50 dokumenterte varianter. Kursholderne er i tillegg utdannet i metodikken "Simplifying the Roll" hos Helen Wilson. (Du finner masse inspirerende stoff om dette på Google)

Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Ingen krav til formell våttkortkompetanse.

Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene. Rulletraining kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og drikke.

Personlig utstyr

- Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.
- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclipse.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Det er mulighet for leie av rullekajak (grønlandskajak) til bruk under kurset. Dette avtales direkte med kursholder pr. e-post. eventyypadleren@gmail.com

Aktivitet G - Lørdag / Langtur i eksponert farvann

Aktivitet G - Lørdag / Bølgekurs - metodelære - effektiv padling i bølger -

Tid 1000 - 1700

Sted: Farvannet utenfor Nevlunghavn

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Maksimalt antall deltakere: 12

Påmelding: [Lenke](#)

Om kurset

Padling i bølger er kanskje noe av det vakreste havkajakkporten byr på. Man går i ett med elementene på en helt spesiell måte. På dette kurset trener vi på å lese vannet for å sikre best mulig forutsigbarhet. Vi trener på å padle med ulik kurs i forhold til bølger, jobber med kanting, støttetak og prøve å surfe under sikre forhold. Kursen er spesielt egnet for padlere som har lyst å padle mer i bølger, men ønsker seg mer rutine og kontroll. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres. Det anbefales bruk av plastkajakk (PE), det kan bli landing på svaberg i pausene.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Teknikkkurs.

Nedre aldersgrense: 18 år

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar. Det anbefales plastkajakk (PE), det kan bli landing på svaberg i pausene.

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet H - Lørdag / Langtur i potensielt krevende forhold og eksponert farvann

Tid 1000 - 1700

Pris: Frivillig deltakeravgift

Maksimalt antall deltakere: 10

Distanse: ca. 12-15 kilometer

Påmelding: [Lenke](#)

Om turen

Dette kan være en meget krevende tur i gitte værforhold. Turen passer for deg med teknikkurs og som i tillegg har erfaring med og er komfortabel i krevende forhold med bølger som kan overstige 1,25 m, vind som kan overstige 8-10 m/s samt vanskelige landinger. Turen går fra Gurvika og målsetningen er å padle på yttersiden ut til Tvistein fyr dersom forholdene tillater det. Lunsj på Tvistein Fyr. Vær og bølgeforshold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres. Det vil kunne bli mulighet for litt lek underveis dersom noen ønsker og forholdene tillater.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Teknikkurs og erfaring med krevende forhold, bølger, vind og strøm.

Nedre aldersgrense 18 år

Området kan fremstå med 5*-forhold på visse værmeldinger. Turen går som planlagt opp til 8-10 m/s vind, over dette vil turlederne vurdere alternativ rute. Det er påregnelig å utfordre komfortsonen sin noe underveis og bli fysisk sliten. Deltakerne må gi beskjed i god tid underveis dersom man heller ønske å padle i roligere forhold slik at turleder kan organisere dette med en alternativ plass for lunch.

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakernes eget ansvar.

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt evt våtdrakt med vindtett lag utenpå
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taeline
- Varm drikke og mat
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varmt skift
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet I - Lørdag / Mellom-lang tur i delvis eksponert farvann

Tid 1000 - 1700

Pris: Frivillig deltakeravgift

Maksimalt antall deltakere: 10

Påmelding: [Lenke](#)

Distanse: ca. 12 -15 kilometer

Om turen

Turen passer for deg med teknikkurs og som i tillegg har erfaring med forhold med bølger på rundt 1,25 m og vind rundt 8-10 m/s. Turen går fra Gurvika og målsetningen er å padle mellom de ytterste holmene Oddaneskjæra - Napa-Skarvskjæra-Steinskjær dersom forholdene tillater det. Vær og bølgeforshold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres. Lunsj på passende sted underveis. Det vil kunne bli mulighet for litt lek underveis dersom noen ønsker det og forholdene tillater.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Teknikkurs

Nedre aldersgrense 18 år

Farvannet kan fremstå med 4-5* forhold på gitte værmeldinger. Turen går som planlagt opp til 8-10 m/s vind, over dette vil turlederne vurdere alternativ rute. Det er påregnelig å utfordre komfortsonen sin noe underveis og bli fysisk sliten. Deltagerne må gi beskjed i god tid underveis dersom man heller ønske å padle i roligere forhold slik at turleder kan organisere dette med en alternativ plass for lunch.

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakernes eget ansvar.

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt evt våtdrakt med vindtett lag utenpå
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taeline
- Varm drikke og mat
- Raske energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varmt skift
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet J – Lørdag Kortreist tur

Tid 1000 - 1500

Maksimalt antall deltakere: 15

Pris: Frivillig deltakeravgift

Påmelding: [Lenke](#)

Distanse: ca. 8 kilometer

Om turen

Gurvika tur/retur området Bramskjæra med lunsjpause underveis. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres. Alternativt område kan bli brukt dersom forholdene tilsier det, og dersom det skjer må det påregnes noen minutter kjøring og frakt av utstyr som deltakerne selv må stå for.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Grunnkurs

Personlig utstyr:

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt evt våtdrakt med vindtett lag utenpå
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline
- Varm drikke og mat
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varmt skift
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet K - Lørdag Hospitering para-padling

Tid 1100 - 1500

Pris: Ingen deltakeravgift

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 2

Om aktiviteten

På aktiviteten rettet mot parautøvere kan du som er interessert i å lære mer om parapadling og hvordan tilrettelegging gjøres i praksis, være med som hospitant. Parautøverne har fysiske funksjonsnedsettelse. Som hospitant er du med som medhjelper.

Aktivitetene tilpasses de utøvere som deltar. Aktuelle tema vil være tilpasning av kajakk, utprøving av parautstyr, redning av parautøver, lek og moro, veiledning av padleteknikker osv osv.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Minst aktivitetslederkurs

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt evt våtdrakt med vindtett lag utenpå
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline
- Varm drikke og mat
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varmt skift
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Beskrivelse av aktiviteter

Søndag 16. oktober

Aktivitet **L** - Søndag / Surfekurs metodelære introduksjonskurs

Tid 1000 - 1700

Sted: Noen minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 10

Om kurset

Vil du lære å håndtere havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal ivaretas. Kurset omhandler teknikk i surfing og redninger i surf, samt organisering i surfesonen. Vær og bølgeførhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

- Surfing, Redninger av person i surf, Redning av kajakk i surf, Sidesurf, Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf, Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents, Organisering av sikker lek i surf

Viktig informasjon følger under - les gjennom før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år.

Kurset krever ingen tidligere erfaring med surf og er et introduksjonskurs.

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det kan bli kontakt mellom kajakk og havbunn. Utstyr deltakerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Nødvendig utstyr

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledding iht vanntemperatur
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow-tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **M** - Søndag / Surfekurs metodelære viderekomne

Tid 1000 - 1700

Sted: Noen minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 10

Om kurset

Kurset omhandler teknikk i surfing og redninger i surf, samt organisering i surfesonen. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Temaer:

- Synfaring og vurdering av forhold
- Surfing
- Redninger av person og utstyr i surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf
- Organisering av sikker lek i surf

Viktig informasjon følger under - les gjennom før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten:

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Teknikkurs og erfaring med dynamiske forhold

Nedre aldersgrense: 18 år.

Kurset passer for deltakere som er komfortable i dynamiske forhold, bølger, strøm og vind, inkludert svømming i slike forhold, og gjerne har surfet før. Man bør ha ei rulle som sitter ganske godt.

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det kan bli kontakt mellom kajakk og havbunn. Utstyr deltagerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Nødvendig utstyr

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledning iht vanntemperatur
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet N - Søndag / Brottkurs Nivå 1 metodelære introduksjonskurs

Tid 1000 - 1700

Sted: Gurvika og nærområdet

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 10

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling nær holmer, grunner og skjær under litt mer utfordrende forhold enn vanlig. Nivå 1 er tilpasset de som ikke har, eller har svært lite, erfaring i bølger og brott, og som ønsker å lære mer. Vær og bølgeforshold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år.

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det blir noe kontakt med fjell og havbunn. Utstyr deltagerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler å benytte kajakk i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar

Nødvendig utstyr

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledding iht vanntemperatur
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **O** - Søndag / Brottkurs nivå 2 metodelære viderekomne

Tid 1000 - 1700

Sted Skjærgården utenfor Nevlunghavn

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 10

Om kurset

Kurset holdes i utfordrende forhold nær holmer, grunner og skjær utenfor Nevlunghavn. Nivå 2 er tilpasset for de som har erfaring i dynamiske forhold og brott og er komfortabel i 3-stjerners bølger, strøm og vind, inkludert svømming i slike forhold. Det er en fordel om rulla sitter noenlunde. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Teknikkkurs og erfaring med bølger og brott.

Nedre aldersgrense: 18 år

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Man kan gjerne velge å stå over øvelser i kurset ved å gi beskjed til kursholder underveis. Det er påregnelig med velt og svømmetur, og at det blir kontakt med fjell og havbunn. Utstyr deltakerne bruker må gjenspeile dette.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørdrakt
- Riktig og varm bekledning
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taeline (lang)
- En kort taeline «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet P – Søndag / Rullekurs for nybegynnere

Tid 1000 - 1300

Pris pr. deltaker: kr 1000,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 6

Sted: Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs.

Om kurset

Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene. Kursholderne er i tillegg utdannet i metodikken "Simplifying the Roll" hos Helen Wilson. (Du finner masse nyttig stoff om dette på Google)

Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.

Det er mulighet for leie av rullekajakk (grønlandskajakk) til bruk under kurset. Dette avtales direkte med kursholder pr. e-post. eventyrapdleren@gmail.com

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Ingen krav til formell våttkortkompetanse

Å lære seg rulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og drikke.

Personlig utstyr

- Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.
- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseklype.

NB! Private kajakker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Det er mulighet for leie av rullekajakk (grønlandskajakk) til bruk under kurset. Dette avtales direkte med kursholder pr. e-post. eventyrapdleren@gmail.com

Aktivitet Q – Søndag / Rullekurs for øvede

Tid 1400 - 1700

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika, eller ute i sjøen.

Pris pr. deltaker: kr 1000,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 6

Om kurset

Dette kurset passer for padlere som har en relativt sikker rulle og som ønsker å lære flere varianter av rulla. Deltakerne vil bruke det de har lært tidligere og jobbe med nye teknikker for å lære flere varianter av rulla. Det er ca 50 dokumenterte varianter. Kursholderne er i tillegg utdannet i metodikken "Simplifying the Roll" hos Helen Wilson. (Du finner masse inspirerende stoff om dette på Google)

Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Ingen krav til formell våttkortkompetanse.

Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene. Rulletrening kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og drikke.

Personlig utstyr

- Kurset arrangeres enten inne i Svømmehallen i Gurvika, eller utendørs. Deltakere må ha utstyr tilgjengelig for begge alternativer.
- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclupe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Det er mulighet for leie av rullekajak (grønlandskajak) til bruk under kurset. Dette avtales direkte med kursholder pr. e-post. eventyrapdleren@gmail.com

Aktivitet R - Søndag / Bølgekurs - metodelære - effektiv padling i bølger

Tid 1000 - 1700

Sted: Farvannet utenfor Nevlunghavn

Pris pr deltaker: kr 1250,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 12

Om kurset

Padling i bølger er kanskje noe av det vakreste havkajakkporten byr på. Man går i ett med elementene på en helt spesiell måte. På dette kurset trener vi på å lese vannet for å sikre best mulig forutsigbarhet. Vi trener på å padle med ulik kurs i forhold til bølger, jobber med kanting, støttetak og prøve å surfe under sikre forhold. Kursen er spesielt egnet for padlere som har lyst å padle mer i bølger, men ønsker seg mer rutine og kontroll. Vær og bølgeforhold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres. Det anbefales bruk av plastkajakk (PE), det kan bli landing på svaberg i pausene.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Teknikkkurs.

Nedre aldersgrense: 18 år

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar. Det anbefales plastkajakk (PE), det kan bli landing på svaberg i pausene.

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet S - Søndag / Workshop og erfaringsdeling for aktivitetsledere eller høyere trinn i kursstigen - Praktisk bruk av oppdagende læring

Tid 0900 (informasjonsmøte) og fortsetter fra 1100 til 1450

Pris: Frivillig deltakeravgift - Kan vipptes på stedet

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 6

Om aktiviteten

Workshopen tar for seg de viktigste prinsippene i oppdagende læring som undervisningsfilosofi og hvordan dette kan brukes i praksis når man holder padlekurs. Aktiviteten er en blanding av teori, praksis og erfaringsdeling.

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Dette kurset er lagt opp som en arbeidsøkt der deltakerne får oppgaver relatert til å holde grunnkurs og å lede turer i skjermet forhold og farvann. Deltakerne får utdelt oppgavene kl. 0900. Oppgavene er utformet med sikte på å anvende oppdagende læring. Økten på vannet begynner kl. 1100, og den avsluttes på land med gjennomgang av erfaringene som er gjort på vannet.

Kurset er rettet mot læring, hvordan du selv kan bruke oppdagende læring i egen læringsprosess, og hvordan du kan tilrettelegge for andres læring, mestring og utvikling.

Krav til deltagere

Minst aktivitetslederkurs eller høyere i våttkortstigen.

Personlig utstyr:

Som aktivitetsleder tar du selv ansvar for å være riktig utstyrt. Vurder selv hva dette innebærer. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på enkelte av øvelsene. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

Kajakk, åre, spruttrekk og vest

- Tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)
- Riktig og varm bekledning iht vanntemperatur
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (cow tail) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **T** - Søndag / Gøy På Vannet - Deltakerstyrt erfaringsutveksling og trening

Tid 1000 – 1500

Pris: Frivillig deltakeravgift - kan vipptes på stedet

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 25

Om aktiviteten

Deltakerstyrt workshop med erfaringsutveksling og praktiske øvelser med oppfriskning av kunnskaper fra NPF grunnkurs og teknikk-kurs. Lunchpause underveis. Vær og bølgeforshold den aktuelle dagen påvirker hvordan aktivitetene gjennomføres.

- Redningsteknikker
- Kameratredning
- Cowboyredning
- Åreposeredning
- Effektiv fremoverpadling
- Bakoverpadling og stopp.
- Sideveis forflytning av kajakken.
- Lavt støttetak
- Høyt støttetak
- Styretak (bak)
- Baugtak
- Sving (sveipetak og styretak).
- Ilandstigning.
- 8-tallspadling fremover og bakover med kanting av kajakk.

.....

[Lenke Teknikkurs Norges Padleforbund](#)

[Lenke Grunnkurs Norges Padleforbund](#)

Viktig informasjon følger under - les videre før du melder deg på!

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Grunnkurs

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt evt våtdrakt med vindtett lag utenpå
- Hjelme (anbefales å ha med)
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Taeline
- Varm drikke og mat
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varmt skift

- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet U - Søndag - Hospitering para-padling

Tid 1100 - 1500

Pris: Ingen deltakeravgift

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 2

Om aktiviteten

På aktiviteten rettet mot parautøvere kan du som er interessert i å lære mer om parapadling og hvordan tilrettelegging gjøres i praksis, være med som hospitant. Parautøverne har fysiske funksjonsnedsettelse. Som hospitant er du med som medhjelper.

Aktivitetene tilpasses de utøvere som deltar. Aktuelle tema vil være tilpasning av kajakk, utprøving av parautstyr, redning av parautøver, lek og moro, veiledning av padleteknikker osv osv.

Spesielt om denne aktiviteten

Krav til deltagere

Ferdighetsnivå: Minst aktivitetslederkurs

Personlig utstyr:

Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar.

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt evt våtdrakt med vindtett lag utenpå
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline
- Varm drikke og mat
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra cockpit
- Varmt skift
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet V - Søndag / Workshop teknikk **“Nerdete” tilnærming til svingteknikker og styretak**

Tid 1000 - 1300

Pris: kr 1000,-

Påmelding: [Lenke](#)

Maksimalt antall deltakere: 10

Om aktiviteten:

Ønsker du å videreutvikle padleteknikken din, eller kanskje har tenkt å gå videre kurs i våttkortstigen og vil jobbe med styretak og svingteknikker?

Vi går gjennom teknikkene og legger deretter inn øvingsmodeller ved hjelp av hverandres kajaker, bøyer osv. Etter en runde med teknikk padler vi til Bramskjæra og spiser en kort lunsj. Deretter padler vi en økt der styretakene og svingteknikkene brukes i praksis. Er det for krevende forhold og sterk vind, kan vi spise lunsjen i Gurvika.

Temaer:

- Sveipetak
- Styretak
- Rortak
- Høyt styretak
- Kantesving innerkant med styretak
- Kantesving ytterkant med høyt styretak
- Kantesving ytterkant med sveipetak
- Sideveis forskyving fra stillestående
- Sideveis forskyvning i fart
- Padle i åttetall
- Praktiske øvelser

Krav til deltagere:

Ferdighetsnivå: Teknikkurs

Kurset foregår i trygge rammer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Du settes på venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Nødvendig utstyr

Havkajak der du sitter med god kontakt med føtter, knær og sete for maksimal kontroll. Valg av hensiktsmessig utstyr er deltakerens eget ansvar. Kajak, åre, spruttrekk og vest er minimumskrav.

Riktig og varm bekledning iht vanntemperatur, tørrdrakt (er anbefalt, minimum er våtdrakt med vindtett lag utenpå)

- Hjelme
- Hansker/Votter om nødvendig
- Fottøy som fungerer på glatt svaberg
- Lang taueline (min 10 m)
- Kort taueline (kuhale) anbefales også
- Personlig førstehjelpsutstyr
- Rask energi og drikke tilgjengelig fra sittebrønn

- Varm drikke og mat
- Fjellduk, cag eller lignende til å holde varmen i lunsjen