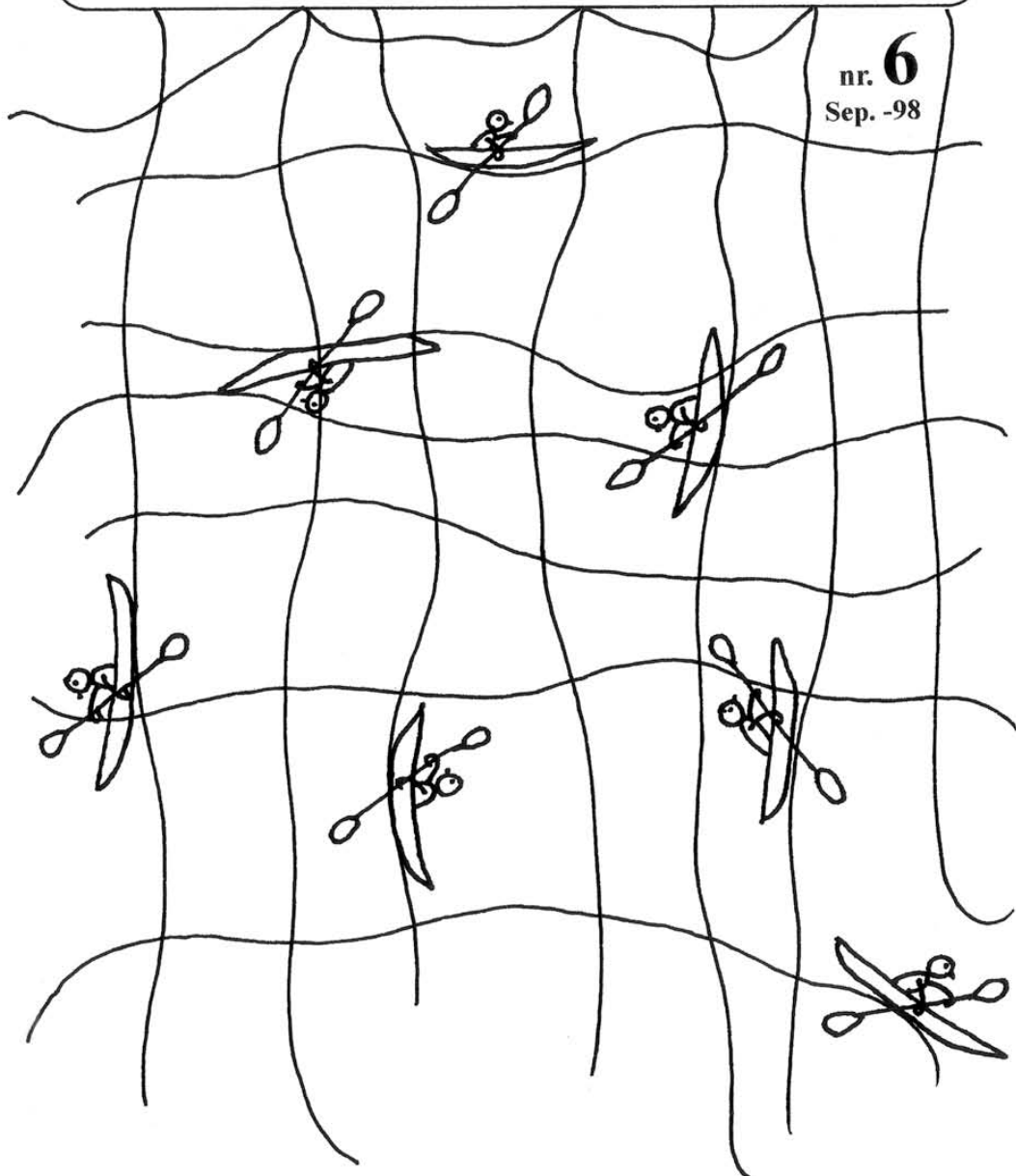


# NYHETS BREV

Kontaktnät för kajakfärdspaddlare

nr. **6**  
Sep. -98



## En dröm.....

Jag har under senare tiden börjat nära en dröm om att göra en handbok för kajakfärdspaddlare på svenska. En **riktig** bok, inte bara ett häfte eller så....

Nu reser jag till Nya Zeeland över vintern och jag har bannemej bestämt mej för att medföra Alien på resan och använda en del tid åt att placera mig på någon vacker utsiktspunkt vid havet och författa.

Jag har naturligtvis en ganska klar bild av vad jag vill ha med i boken, det ska bli både teknik, tips, berättelser och förstås vackra foton. Det ska handla om det mesta som rör kajakfärdspaddling och det vi möts av där ute och jag vill att det ska bli så heltäckande som möjligt.

Vissa saker kan jag inte så mycket om och jag planerar att fråga några av er till råds, men jag vore oxå tacksam för spontana tips och idéer.

Vad tycker du ska ingå i en kajakfärdshandbok? Kanske du har läst en hel del av de kajakhandböcker som finns på engelska och i dom saknat något, det har iallafall jag, berätta för mej vad det är du saknar. Det kanske inte är samma saker som jag tänkt på och då kan vi komplettera med så många tankar som möjligt.

Skriv en rad till mej. Jag kommer att ha kvar min nuvarande e-mail adress [karin.mentzing@nykoping.mail.telia.com](mailto:karin.mentzing@nykoping.mail.telia.com) tills åtminstone mitten av oktober och all min snail-mail eftersänds till morsan över vintern. Eventuellt kommer jag oxå att ha en hotmail-adress över vintern, så att jag då och då kan hålla mej ajour med vad som händer på hemmafronten. Om så blir fallet, meddelar jag detta till nästa nummer av Nyhetsbrevet.

För övrigt vill jag önska er alla en fantastiskt fin vinter! Att ni som vill paddla må få öppna vatten, att ni som vill åka skridskor må få frusna vatten, att ni som vill åka skidor må få snö o.s.v.....hmmmm hur ska nu detta gå ihop.....?

Hursomhelst; Ha en fin vinter! önskar Karin Mentzing

# VIKTIG INFORMATION

Det har nu gått ett år sedan första Nyhetsbrevet -No. 2!- gavs ut och det är dax för en **ny betalningsperiod** för dig som vill fortsätta att vara medlem i Kontaktnätet. Pengen är oförändrat **100 svenska kronor** och jag vill be er som bor i Norge och Finland att skicka hundringen kontant i ett kuvert, för Postgirot snor åt sig 45 kronor i den svenska änden och då blir det bara 55 kronor kvar till att trycka och skicka ut Nyhetsbrevet, vilket inte är tillräckligt för att täcka kostnaderna. För er som bor i Sverige är Postgiro-numret 100 28 52-0 "Kkontaktnätet".

## NY ADRESS!!!

Kkontaktnätet får ny adress, åtminstone över vintern. Jag blir bortrest i nästan sju månader och Håkan & Lena Jernehov kommer att ta hand om Nätet under den tiden. Observera alltså att hundralappen för er som bor utomlands samt allt annat material till Nyhetsbrevet fortsättningsvis skickas till:

**"Kkontaktnätet"**  
**c/o Jernehov**  
**Sjööboden 754**  
**448 35 Floda**  
**Sverige**

En del spännande saker är på gång! Vi startar nu ett samarbete med Brunnsvikens Kanotklubb, som kommer att stödja oss ekonomiskt och nu i början innebär detta att deras klubbtidning Brunnsanbladet får tillgång till det material som vi skriver för Nyhetsbrevet. Brunnsanbladet ges f.n. ut i c:a 1 000 ex.

Min förhoppning är att fler långfärdsaktiva klubbar och kanske även vissa avdelningar inom Friluftsförbundet som har mycket kajaking, ska följa efter. Så småningom kanske vi då kan slå oss ihop, många bäckar små och på så vis få en riktig tidning som bara handlar om kajakfärdspaddling och allt vad det innebär!

En tidning som kommer att nå många paddlare, både enskilda prenumeranter och medlemmar i olika klubbar och organisationer.

Något annat mycket efterlängtat som är på gång, är att ett antal av landets instruktörer kommer att träffas i november och göra upp riktlinjer för auktorisation av ledare och instruktörer. Till nästa sommar kan vi alltså hoppas på att det äntligen finns möjligheter att genomgå ett test och om man klarar kraven, bli auktoriserad som ledare och instruktör för havskajak.

*Vid tangentbordet: en inför framtiden mycket förväntansfull Karin Mentzing*

# Kajaksymposiet

*lite för- och eftertankar från arrangören.*

21-23 augusti gick årets upplaga av kajaksymposium av stapeln.

C:a 165-170 deltagare, 30 instruktörer och 5 utställare samlades på Stockens camping på Orust i Bohuslän och vädret blev bannejem bättre än man ens kunnat drömma om denna "sommar"!

Ett skyfall tidigt under söndag morgon fick tyvärr många av deltagarna att ge upp och åka hem, men i övrigt hade vi solsken och svaga vindar hela helgen.

Deltagarna kom inte bara från Sverige, utan även från Norge, Finland, Danmark, Tyskland och t.o.m. en kille från Californien som reste hit över helgen, bara för att delta i svenska kajaksymposiet.

Imponerande!!

Min ambition med symposiet var att deltagarna skulle få nya insikter i kajaking, prova på olika tekniker, höja ribban och förstås ha kul, oavsett om dom var nybörjare eller ganska erfarna. Att man skulle knyta nya kontakter med paddlare runt om i landet och kanske så frön till samarbeten mellan olika klubbar och organisationer.

Jag hoppades oxå att instruktörerna skulle få mycket utbyte av symposiet och det förarbete vi gjorde tillsammans.

Jag har fått ganska många indikationer, både under och efter symposiet, på att dessa mina förhoppningar har infriats, ibland nästan till övermåttan.

Dom flesta av deltagarna har sagt att symposiet var suveränt, att dom lärt sig jät-

temycket och att instruktörerna var helt fantastiska. Det har inkommit ett mycket välbefogat önskemål om att stretching skulle ingå som avslutning på alla aktiviteterna, i övrigt är det ingen som sagt sig sakna något. Däremot har jag konstaterat att många, framförallt bland de lite mer ovana, blev rejält utpumpade av allt nytt och naturligtvis gjorde väl även det kalla vattnet sitt till för att reducera orken. Många hade inte någon vätträkt.

Instruktörerna är oxå mycket nöjda med summan av erfarenheter och kunskaper dom tycker sig ha fått före och under symposiet. Det var bara herrarna Berg och Borg som kände ett sting av längtan då och då, där dom satt i sin motorbåt och betraktade kamraternas vältrande ute i havet.

Jag hade lagt ner otroligt mycket förarbete på organisation och schemaläggning och detta fungerade i stort sett friktionsfritt, trots att jag gjorde om det en del i sista stund, p.g.a. den från väderleksgissningen utlovade kulingen.

Summan av kardemumman är att dom olika klasserna har täckt upp bra på alla nivåer, instruktörerna har gjort ett fantastiskt jobb, deltagarna har varit öppna och nyfikna, organisationen har funkade bra, personalen på Stockens camping har varit suveräna att jobba med och vädergudarna har varit oss mycket nådiga - kan man mer begära!!!!

Jag hoppas nu innerligt att traditionen med ett kajaksymposium skall gå vidare och att det ska finnas folk som vill och kan ta sig an att organisera ett sånt här symposium även nästa år. Och nästa år igen.

Jag har haft runt 250 personer som velat delta i symposiet så det finns verkligen

underlag för det. Det är en fråga om organisation och framför allt att få tag i ett stort antal duktiga och kompetenta instruktörer, hur många deltagare man kan ta emot. Stockens camping hade definitivt kunnat svälja 250 deltagare, det fanns gott om utrymme kvar på gräsmattan.

- Åh, fy så tekniskt alltsammans är, har jag under det gägna året hört en och annan säga om symposieprogrammet.

- Man får ju inte glömma bort den vackra naturen och jag tycker inte att du ska göra paddlingen så *komplicerad*.

Det har under åren arrangerats ett antal symposier med naturen som förtecken, kajaken mer som ett färdmedel och jag tycker definitivt inte det är fel att inrikta ett helt symposium på teknik.

Det finns gott om litteratur, organisationer o.s.v. som behandlar ämnet natur på många olika sätt och nivåer, men nästan ingen litteratur åtminstone inte på svenska som behandlar ämnet kajakteknik och ytterst få utbildningsställen där man kan lära sig bra kajakteknik. Dessutom lever jag i den fasta förvisningen om att dessa två saker är intimt förknippade med varann; med en bra kajakteknik har man mycket större utrymme för att njuta av naturen. Om man däremot kan allt om naturen, men inte vet hur man ska hantera sin kajak, dras med en resursbedrövliv paddelteknik o.s.v. så är man ändå begränsad för hur mycket natur man kan avnjuta under sin tur.

Att detta kajaksymposium dessutom har rönt ett sånt otroligt stort intresse, trots mycket ringa marknadsföring, (jag törs knappt tänka på vad som hänt om Utemagasinet skrivit en rad om det stundande symposiet....) tyder på att paddlarna där ute i landet vill ha ett sånt

här tekniskt symposium. Paddla en tur med kompisar å kolla in blommor kan man ju göra gratis nästan närsomhelst.

På tal om Utemagasinet, så vill jag passa på att berätta om mina erfarenheter av denna tidning. Redan i oktober -97 tog jag kontakt med redaktör Hall och informerade om kajaksymposiet. Jag talade om för honom att hela arrangemanget är ideell verksamhet och att deltagaravgifterna bara skulle komma att täcka utgifterna för instruktörer, resor m.m. och att ingen skulle tjäna en spänn på det hela, snarare tvärt om. Jag uttryckte önskemål om att tidningen skulle skriva nåt om symposiet och det skulle allt kunna låta sig göras enligt Hall. Jag försåg honom löpande med information, program, adress till min hemsida o.s.v. under vintern, men fick inga reaktioner tillbaka. I våras dök ett Utemagasin med påskriften "Kajak special" upp på tidningshyllorna. Inte ett ord om nåt symposium.....Nya påminnelser från mej och även från Bengt Hansson. Till sist skrev jag ett brev till redaktör Hall och informerade honom om att jag tyckte det var uselt att sveriges största och nästan enda friluftstidning med ett stort antal kajakpaddlare i läsekretsen inte skrev ett ord om den hittills största enskilda satsningen på kajaking i Sverige.

Till min tröst har både Kanotnytt, Ocean Paddler och Sea Kayaker haft notiser om svenska kajaksymposiet....

Till alla deltagare, utställare, campingen, instruktörer och andra inblandade vill jag säga: "Stort tack för en kanonlyckad symposiehelg och jag hoppas vi ses igen på nästa års kajaksymposium!!"

## NÅGRA TANKAR

### FRÅN EN DELTAGARE PÅ KAJAKSYMPOSIET PÅ ORUST.

Jag har varit med på alla hitillsvarande kajaksymposierna, från det första trevande i Vaxholm till det nu mycket proffsiga och den helt suveräna kajakträffen på västkusten.

Jag tycker det är roligt att dessa träffar har utvecklats till den nivå som nu är. Av den mängd aktiviteter som stod tillbuds koncentrerade jag mig på de nu nyinsatta, högsjöpaddling och hembyggda "komposterbara" kajaker.

Av de senare var jag imponerad att nu så många givit sig på den ädla konsten att bygga kajaker och paddlar. Jag ser detta som en utveckling och breddning av kajaksporten.

När som nu plastkajaker och paddlar massproduceras blir det gärna ett smalnande utbud, lite mode och ett alltför mycket "följa John", som exempel har nästan alla havskajaker hitintills varit stora och klumpiga med plats för en treveckors turutrustning.

För att inte tala om paddlarna där det i landet inte går att få tag på en vettig havspaddel. Alla i handeln förekommande paddlar är mer eller mindre modifierade tävlingspaddlar.

Med mycket eget hantverk och kajakbygge och återkommande träffar, tror jag att vi går en utvecklande och spännande kajaktid tillmötes.

Nu var det första gången som jag under kunnig ledning också fick prova på höga vågor, och detta var ett lyft, flera meter, innan vatten omslöt hela min kropp. Ja i varje fall den delen som jag har ovanför sittbrunnen. Jag fick tillfälle att testa min roll i minst sagt levande vatten.

Jag fick också se att några skaffade sig erfarenheten att det kan vara svårt, eller i alla fall mycket annorlunda att rolla upp när vågorna har växt en över huvudet. En mycket viktig erfarenhet för säkerheten i kajak.

Jag tror alla håller med mig, en allvarlig olycka skulle, förutom en katastrof för den inblandade och dennes familj, vara mycket mycket olycklig för vår älskade kajaksport.

Jag vill tacka arrangör, alla inblandade ledare och instruktörer för ett mycket lyckat symposium.

Lägg alla symposium på västkusten hälsar

Sten E Karlsson Gnesta Sörmland.

## Det har kommit en hel del glada tillrop efter symposiet och här följer ett litet axplock ur e-mail högen.

- > Tusen tack för en TOPPENHELG - det bästa som har hänt denna sommaren!
- > Vilken kanonhelg vi har haft! > Tack för en mycket lyckad och trevlig helg! > Tack för ett välordnat symp.
- > Hej Vilken trevlig helg. Symposiet blev väldigt lyckat, över förväntan. Många duktiga instruktörer har höjt "ribban" för mig och för många andra.
- > En i alla avseenden toppen kajakhelg. 6 stjärnor av 5 möjliga. Kanonväder, skickliga instruktörer, perfekt upp-lagt schema med lagom anarkistiska inslag, god säkerhet, mumsig fisksoppa trevliga människor! /Tack från en något solblekt & mörbultad men oändligt lycklig deltagare
- > Det var trevligt att vara där även att jag inte deltog aktivt i era övningar. Bara att träffa alla dessa kanotister och att få lite nya intryck om material & utrustning var lärorikt för mig. Du måste lagt ner ett stort arbete för att genomföra det hela på ett så elegant sätt. Bara att ha sådan tumme med vädergudarna. Du måste ligga bra till där uppe. Än en gång tack för en trevlig helg
- > Jag vill bara tacka för att du anordnade det hela. Jag tycker att det var en upplevelse att få vara med. Oerhört kunniga och trevliga instruktörer, en fantastisk miljö och otroligt nog precis rätt väder. Jag njöt av att få delta i övningspassen och gjorde nya bekanskskaper som jag kommer att få glädje av framöver. Jag förstår att det ligger ett stort arbete bakom arrangemanget och jag är imponerad över hur fint det hela fungerade. Än en gång tack och jag hoppas verkligen att det hela kommer att upprepas nästa år.
- > Tack för en fantastisk symposiehelg på Stocken!! Det var klart häftigt med närmare 200 kajaker och en nästan absurd blandning av piercåde/workoutade Stockholmare i överlevnadsdräkt och små finstämda människor i vadmal och hemmabygda kajaker. Å solen stekte på dagarna varvat med monsunregn på natten. Å särskilt kom-mer jag ihåg norrmannen som gick ut ur tältet i det iskalla ösregnet på söndagmorgonen kl 06.30 för att bada i havet... Det var karaktärsdanande det. Ja, det vill jag åka på igen! Det ryktas om en uppföljning -99. Hoppas!
- > Vill på detta sätt tacka för ett fint genomfört kajaksymposium. Verkligen jättelyckat och trevligt på alla vis. T.o.m. vädret hade du ju lyckats pricka in! Symposiet inspirerade verkligen till nya kraffttag när det gäller att utveckla sin teknik och förståelse för vad som går att göra med en kajak. Nästa år skall jag ut i dom stora vågorna.... Stort tack och på återseende!
- > Ville bara tacka foer ett vael planerat och genomfoert kajaksymposium. Det blev lite intensivt foer en nyboerjare som jag, men annars var det toppen ! Kursernas innehall var bra och sa aeven instruktoererna.
- > Tack för ett hellyckat symposium. Det fanns lite att ta åt sig och suga på. Arrangemanget var verkligen proffsigt fixat, kurserna var lärorika, det vara bara svårt att ta till sig allt på så kort tid. Så nu ska jag få hjälp i klubben med att öva isättning med paddeln innan jag bestämmer mig för om jag ska byta eller ej.
- > Hej och tack för en görbra kajakhelg på Orust! Säkert har du fått fler tackbrev än detta - alla jag talade med var imponerade av hur väl symposiet var organiserat. Vid avslutningen efterlyste du förslag till förbättringar för framtida symposier, men några sådana är svåra att hitta - allt viktigt fanns redan med. Jo förresten, möjligen skulle man kunna lägga in lite instruktion om stretching för kajakpaddlare, den detaljen verkar få bra sig om.
- > Det var kjempe artig for oss aa kunne delta paa symposiet paa denne maaten - det neste kurset som vi holder paa aa organisere just nu blir sikkert praega av symposiet. Til slut faar du foeler deg beroemmad for den utmerkede organisationen av symposiet.
- > Tack för symposiet som var jättenyttigt och KUL.
- > Everyone I spoke with really liked the kayak symposium (tack själv!). I had dinner that evening in Stockholm with several deltagare and they said the same thing. I think the whole event is something you and the instructors can be quite proud of!
- > FANTASTISKT trevlig tillställning. Jag fick ut mycket matnyttigt av de kurser jag deltog i (1,3,4 och 7). Bra instruktörer, trevlig anda etc. Bra att ni redan nu funderar på en fortsättning. Jag är naturligtvis intresserad.



# *Auld Enemies United*

Västerhavet, Nordsjön - kalla den vad ni vill, men länderna kring dess stränder har historiskt sett mest ägnat sig åt att försöka slå ihjäl varandra. Numera är det lite lugnare. Säg vad man vill om EU, men dess existens verkar ha dämpat krigslusten. Eller kanske bedövat den, med en överdos girighet. <sup>2</sup>War is bad for business<sup>2</sup> är den nya tidens slagord, och vem (utom vapenhandlarna) kan egentligen säga emot?

Dags alltså att förena de gamla fienderna. I TV-programmet Latitud presenterades i våras en musselgryta, med just detta tema; *Auld Enemies United* heter den. Det passar ju extra bra nu strax efter det stora kajaksymposiet på Orust.

Vi som bor här hoppas att många av er som kom från andra håll, fick smaklökarna kittlade av vårt fina vatten. De svenska blåmusslorna är internationellt sett av högsta kvalité - en fransk stjärnkock lär häromåret ha brustit i gråt, när han fick se de härliga musslor som drogs upp här. Om han grät av glädje, eller av avunds-sjuka, har vi inte fått reda på.

Det finns en alg, som emellanåt gör att musslorna producerar ett gift. Giftet är inte dödande eller permanent skadande, men ger en ganska obehaglig magsjuka. Låt nu inte detta avhålla dig, stora delar av året finns varken algen eller giftet, och musselätning är i vilket fall betydligt säkrare än bilkörning (vilket man i och för sig kan säga om de flesta, till synes farliga sysslor). Du, som inte vill spela Mussel-roulette, ring den utmärkta Fröken Mussla, 031-60 52 90, så får du veta om musslorna är ätliga just nu eller ej.



Nu till maten. Man tager:

Svenska blåmusslor, ett fång  
Dansk grädde, sådär 1 dl  
Holländsk gul lök, 2 stora  
Engelsk stark senap, ett par klickar  
Tysk koriander, en tesked  
Skotsk whisky, några matskedar  
Franskt bröd

Därtill persilja, vitpeppar, olivolja och  
1 dl fiskbuljong (t.ex. en tärning upplöst i vatten).

Gör så här:

Rör ihop en sås av senap, koriander, grädde, fiskbuljong,  
vitpeppar och whisky.

Koka musslorna i saltat vatten, till musslorna öppnar sig  
(musslor som ej öppnar sig ska kastas).

Fräs hackad lök i en tjockbottnad gryta med olja och hackad  
persilja. Löken ska bara bli glasig, inte brun. Ta av spisen.  
Lägg i musslorna.

Häll såsen över musslorna. Servera och ät genast!  
(Särskilt råd till ostkustbor: Man ska inte äta skalén, bara  
det mjuka inuti)

Norge, då? Drick norskt öl till!

# Lite om käk.

*Av Karin Mentzin*

Muskler som arbetar använder kolhydrater som bränsle. Ät därför huvudsakligen kolhydrater till frukost och lunch. Gryn (gröt, musli och grovt bröd), potatis, pasta och ris är rikt på kolhydrater. Det är även rotsaker, frukt och grönsaker, t.ex. morötter, kål, äpplen o.s.v.

Man skiljer på "snabba" och "långsamma" kolhydrater. Låsk och godis är mycket rikt på snabba kolhydrater, men det är betydligt bättre att mata sig med dom snabba kolhydraterna i frukt eller nötter (varför inte en "godisblandning" av nötter och torkad frukt?) om man behöver en sista desperat energikick innan man hittar sitt nattläger och kan laga ordentlig mat.

Muskler som vilar, återhämtar och bygger upp sig, använder protein som bränsle. Avsluta därför dagen med fisk eller kött.

Långvarigt kroppsarbete bränner också mycket fett, så du som inte har så mycket fett på kroppen behöver fylla på extra med sådant. Bra fett är olivolja, rapsolja, nötter och fet fisk, typ lax, tonfisk och makrill.

Om musklerna inte får tillräckligt med kolhydrater till sitt arbete, så tar dom sitt bränsle från sig själva, så fuska inte med maten. Då har du snart inga muskler kvar till paddlingen!

Det är i bland listigt att laga lite mer mat än man behöver. Några överblivna potatisar kan hamna på frukostmackan, tillsammans med en klick kaviar. Kall potatis är heller inte dumt i sallad (lunch påföljande dag).

Jag kokar ofta dubbelt så mycket pasta som jag behöver till middag. När middagen är uppäten, så brukar överbliven pasta vara kall nog att börja förbereda pastasallad till nästa dags lunch.

Jag håller olja, vinäger, salt & peppar + gärna ett par pressade/hackade vitlöksklyftor i en fryspåse. Sedan går pastan samma väg. Morötter, vitkål, rödlök, purjo och liknande kan jag också skära ner direkt i påsen. Ömtaligare livsmedel, typ äpple, gurka, örter o.s.v. får man nog, åtminstone sommartid, vänta med att blanda ner tills på morgonen. En påsklämma brukar hålla oljan på påsens insida, men lägg den ändå med öppningen uppåt, för att vara på säkra sidan.

"Påsmat", d.v.s. frystorkat, har i allmänhet en mycket låg status bland paddlare eftersom vi lättare än t.ex. en fjällvandrare får med oss färsk mat, samt att vi ändå måste medföra det vatten som maten skall tillagas med och då kan det ju gå på ett ut.

Det är dock ganska enkelt med påsmaten.

Jag köpte mig en mattermos i stål. Medan jag äter min frukostgröt, står påsmaten och puttrar. Sedan håller jag den i termosen och äter den några timmar senare till lunch. Maten smakar inte alls så pulvrigt när den fått ligga till sig i några timmar. Dessutom hinner maten svälla färdigt, vilket den inte gör om man äter den direkt.

Ett litet skräckexempel: När jag håller upp min pasta med sås på termosen, fylls denna till c:a en tredjedel av pasta och två tredjedelar av sås. När jag öppnar termosen några timmar senare, är det bara torr pasta där.

Tänk dig nu vad som händer i kroppen om du äter pastan direkt efter tillagningen. Såsen går ut i urinblåsan och pastan tar vägen ner genom tarmarna, där den sväller mer och mer och suger upp all vätska som finns i tarmen. Du måste därför dricka kopiösa mängder vatten under timmarna efter att du ätit din frystorkade pasta, om

inte tarmen ska bli alldeles snustorr.

Ett annat livsmedel som vinner på att ligga till sig, är pulverbjörk.

Blanda i en plastburk på morgonen, det Du behöver på kvällen och på kvällen det Du behöver till nästa dags frukost och förmiddagsfika. Nästan som "riktig" mjölk, inte mycket pulversmak.

Man kan förbereda en del mat hemma också. Tjälknöl t.ex. håller sig länge och är utmärkt både som smörgåspålägg och till middagen, med potatis, rotsaker och lite fräsch sallad. Rökta livsmedel håller sig också länge.

Om jag bara ska göra en dagsutflykt, eller behöver ha något snabbt, lättåtkomligt till första lunchen, så gör jag gärna några tunnbrödrullar.

Tag en burk Keso och blanda ner t.ex. hackat hamburgerkött och pepparrot, hackat kycklingkött, purjo och curry, tonfisk och rödlök, hackad gurka, rädisor och purjo, eller någon annan blandning som Du tycker om.

Om Du vill ha din tunnbrödrulle lite kladdig, så rullar Du in kesoröran i brödet direkt, slår in dom i folie och lägger alltsammans i en plastpåse.

Tycker Du bättre om den lite torr, så lägger Du röran i en plastpåse och gör klart rullarna när hungern sätter in.

Crème Fraiche håller sig förvånansvärt länge och är suverän att göra t.ex. pastasås av. Bara fräs det Du vill ha i din sås, tippa i Crème Fraiche och låt den smälta. Busenkelt! Olika typer av mögelostar, typ Stilton, Gorgonzola o.s.v. sätter lite extra piff på såser och liknande. Burkost, typ Crème Bonjour är inte heller dumt.

Jag brukar köpa en 37:a enkelt vin och hålla över på plastflaska. Det kan rädda vilken anrättning som helst. Låt maten puttra en stund i vinet, så att det blir "arom".

Tänk över huvud taget på att glas inte är någon bra förpackning för uteliv. Köp plastflaskor med tättslutande skruvhattar och håll över olja, vinäger, soja o.s.v. i dem, så slipper Du oroa dig för glassplitter på klippan eller i kajaken.

Kryddor kan man ju köpa på plastburk redan från början, annars är filmburkar lagom storlek att hålla över kryddor i.

Vin brukar jag helt enkelt hålla över till en vattensäck. Det håller sig bra i åtminstone fem - sex dagar om man ser till att luften hålls utanför.

Numera kan man ju dessutom, även i Sverige, köpa en pappkartong innehållande plast- eller foliepåse med vin. Ta ut påsen ur kartongen och lägg den i en kraftig tygpåse, så tar den mindre och mindre plats varteftersom man dricker. Tappkranarna brukar hålla tätt, så det är ingen större fara för läckage.

Vin finns även på tetra. Återförslutningen håller inte tätt, men är man några som delar, så tömmer man ju en tetra och behöver inte bekymra sig om återförslutning.

Kocken, Friluftsföraren och kajakpaddlaren Anders Klint har skrivit "Utekokboken" som är utgiven på förlaget Rabén Prisma och finns att köpa i de flesta bokhandlar, samt friluftsbutiker.

Boken är tyvärr i klumpigaste laget att ha med i kajaken och rätterna är ofta ganska invecklade.

Tycker man om att lägga mycket tid på matlagning, är den dock alldeles utmärkt. Man kan kopiera de recept man ska använda under turen och på så vis bara behöva släpa på några papper.

Journalisten, paddelräven och matälskaren Hild Lorentzi har också tänkt till när det gäller utekåk.

Hon har skrivit ett behändigt litet häfte i A5-format med mjuka pärmar, som lätt låter sig slinka ner i packningen. Där finns både tips om matlagning ute och konkreta recept.

Häftet heter "Skärgott" och kostar 40:-. Du beställer den enklast genom att ringa eller faxa till Hild Lorentzi på nummer: 08 590 347 18.

# Ska Svärdsklova stängas för paddlare!?

1993 kom jag till Svärdsklova för första gången. Mikael Rosén och Karin Mentzing inbjöd till invigningsfest av sitt kanotcentrum. Sedan har jag varit där många gånger. Senast var jag där i slutet av augusti och upptäckte helt nya öar, nämligen öar som ligger inom fågelskyddsområden. Tidigare på säsongen får man inte gå iland på dem, men nu var de tillgängliga.

Jag började igen fundera på vad som händer om ABB, som äger hela området, får stycka och sälja ut mark och stugor. Stängs denna pärla vid Sörmlandskusten för oss paddlare då?

ABB vill göra bostadsrätter av Svärdsklova. Nyköpings kommun har sagt ja till ABB och släpper därmed kravet på att anläggningen drivs som öppen stugby och att restaurangen hålls öppen. Länsstyrelsen har sagt nej till styckning av marken och försäljning, kommunen har överklagat länsstyrelsens beslut och frågan ligger hos regeringsrätten. Av någon anledning dröjer man med beslutet.

## **JA i regeringsrätten**

Säger regeringsrättens ja till försäljning kommer ABB bjuda ut stugor och mark till försäljning för att sedan driva stället som privat stugby. Hur det går med restaurangen vet jag inte. Och hur det går med området runt storstugan, bastun och bryggan vet jag inte heller. Vem kan och vill köpa det området för att hålla det öppet för paddlare och andra friluftssälskare?

## **NEJ i regeringsrätten**

Säger regeringsrätten nej finns risken att ABB letar en köpare till ett ostyckat Svärdsklova. Kanske någon rik person eller rikt företag köper och sätter stängsel runt hela området.

## **Beslut i regeringsrätten kan bli prejudikat.**

### *Attraktiva friluftsområden blir privat mark*

Ett JA kan dessutom innebära att många andra anläggningar säljs ut på liknande sätt och blir privata områden. Bara mellan Trosa och Nyköping finns det fyra-fem

# Vad kan vi göra?

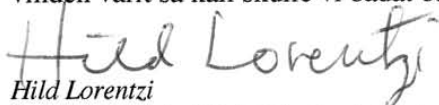
anläggningar ägda av företag eller föreningar. Förmodligen finns det åtskilliga runt om i landet. Får ABB sälja kan de också. Det kan innebära att stugbyar både vid havet och inlands, som tidigare varit öppna för vem som vill, i framtiden blir privat mark. Beslutet i regeringsrätten kan bli prejudicerande!

***Det är hög tid att vi reagerar! Tänker till och agerar! Tar reda på mer fakta, t.ex. vad strandlagen säger.***

Svärdsklova är en perfekt utgångspunkt för paddelturer. Det finns ingen bättre plats utefter Sörmlandskusten.

- På Svärdsklova har man kunnat ställa en bil och vetat att den är kvar när man återvänder efter några dagar i skärgården.
- På Svärdsklova har man kunnat hyra en stuga om vädret inte lockat till tältning ute på öarna.
- På Svärdsklova har man kunnat avnjuta bastun, ha tillgång till toalett o.s.v.

Nu senast blåste det kall nordvästan när vi kom tillbaks efter en vecka ute med kajakerna. Vi landsatte på stranden, kunde duka upp lunch i skydd för vinden borta vid bryggan, köra bilen till stranden och packa för att fara hemåt. Hade inte vinden varit så kall skulle vi badat bastu också.



Hild Lorentzi

Paradisvägen 4, 194 43 Upplands Väsby, tel och fax 08-590 718 05

**Hör av dig med idéer och synpunkter!**

# Paddling i Wales

## Anglesey Sea Kayak Symposium med träningsvecka

av Martin Thorssell

Klockan var omkring 18.00 då vi i Karins fullpackade SAAB, med tre kajaker på taket, rullade in på parkeringen intill Anglesey Sea & Surf Centre (ASSC).

Vi, är lika med Karin Mentzing från Nyköping, Stefan Jönsson och Tommy Mäntynen från Brunnsvikens KK i Stockholm samt undertecknad. Senare samma kväll anlände ytterligare två "Brunnsare" - Ulf Kuttainen och Eva Wallénus.

ASSC som ligger på ön Holy Island är ett av många outdoor center här i Norra Wales. Det drivs av paddlaren och kajakdesignern Nigel Dennis, känd bl.a. för sin Storbritannien runt-paddling 1980 tillsammans med Nya Zeäländaren Paul Caffyn.

Vi var här i Wales för att delta i Anglesey Sea Kayak Symposium med efterföljande träningsvecka.

Symposiet startade med incheckning fredag kväll. Under lördag och söndag för och eftermiddag kunde man delta i "lectures" som behandlade ämnen som tidvatten, navigation, nattpaddling, kajakreparationer, expeditionsplanering etc.

Man kunde oxå delta i "on the water clinics" med rockhopping, tide races, själv- och kamraträddningar, bogsertekniker m.m. Annat som arrangerades var bl.a. halvdags

turer med varierande svårighetsgrad.

Lördag och söndag kväll bjöd på föredrag/bildvisning. På lördagskvällen var det skotten Brian Wilson som med många ord och få bilder berättade (berättade och berättade förresten, han läste högt ur sin bok större delen av tiden) om sin Irland runt-paddling och på söndagskvällen var det irländaren Oisin Hallisey som i ord och bild behandlade paddling i Alaska, med allt vad det innebär av möten med björn och val. Då båda föredragshållarna pratade ganska fort och dessutom med dialekt så hade åtminstone jag många gånger svårt att hänga med i svängarna.

Under måndag förmiddag hade kustbevakningen en uppvisning i hur det går till när nödställd paddlare plockas upp i helikopter.

Annat som man kunde ta sig för under symposiedagarna var bl.a. att prova demokajakerna från Kirton, Valley, Nigel Dennis och Dagger, som låg uppradade vid Port Dafarch, vilket är namnet på den strand som ligger sisådär en tio minuters promenad från ASSC.

Själv tog jag nu chansen att provpaddla Valleys Nordkapp Jubiléé samt Nigel Dennis' Greenlander (en sån vill jag ha!!) Symposiet (med deltagare från Holland, Belgien, Tyskland, USA, Sverige, England,

Scotland, Ireland, Wales, Spanien samt Nya Zeeland) var nu över för den här gången och av de cirka hundra symposiedeltagarna var det ett 20-tal som nu stannade kvar för att vara med om den efterföljande träningsveckan.

När jag säger träningsvecka är det BCU-kurser (BCU=British Canoe Union) jag syftar på. Dessa är uppdelade i två block. 1-5 star handlar om personliga kajakfärdigheter, utom på 5 star där även ledarskap ingår.

Det andra blocket handlar om ledarskap och instruktion och benäms level 1-5 Coach. Den (de) paddlare som har hand om själva testet och som avgör om man "går igenom" eller ej kallas för assessor och är graderad från 1-5.

Ett test går till så att man först gör träningskursen (kurserna). "Assessorn" får då möjlighet att se vad man går för och om man är mogen för assessment, vilket är själva sluttestet. När det gäller coach-blocket så måste man ha gått igenom 2 star assessment för att få göra level 1 coach training o.s.v.

Något jag lade märke till var att det är ett ganska stort "hopp" mellan 4 star och 5 star assessment vilket leder till att 5 star training-gruppen kan bestå av paddlare på ganska skiftande nivå.

Landskapet i Norra Wales präglas av kullar, klippor, gräsängar, stenmurar och får i massor. Vägarna som löper längs kusten är ofta smala och kurviga och kantade med vita mysiga hus.

Den höga klippiga kusten med alla sina tunnlar, trånga passager och grottor inbjuder till teknisk och spännande paddling.

Man hör och känner verkligen hur sjön lever när man i kajaken smyger fram nära de vassa och taggiga klipporna där vattnet gurglar, fräser, sprutar och har sig.

Att följa kusten, paddla ut och in i grottor, genom tunnlar och trånga passager, kallas för rockhopping. Denna, i mitt tycke kanonroliga typ av paddling, bygger mycket på tajming, allt för att inte bli nedsatt på klippphyllan som stundom är synlig, stundom osynlig, beroende på hur sjön häver. Annat som kan vara kul är att surfa i ett tide race.

Detta fenomen, som till viss del liknar en bredare fors, bildas då tidvattenströmmen passerar en udde eller mellan en ö och själva fastlandet. Vattnet pressas ihop och reser sig upp.

Då förhållandena över lag är tuffare här än hemma i Sverige, får man oxå nytta av god paddlingsteknik på ett helt annat sätt. Fick nu t.ex. använda "rollen" vid två tillfällen på grund av ofrivillig kapsejsning i surf.

Vad djurlivet beträffar ska man tydligen kunna se lunnefågel, pilgrimsfalk, alpkråka, gräsäl, knobbsäl (kallas common seal) och om man har flyt, delfin och späckhuggare.

Självt såg jag dock bara ovan nämnda sälarter samt mestadels måsar och trutar.

Det är inte första gången jag ställer mig frågan: Varför ska man behöva vara född vid Kalmarsund???

Jag menar, det kunde ju ha varit Wales, Scotland, Nya Zeeland, Australien, Grönland.....



# RYSSLAND

Det kom ett brev från Vasiliy Golovin i Ryssland med ett erbjudande.

Ville jag följa med finska och ryska paddlare på en kajakfärd genom Saima kanal in i Ryssland till Viborg och åter till Finland via Finska viken?

**Om** jag ville! Det skulle ge mig en chans att äntligen få upp mitt färdstreck mot finska insjöarna, som jag så länge kastat lystna blickar på.

Via kontakter med finska paddlarna Matti Seppänen, Pekka Hurme och Yrjö Lindroos fick jag närmare information och all den hjälp i form av administrativt arbete som fordrades för att klara gränsövergångarna. Ja, jag blev överhuvud taget så väl bemött och omhändertagen att det värmdes i hjärtat.

Det blev för mig en oförglömlig färd tillsammans med de finska och ryska paddlarna. Omständigheterna var så ovana och annorlunda för mig, så jag var sannerligen glad att jag denna gång inte var ensam.

Jag fick många fina minnen med mig hem. Som t.ex. när Matti, sittande i kajaken i en rysk sluss, spelade flöjt så klockrent och vackert att även de uniformsklädda ryska gräns- och tullvakterna måste applådera.

Färden blev verkligen omväxlande med sjösättning i Nuijamaa och sedan längs Saima kanals lugna vatten med djupa slussar, genom skogigt och ödsligt landskap till Viborg där vi fick landstiga i centralt belägen gästhamn. Vi vandrade och såg oss runt i den något grå staden innan vi åter bemannade kajakerna för fortsatt färd, nu i sällskap med oförvägna ryska paddlare, nästan alla i tvåmanskajaker.

Vi kom ut på stora vatten, vinden ökade till kuling och sjön blev emellanåt ganska stor. Det var nu jag började förundra mig över de finska kvinnornas paddlingsförmåga. Alla utom en paddlade enmanskajaker och tycktes inte nämnvärt be-sväras av det i mitt tycke hårda vädret. De dansade fram på havet. När vind och vågor kom snett akterifrån, lät de kajakerna falla in i sjöarnas rytm och när havet gick emot oss, klättrade de obekymrade över de ankommande vågorna. Ja, det var en fröjd att se.

Förutbestämnda och av ryska myndigheter anvisade övernattningsplatser var oftast intill en kustbevakningsstation strategiskt belägen på en utskjutande udde. Det kändes då tryggt och bra när vår ryska färdkamrat Natasja paddlade fram och talade med vakterna innan vi slog läger.

Vi fortsatte västerut på Finska viken och på fjärde dagen närmade vi oss gränzonen till Finland. Våra ledare samlade ihop vår grupp och i disciplinerad formation passerade vi zonen och välkomnades på andra sidan av besättningen i en patrullbåt från finska kustbevakningen i Hurppu.

Med en finsk, en rysk och en svensk kajak i spetsen paddlade vi in till kustbevakningens brygga. De formaliteter som på ryska sidan tagit mer än en halv dag, ordnades på några minuter av finska myndigheterna, ja de paddlare som ville, behövde inte ens gå ur kajakerna.

Gruppen började upplösas, av tidsskäl och andra orsaker ändade färden för vissa här i Hurppu, för min och Aulis del i Kotka. Men Esikko, Matti, Tuomo, Yrjö, Pekka och Reijo fortsatte till hemmabryggan i Helsingfors.

Så har ännu en kajakfärd arkiverats i mitt inre och som alltid efter en sådan känner jag mig ytterligare berikad. Från Nuijama ligger nu vägen öppen för kommande färder i finska insjösystemet. Även finska kusten, som jag redan paddlat två gånger, känner jag längtan till.

Tack till Finland samt de finska och ryska paddlare som var så goda färdkamrater.

# EXTREMT ATT HAVSPADDLA?

- Ni två är ju extrema, säger han till mig när vi sitter i klubbussen på väg till drakbåtsfestivalen, där vi ska vara funktionärer.

Jag blir stum och vet inte vad jag ska svara. Jag har just berättat hur skönt och meditativt det är att paddla till havs och över stora utskärgårdsfjärdar. Tidigare har Micke och jag pratat om hur kul det är att surfa.

- Du börjar bli lite extrem, får jag höra från en klubbmedlem när vi råkar träffas i snabbköpet.

- Tycker jag väl inte, lyckas jag klämma ur mig till svar denna gång. Jag har just berättat om dagens tur på Mälaren. Vi var ute i fem timmar och käkade i kajakerna.

Ju mer jag tänker på det, desto mer förbannad blir jag.

Bakom ordet extrem lurar något i stil med "oansvarig knäppskalle".

Jag är inte extrem. Jag är en ganska oerfaren och försiktig havspaddlare.

Curt Ostwald är medlem i vår klubb. Jag tror inte att ni vågar kalla honom extrem, trots att han paddlat tio eller hundra gånger mer till havs än jag har. Men om ni kallar mig extrem, borde ni väl kalla honom något mycket värre, självmordskandidat kanske?

Vad paddlare som Jim Danielsson eller Nigel Foster då borde kallas, saknar jag ordförråd till.

Jag har träffat de här herrarna några gånger och vill bara kalla dem sansade, trevliga och väldigt duktiga paddlare.

Vad är det med er, ni som kallar mig extrem? Känner ni er hotade?

Är det skryt, när jag berättar om mina turer i ytterskärgården? Ska jag kanske tiga - eller ljuga och säga att jag en gång paddlat ut till Möja?

Jag är beredd att möta oförstående från folk som inte lyfter armen mer än vad som behövs för att flytta datormusen - Men från andra paddlare???

Och ni havspaddlare som läser detta; Har ni mött samma oförstående som jag, samma höjda ögonbryn och samma underförstådda antydningar om att ni är knäppa?

Det hela är ju så enkelt. Vi älskar havet och vill paddla där.

*Ulf Lundberg*

# SJÖSJUK ??

Jag har vid flera tillfällen råkat ut för att bli sjösjuk i kajaken och jag vet att många andra oxå blir det ibland.

Det handlar oftast om att jag tittar ner en stund, på kartan eller för att äta nåt eller kanske hjälpa någon paddelkompis med ett eller annat, men ibland kan det inträffa även under pågående färd.

Det är mycket obehagligt kan jag intyga!

Nu fann jag denna mycket intressanta artikel i ämnet och jag kopierar den rakt av på engelska och allt. Vad artikeln berättar är helt enkelt att ingefära hjälper mot sjösjuka och man slipper alla obehagliga biverkningar som vissa sjösjukepiller ger och som ibland kan vara nästan lika illa som sjösjukan i sig.

## HEALTH

### GINGER

(Zingiber officinale)  
from Janine Sprague

Documented use of Ginger for treating gastrointestinal distress goes back to at least the 1500's. According to Chinese medical literature, Ginger relieves stomach upsets, stimulates the appetite and improves circulation. Ginger is also believed beneficial in the treatment of chilblains, burns, coughs and colds.

Recently, researchers in America compared 940 mg Ginger Root Powder with 100 mg Dramamine in a fairly severe motion sickness simulation test. According to the British Medical Journal "Lancet", Ginger was found to be far superior to the drug Dramamine. Ginger is a natural alternative for travellers and sufferers of nausea or digestive discomfort.

Ginger has many advantages over synthetic motion sickness treatments. It acts locally, not symetically, so side effects like drowsiness or a dry mouth are eliminated.

Chamomile can be used in conjunction with Ginger. It has a soothing and calming effect on the stomach and digestive tract. A natural remedy called "Travel Well" can be purchased from Health Shops. It contains a mixture of Ginger and Chamomile. Ginger and Chamomile can also be purchased on their own in capsule form and/or powder form.

Approximately eight years ago when I was employed on the Great Barrier Reef Catamarans a lot of people suffered from motion sickness. We always had a ready supply of Ginger on board and felt that it helped a lot better than other remedies. When the boats arrived at the pontoon on the reef, we would try and get all the people who

were feeling unwell into the water as soon as possible, as this also had a calming effect on people because you have a feeling of weightlessness in the water. This is not always possible when you are out kayaking, but I thought I would mention it for good measure.

Personally, I have found a product on the market which is a mixture of Ginger & Echinacea. It is tablet form and you put it into a cup of hot water and drink it. I found this recently when I picked up a bug that made me feel nauseous and also had flu-like symptoms. Within 20 minutes the nausea had almost disappeared and my head started to clear.

This is just a personal opinion, but I feel that Ginger is extremely useful and well worth a try for those people who suffer from motion sickness. Ofcourse you should use the usual precautions and make sure that you don't have allergies to Ginger etc.

Nya Zealändaren och långfärdspaddlaren

## Paul Caffyn

tillbringade ett par veckors semester i Sverige i juli.

Detta är en mycket ovanlig företeelse; De flesta av oss tar semester, Paul gör en expedition....

Det var en ganska sliten Paul Caffyn jag hämtade på flygplatsen i Köpenhamn den femtonde juli.

Paul och hans paddelkompis Conrad kom raka vägen från en lång och hård femveckorspaddling utmed Grönländska väst- och sydkusten.

Dom ville hinna se så mycket som möjligt av det land deras Nordkapp havskajaker har sitt ursprung i, besöka de gamla bosättningsplatserna och knyta kontakter med lokal befolkning.

Conrad åkte direkt vidare hem till Nya Zealand och Paul såg fram emot ett par veckors avkopplande paddling i varmt soligt Sverige med nakna damer solbadande på klipporna i hans färdväg.

Inte hade jag kunnat veta när jag bjöd hit honom, att den svenska sommaren aldrig riktigt skulle komma sig så som förra året....

- Never trust a Swedish lady, fick jag höra både en och två gånger, när regn och snällbläst gjorde oss följa på färden.

Paul Caffyn har klättrat i berg, krålat i grottor, paddlat kajak och canadensare m.fl. friluftaktiviteter sedan han var en mycket liten parvel. Dragningen mot äventyr har alltid varit stark och han har läst hyllkilometrar med böcker om alla de stora äventyrarna genom tiderna.

Paul är född och uppvuxen på Australiens östkust, men lockades i övre tonåren till Nya Zealands alpina terräng med mycket fin klättring, forspaddling och grottor att krypa runt i. I Nya Zealand blev han kvar och där bor han ännu.

Dock dröjde han till över trettioårsåldern innan han först satte sig i en havskajak.

Detta skedde 1977 då Paul och kompisen Max

Reynholds påbörjade rundningen av Nya Zealands sydö. Efter att ha gjort den värsta sträckan, Fiordlands stormiga kuststräcka, tillsammans och nätt och jämt överlevt en dramatisk surflandning mitt i natten, klev Max iland och Paul fortsatte säsmaningom paddlingen på egen hand för att sluta cirkeln.

Året därpå paddlade han runt Nordön och ytterligare ett år senare Stewart Island längst i söder.

Rundningen av Nya Zealand var fullgjord och Paul började titta sig om efter andra länder att paddla runt.

Han fick kontakt med Nigel Dennis i Wales och dom var överens om att det kunde vara trevligt att paddla runt Storbritannien i kajak, vilket dom oxå gjorde under 1980.

1982 paddlade Paul, delvis i sällskap, delvis ensam, runt hela Australien.

Det tog ett år och är förmodligen den svåraste och mest otroliga kajakfärd som någonsin genomförts.

Ett tjugotal personer har senare försökt att göra om samma resa, men det längsta någon av dem kommit är mindre än en tredjedels väg.

- Den färden är jag lite stolt över, säger Paul och försöker se aningen blyg ut.

Han har senare oxå paddlat runt Japan och Alaska samt en del andra mindre landmassor....

Och nu senast alltså Syd Koster i Bohuslän.....

Blicken är pillemarisk och glittrar av humor och full-i-hyss, men ögonen har oxå det djup som jag bara funnit hos människor som umgåtts mycket med de otämjda delarna av vår jord och där mött både glädje och skönhet såväl som sorg och rädsla och det är inte första gången jag börjar fundera över vad sjutton jag gjort av mitt liv

egentligen. Jag tror att det trots allt ligger något sunt och ursprungligt i att söka äventyret, upptäcka, undersöka. Hos vissa människor är denna drift uppenbarligen så stark att dom helt enkelt inte kan motstå den. Paul hör definitivt till den sorten. Han hinner knappt avsluta en expedition förrän han finner sig planerande en nästa. Dock börjar han nu, efter många och långa expeditioner, många års hårt arbete i mörka gruvschakt och ett par magoperationer, känna att det är dax att ta det lite lugnare.

- I must learn doing it luxury, not always the hard way, säger han medan han sippar vin till stekt köttbit med färskpotatis och fräsch sallad och kastar avundsjuka blickar på min bekväma Therm-a-Rest-fåtölj.

Vi paddlade några kortturer i Stockholms ytter-skärgård samt i Kosterarkipelagen i norra Bohuslän, men den tur Paul uppskattade mest under sina veckor i Sverige, var kvällspaddlingen i Stockholms city.

Vi började med ett besök på Svima Kanotcenter där två unga herrar ivrigt välkomnade så celebrert besök. Samuel och Micke läste i vintras Pauls bok *the Dreamtime Voyage* om paddlingen runt Australien och blev så inspirerade att dom gick och beställde sig varsin Nordkapp. Mickes kajak hade anlänt från England

dagen innan och låg nu vid Svimas brygga och väntade på sin jungfrufärd. Det gick inte att ta miste på Mickes glädje över att få kajaken signerad av Paul Caffyn själv!

Ett i havskajak-sammanhang historiskt möte inträffade när Jim Danielsson dök upp på scenen. Jim och Paul har brevväxlat i flera år och gladdes båda över att få träffas. Dom började strax diskutera roderkonstruktioner....

Klockan hann bli närmare åtta innan vi sjösatte vid Örnbergs Kanotsällskaps brygga och paddlade bort längs Södermälärstrand för att slussa ut i Saltsjön.

Sevärdheter som Gröna Lund och Grand Hotel besågs och Paul lyckades nästan kapsejsa av upphetsning när han fick syn på vikingaskeppet som ligger förtöjt vid kajen mitt emot Grand Hotel, men snöpligt nog utgör restaurang.

- For breakfast we burn, for lunch we pillage and for dinner we rape.....

Tillbaka in i sötvattnet innan slussen stänger kl. 22 tog vi vägen genom Karlbergskanalen och landade så småningom vid Örnbergs brygga ledda endast av stadens ljus.

En toppenfin paddling som alla inblandade var jättenöjda med och genomförd under en av denna säasons ytterst få riktigt varma fina sommarkvällar!

Paul Caffyn bor på Sydön, Nya Zeeland, är president för KASK (Kiwi Association of Sea Kayakers) och ger åt dem ut ett Nyhetsbrev med 6 nr./år samt arrangerar deras Forum över Påsk-helgen varje år. KASK har också gett ut en "Sea Kayakers Handbook" för vilken Paul är redaktör.

Paul har också skrivit egna böcker om några av sina färder, nämligen "South Island, New Zealand" (tyvärr slut från förlaget f.n.) "North Island, New Zealand", "Stewart Island" och "Dreamtime Voyage" om paddlingen runt Australien (MYCKET läsvärd!)

Han har också färdigställt en bok om sin paddling runt Alaska som förhoppningsvis ska finnas i tryck inom en snar framtid och han håller nu på med en bok om expeditionspaddling med kapitel om t.ex. paddling i mörker, paddling i is o.s.v.

Böckerna finns att beställa bl.a. från BCU, men vill du prova hemma i bokhandeln, så kommer ISBN-numrena här: "Dreamtime Voyage" ISBN 0-473-02349-0. "Cresting the restless waves" (North Island) ISBN 0-9597823-1-1. "Dark side of the wave" (Stewart Island) ISBN 0-9597823-0-3.





..MÅSTE VA ETT RENT  
HELVETE PÅ CÅNDBACKEN  
EN SÅN HÅR KVÄLL!

ANDRÉ THOMASSON



## Jim's skrifter

Nu finns tre av Jim Danielssons skrifter att beställa från Kontaktnätet, nämligen:

**Sveriges kust**, om den första erövringen av  
Havspaddlarnas Blå Band, 1991.

**Oskarshamn - Gotska Sandön**

**Trilogi**, Sommar på Vänern, Höst på Vättern,  
Vår på Hjälmarens

Häftena beställes från Kontaktnätet,  
c/o Jernehov, Sjöboden 754, 448 35 Floda,  
tel: 0302 342 08, e-mail: [h.jernehov@swipnet.se](mailto:h.jernehov@swipnet.se)