



Valg av padleåre til Kajakk – Packraft – Kano

- padling for alle-
www.eian.no

I tillegg til nødvendig sikkerhetsutstyr, er valg av riktig åre vesentlig for at du skal få en flott padleopplevelse. Her følger en veiledning med noen gode generelle råd når du skal velge åre. Eian Fritid er forhandler av årer fra flere anerkjente leverandører; Werner, Aqua Bound, Celtic, Outlife, Ainsworth og Grey Owl. Vi har modeller til padling med havkajakk, elvekajakk, packraft og kano.

Kajakkårer

Åras lengde og type skaft

Start gjerne med å finne ut hvor lang åre skal være. Det gjør du på følgende måte: mål avstanden fra gulvet til langfingerens ytterste ledd på din ustrakte arm.

Din høyde	Åras lengde
150 cm	210 cm
150 – 170 cm	215 cm
170 – 180 cm	220 cm
180 -	225 cm



Dette er lengder som er veiledende når du padler havkajakk. Padler du f.eks. en bredere kajakk, til rekreasjon eller fiske, vil lengden på åra måtte økes for at den ikke skal slå inn i kanten på kajakken når du padler.

Noen foretrekker en åre med rett skaft og andre en med bent shaft. Det siste har en krumning på hver side. Det sikrer et godt og riktig plassert grep om åra, kalt en «padleboks». I tillegg vil grepet kunne varieres og belastningen på håndledd, armer og skuldre reduseres.



Materialer

Moderne, slitesterke og lette padleårer produseres i flere typer materiale; plast, karbon, glassfiber og glassfiberforsterket plast for å nevne noen. Alle årene i vårt sortiment er av høy kvalitet og dekker forskjellige behov fra turpadlerens til entusiastene og spesialistene.

Årebladets betydning

Store åreblad – En åre med et stort blad passer for padlere med god styrke og kondisjon, og som kan opprettholde et jevnt og moderat til høyt tempo over lengre distanser. Disse bladene vil «flytte» mer vann i hvert åretak, gi større akselerasjon og respondere hurtigere (bråere) på forskjellige typer styre- og åretak. Ved padling over lengre distanser vil kroppen kunne bli utsatt for noe større belastninger.



Mellomstore åreblad – En åre med blad av denne typen er vanligvis det ideelle valget for flertallet av padlere som har en gjennomsnittlig kroppslengde, samt normalt god styrke og kondisjon. Bladene vil «flytte» moderate mengder med vann i hvert åretak, respondere godt på forskjellige typer styre/åretak og gi en fornuftig belastning for de fleste turpadlere.

Små åreblad – En åre med små åreblad er ideell for padlere som kanskje ønsker en noe redusert belastning og vil spare litt energi. I denne kategorien finner du også årer med litt lengre og smale blad. Frykten for at åra ikke «flytter» nok vann, og at tempoet derved ikke holdes oppe, kan kompenseres med en noe høyere padlefrekvens. Ofte kan det være en god løsning å utnytte kondisjonen fremfor å belaste muskelgrupper man ikke bruker hver dag.

Litt om padlestil

Din padlestil vil, i tillegg til de fysiske forutsetninger, kunne være med å avgjøre hvilket åreblad som passer best. Er du f.eks. en stor padler som padler med høy frekvens vil en åre med medium blad fungere godt. Er du en padler som bruker mer kraft, og har et stort dreiemoment med mer rotasjon, vil en åre med stort blad sannsynligvis være det beste valget.

Andre faktorer som vil kunne påvirke valget av blad er om du har en høy eller lav åreføring. Lav åreføring, hvor åra settes i vannet litt lengre fra kajakken, er vanlig blant tur- og havpadlere. Teknikken gjør kajakken mer stabil og passer godt når det er bølger. Det blir lettere å ta støttetak når det er behov for det. Høy åreføring brukes gjerne ved konkurranse og trening. Fremdriften blir større ved høy enn ved lav åreføring. Samtidig påvirkes kajakkens stabilitet ved høy åreføring. Ved lav åreføring er det vanlig å velge en åre med et mellomstort eller lengre og smalt blad. Ved høy åreføring velger mange et bredere åreblad.

For de fleste moderne årer på markedet kan man alternativt velge å padle med fast grep med høyre eller venstre hånd.

Det er ofte en god løsning å prøver forskjellige typer årer før det endelige valget tas.

Årebladets vinkel

Årebladets vinkel kan justeres på de fleste årer. For noen åre-typer i faste vinkler, for andre med justering i mindre steg eller grader. Werner Smartview er et eksempel på en løsning med gradjustering, Aqua Bound Posi-Lok™ er en annen. På denne måten kan åra tilpasses padlestil, været og vindforholdene.

Packraft 4–delte åre

Årer til bruk sammen med packraft er gjerne 4 – delte. Denne typen årer er lett å sette sammen og å demontere. De har lav vekt og tar liten plass under transport. Viktige egenskaper når packraften er pakket sammen og turen går til nye spennende elver og vann, på beina med sekk på ryggen eller på sykkelen. Det går også helt fint å bruke den padleåre du bruker til kajakken når du skal padle packraft.

Grønlandsåra

Denne åretypen er blitt til gjennom flere tusen år med allsidig havpadling og er optimalisert av eskimoene til bruk under ekstreme forhold på arktiske kyster. Blant dagens padlere er den Grønlandske åren regnet for å være en effektiv, allsidig og «snill» åre som i mindre grad belaster håndledd, armer og skuldre.

Kanoåre

Valg av kanoåre er et fagfelt i seg selv. Årene finnes i tre, plast, glassfiber og karbon. Mange entusiaster foretrekker ei åre i tre. Her er det mange flotte modeller å velge mellom. Vi har et bredt utvalg av årer i tre fra Grey Owl.



Uavhengig av type materiale er det viktig at du velger en åre med riktig lengde. Du bestemmer lengden på åreskaftet ved å måle avstanden fra toppen av håndgrepet til halsen på årebladet.

Formelen er; Lengden på skaftet skal være lik avstanden fra din skulder til kanoens vannlinje.

Slik går du frem for å bestemme lengden på åra som passer til deg:

Sett deg på gulvet eller på en stol og mål avstanden fra gulvet eller stolsetet opp til kinnet. Legg til cirka 15 cm for å kompensere for avstanden fra kanosetet til vannlinjen.

Er f.eks. målet du kommer frem til 65 cm, legger du til 15 cm for høyden fra setet til vannlinjen.

Lengden på skaftet på åra skal etter dette være +/- 80 centimeter.

En variasjon på 3 til 5 centimeter vil ikke påvirke bruken nevneverdig.

Vær oppmerksom på at høyden på kanoseter kan variere.

Ta et kontrollmål av setet på den kanoen du bruker.

- Vi håper disse rådene gjør ditt valg av åre lettere. -

- **Ta kontakt hvis du er i tvil, så hjelper vi deg! –**

God tur på vannet