

NYHETS BREV

Kontakt nät för kajakfärdspaddlare



Hejsan alla paddelvänner!

Jag vill börja med att be om ursäkt för att detta nummer kommer först nu. Mycket händer runt kring mig och jag kan inte påstå att jag blir överöst med material från er..... Snälla skriv om era upplevelser, funderingar eller intressanta nyheter på prylfronten. Det behöver inte vara noveller som konkurrerar med nobelpristagarna i litteratur.

Vi har börjat med incidentrapportering här i nätet. Jag skulle bli glad om ni kan höra av er till mig ifall ni hör talas om någon typ av olyckshändelse. Rapporten bygger på att den är anonym och jag försöker undvika att lägga några värderingar på de inblandade. Syftet med rapporterna är inte att hänga ut någon som har klantat sig utan att det alltid finns något att lära av andras misstag. Ju fler rapporter det blir dess tydligare mönster som visar de vanligaste bristerna i utrustning, kunskap mm.

Det är hög tid att anmäla sig till västkustens kajaksymposium på Stocken i augusti. Det blir samma upplägg som förra året, alltså fullt med kurser och aktiviteter och cirka 200 paddlare som gör västkusten osäker och Stockens camping till ett myller av fjälltält och olika kajaker. Om du vill anmäla dig eller få mer info, hör av dig till Tomas på Orust Kajak 0304-240 40 eller e-mail friluftsliv@orust-kajak.se Läs mer om symposier längre fram i bladet.

Jag och Lena gör slag i saken och försöker att erövra Finlands blåvita Band. Kartor är nedklippta, påsar med mat och prylar ligger i hela huset, kajakprylarna är intrimmade, någon som bor i huset och matar, kelar med våra fem katter, vattnar blommor, klipper gräset är ordnat. Vi försöker lära oss lite finska med blandat resultat. Fem spännande veckor ligger nu framför oss.....
Nu önskar jag er en riktigt skön sommar med många härliga paddelupplevelser!

Håkan Jernehov

Incidentrapport från västkusten

Den 29 maj inträffade en incident ute vid Vallerösundet. Person 1 paddlar från Stocken på Orust ut till Vallerö sund för att prova sin nya forskajak i vågorna. Han ville testa hur bra det gick att surfa med den.

Person 1 är en van paddlare som behärskar de flesta räddningstekniker och har surfat där ute förut. Han är väl utrustad med hjälm, våtdräkt, flytväst, fika, ombyte och telefon.

Han tömmer kajaken på Vallerö

På Vallerö befann sig ett gäng paddlare som var på kurs och de passade på att titta när person 1 paddlade ut i den ganska hårda sjön.

Det blåste en sydvästlig vind på cirka 10-12 m/s. Det var inte mycket dyning men vindvågorna var över en meter. Det var jobbigt att paddla ut i motvinden och det var inga bra surfvågor. Paddlaren ger sig iväg längre ut för att hitta någon passande våg. Han hamnar i ett set med riktigt stora brytande brottsjöar och blir helt översköld och ett högt stöd är nödvändigt. Han försvinner för åskådarnas ögon och när han blir synlig igen har han slutat att paddla och vinkar med armen för att signalera. De förstår att någonting har inträffat men är inte säkra på vad han menar. Han vinkar då igen och pekar på sin högra axel. De inser att han inte är kapabel att fortsätta paddla och den ena instruktören springer iväg till lägret för att hämta sin kajak och undsätta mannen. Det tar ungefär en kvart för honom att springa tillbaka till kajaken, ta på sig flytväst, kapell och komma ut i gattet. Under tiden har mannen drivit in mot lite lugnare vatten.

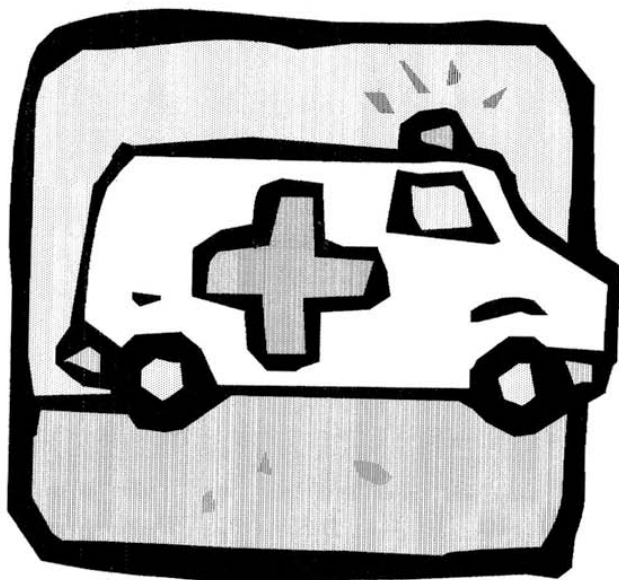
Instruktören försöker bogsera mannen in till Vallerö men känner att han inte orkar bogsera hela vägen tillbaka i den hårda motvinden.

Han beslutar sig för att ändra kurs och gå iland på en liten ö mitt emot Vallerö. Fick därmed vinden i sidan och det gick lättare att bogsera. Det visar sig att mannens axel har gått ur led och han har mycket ont och kan inte röra armen. Det görs inga försök att dra axeln rätt igen, mannen är kraftigt smärtpåverkad. Instruktören hjälper honom att lägga sig på en stor sten så att armen blir hängande neråt, springer sedan upp på berget och signalerar till de övriga och instruktör nummer två ger sig iväg. När hon anländer och får veta vad som hänt kan de ringa sjöräddningen på Kärringön som kommer efter ungefär tjugo minuter.

De får upp mannen i båten och så kör de in till Hälleviksstrand där en ambulans väntar för vidare transport till Uddevalla.

På Uddevalla lasarett får han lustgas, drar amen rätt och på kvällen kan han lämna sjukhuset och blir sjukskriven ca en månad. Förhoppningsvis blir han helt återställd, men får gå på sjukgymnastik en längre tid för att träna upp senor och muskler kring leden.

Rapport från Håkan & Lena Jernehov



KAJAKSYMPOSIER

Det är med sorg i hjärtat jag mottager meddelandet att det **norska kajaksymposiet** har blivit inställt.

Norrmännen hade satsat stort i år och förlagt sitt symposium över en hel vecka. Kul! var vi många som tyckte. Men dom har inte fått mer än 14 anmälda deltagare (varav 2 svenskar).

Kajaksymposiet på Orust den 20-22 augusti är i skrivande stund (6/6) drygt halvfyllt.

Programmet är ungefär detsamma som -98 års symposium.

Klasserna 1-8 kvarstår i oförändrat skick. Nyttillkommet är heldagsturer med Svante Lysén som guide. Kolla in programmet på www.orust-kajak.se

Här på Orust har vi redan börjat snickra på kajaksymposium 2000.

Vår tanke är att detta skall hållas över tio dagar och innehålla kurser och turer för alltifrån nybörjare till mycket erfarna kajakister.

Man skall under symposiet kunna gå upp till test för att bli certifierad instruktör och det kommer att hållas kurser i navigering, första hjälpen i fält, gör-det-själv för kajakutrustning, matlagning för friluftare och mycket annat.

En fullspäckad höjdarvecka att se fram emot till nästa säsong!

Årets upplaga av kajaksymposiet på Anglesey drog fem svenskar: Niklas Pihl, Johan Wagner (näja, svensk flykting i Norge), Mårten Sundblad, Stina Lind och undertecknad tillbringade en härlig majvecka över there. Jag har aldrig upplevt Wales så varmt, soligt och stilla under denna tid på året!

Tidalracen bjöd som vanligt upp till dans, men det var något reserverat över dom i år. Det var dock bara Mårten som klagade över detta....

Till nästa år ska vi försöka trumma ihop ett rejält gäng från Sverige, så boka in första veckan i maj 2000!

Symposiet med träningsvecka inkl. mat och sängplats kostade i år £ 210 (X c:a 13-14:-). Räkna med att köra c:a 130-140 mil med bil i U.K.

Färjebiljetten är en historia för sig. Scandinavian Seaways har ändrat reglerna för alla-och-bilenbiljetten, så man får inte längre boka en sådan biljett med hög last (över 185 cm). Vi fick lasta av en kajak och bära den ombord på färjan.

Dom tre återstående kajakerna lades uppochned, sida vid sida på biltaket. Vi hoppas innerligt att dom låter oss göra om den bravaden nästa år! Vi betalade 1 250:-/skalle för färjan. Som sagt: Häng med till Anglesey i maj 2000!

LITE OM SÄKERHET

Mattias kallar sig själv "prylfetischist". Det ligger ett visst mått av självinsikt i att kalla sig något sådant. Det finns nog en liten prylfetischist i de flesta av oss. Vi köper alla dedär fancy prylarna som vi bara inte kan vara utan. Själv drömmer jag just nu om en vindmätare för c:a 800:-, en gaslykta för ungefär 600:-, ett raff-set i ull som jag inte törs tänka på vad det kostar, en torrdräkt i Gore Tex som väl knappast går att få tag i under 6 000:- samt en del andra mer eller mindre kostsamma bra-ha-prylar. Det är kul med prylar och det ligger ett sorts värde i bara att känna sig ägare av bra utrustning. Prylarna man har inger en känsla av ökade möjligheter. Vi köper prylar som ska göra kajakingen och utelivet enklare och lättsammare. Och vi köper säkerhetsutrustning.....

Hur många av oss som paddlar omkring med en paddelflottör på akterdäck, har någonsin provat att göra en solo flottöruppgång i grov sjö och kallt vatten? Varendaste en av oss vet att man får stora problem med andningen om man hamnar i kallt vatten. Ändå ligger det en uppblåsbar paddelflottör på vart och vartannat kajakdäck. Det är nog inte lätt ens i lugnt vatten att få någon luft i den om vattnet är vår-kallt.

Och slår man runt där det går rejäla vågor, så måste flottören oxå kompletteras med ett drivankare för att komma till nytta. Fler prylar....

Med detta vill jag inte säga att det är fel att ha bra utrustning. Men man skall inte förlita sig på utrustning man inte provat ordentligt i de förhållanden man skulle behöva den. Man ska inte ens förlita sig helt och hållet på utrustning även om man sköter den väl och tränar ofta med den.

Säker paddling handlar i första hand om skicklighet, erfarenhet och att kunna bedöma sin egen förmåga och välja färdväg därefter.

De två största farligheterna vi kajakister möter där ute, är kallt vatten och andra båtar.

Kallt vatten skyddar man sig bäst mot genom att klä sig efter vattentemperaturen, samt att ha en bomsäker roll, så att man inte behöver tillbringa mer tid än nödvändigt i kallt vatten. Tänk också på att skydda huvudet mot kyla. Du behöver inte ha huvudet i kallt vatten under många sekunder, förrän du börjar bli yr, få balans- och koordinationsproblem m.m.

Andra båtar skyddar man sig bäst mot genom att undvika dem. Det är bra att känna till sjöregler, men det är betydligt hälsosammare att inse vem som hamnar överst vid närkontakt.

Det är också klokt att vara väl synlig på vattnet. Inte bara huvudbonaden eller paddelbladen, utan hela din och kajakens uppenbarelse behöver ha en väl synlig färg om du vill att andra båtförare skall se dig innan det är för sent. Se också till att bete dig tydligt när du paddlar. Paddlar ni i grupp, så håll väl ihop när ni befinner er i närheten av annan båttrafik samt om ni korsar farleder och stora fjärdar. Är ni tio pers som ligger utspridda över en fjärd, så kanske en båt behöver väja en hel sjömil för att undvika er. Dessutom är det svårare att upptäcka tio utspridda kajaker än alla samlade i en stor klump.

Det där med synliga paddelblad ja. Tänk på att det är oerhört irriterande för ögat att ha några bitar fluoroscerande färg viftande framför ögat under en hel dag. Placera alltså sådan tejp eller färg på paddelbladets baksida (som vätter framåt vid paddling) så att inte dina paddelkompisar får epilepsi.

Sedan kanske du vill höja ribban med din paddling och ge dig ut i lite tjurigare förhållanden. Då handlar säker paddling också om att kunna se och möta sin rädsla och att lära sig hantera den.

Försök aldrig att bortse från din rädsla, utan låt den komma när den kommer. Håll upp den framför dig och titta på den, så är den redan då mindre skrämmande. Det är olika från person till person, vad som utlöser rädsla och hur den lämpligast hanteras. Du måste hitta det sätt som passar dig.

Några hanterar den bäst genom att medvetet och med öppna ögon kasta sig in i situationer som de vet utlöser rädsla. De kan på så vis känna att de övervinner sin rädsla.

Men för de flesta av oss fungerar det nog bäst att vänja sig gradvis.

Vill du t.ex. lära dig att surfa, men känner rädsla för höga brytande vågor, så börjar du naturligtvis där vågorna är små. När detta känns tryggt, så flytta dig till en plats där vågorna är lite större o.s.v.

En annan bra idé kan vara att du sätter på dig ordentligt med kläder och flytvästen och ger dig ut att simma i vågorna. Detta minskar ofta rädslan för en kapsejsning, eftersom du vet att det inte dödar dig att ta en simtur. Är du inte rädd att kapsejsa, så blir vågorna mindre skrämmande. "Jag kan inte bli mer än blöt".

Då kommer alltså jag tillbaka till min gamla slitna slagdänga: Lek med kajaken. Plumsa runt i vattnet tillsammans med den och du skapar en lättsam relation, istället för en maktrelation där det handlar om vem som ska övervinna vem.

Du lär dig känna din kajaks gränser, du tränar upp olika tekniker och du lär dig att inte bli rädd för en badsituation, vilket alltså också hjälper dig att hantera och övervinna rädsla.

Du blir sålunda en säkrare paddlare och ökar därmed säkerheten i din paddling!

Självuppblåsbara flytvästar, farligt eller bekvämt?

Det börjar bli allt vanligare att jag ser kajakfärdspaddlare som har självuppblåsbara räddningsvästar på sig.

Många köper en sådan väst för den är liten och bekväm. Har man en ventilerande jacka så fungerar den bättre och man har mindre överhettning-problem när man paddlar. Några tycker att det är den enda västen man kan ha på sig på sommaren, en ordinär väst blir bara liggande på däck.

Oavsett vilken moral man har skulle jag vilja tala om några punkter som man kanske inte tänker på.

Det är en räddningsväst, alltså flyter man inte rakt upp och ner, som man gör på en vanlig paddelväst (som är en flythjälp). All flytkraft ligger på magen och runt halsen. Det innebär att benen vill åka in under kajaken när man gör en

flottör uppgång el dyl. Det går åt onödig energi åt att försöka hålla kroppen upprätt.

Volymen är så stor i uppblåst läge att det försvårar uppklättringen i kajaken avsevärt. Jag har sett en del paddlare som har varit tvungna att släppa ut en del luft innan dom har kunnat klättra upp.

Räddningsvästen fylls med luft alltså har den ingen kroppsvärmande funktion när man ligger i vattnet, vilket påskyndar nedkylningen.

Många tar bort den lilla tabletten som gör västen självuppblåsande, för att den inte skall lösa ut i onödan. Det innebär att paddlaren har ett extra moment att göra vid en kapsejsning (manuell uppblåsning) och att flytkraft inte uppstår omedelbart.

Vill också nämna att vi hade en dödsolycka i Delsjön för ett par år sedan. Han slog runt med en motionskajak tio meter från

stranden. Ingen flytväst, fick en kallsup direkt och sjönk till botten utan luft i lungorna. Drunknade omedelbart. Han var en "van motionspaddlare" som gjorde sin vanliga måndagsrunda.

Jag har också märkt att flera som tränar högsjöräddningar är ovilliga att lösa ut engångspatronen, då den kostar någon hundring.

Att den bara löser ut en gång är också något att tänka på, då det ju inte är ovanligt att man slår runt flera gånger vid räddningsträning eller i en surfzon el dyl.

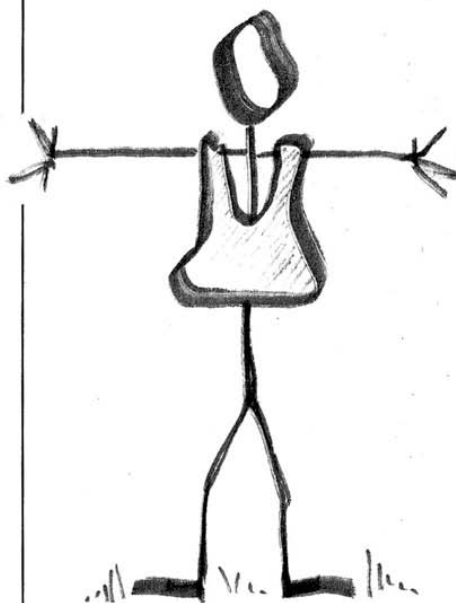
Man kan säga så här, räddningsvästar är inte konstruerade för att ta sig upp ur vattnet och i en kajak.

En bra paddelväst sitter på kroppen som en handske. Har omedelbar flytkraft, håller kroppsvärmen i vattnet och man flyter rakt upp och ner. Har relativt hög flytkraft så man

slipper att instinktivt trampa vatten och därmed slösa energi när man behöver den som bäst. Flytelement runt kroppen gör uppklattring i kajaken enklare. Det blir också varmare när du paddlar och ventilationen runt bålen blir sämre.

Ni som ännu inte har gjort några räddningsövningar i hög brytande sjö, prova det först innan ni prioriterar komfort framför säkerhet.

Tankar från Håkan Jernehov



Till försvar och motoffensiv för konsten att rolla

Träffade en före detta elev häromdagen och vi kom att tala om paddling.

- Eskimåsväng fungerar inte i grov sjö, sade han. Det hade han fått lära sig på klubben.

Det verkar vara en relativt spridd uppfattning i kanotkretsar. Ett elakt rykte utspritt av någon rädd gammal stöt som vägrar inse att kanotsporten utvecklats sedan Rob Roys dagar.

Att rolla är den snabbaste, effektivaste och energisnålaste räddningstekniken.

Det kräver ingen skrymmande extra utrustning, flottörer, seawings etc.

Den kan utföras utan att kajaken blir halvfull med vatten.

Den kan utföras ensam.

Den kan utföras med bara en hand om man är övad.

Den kräver inte att dina medpaddlare använder tid och energi på att rädda dig under förhållanden när de kanske har fullt upp att klara sig själva.

Det är kul.

Den förbättrar ditt självförtroende.

Balans och kontroll, så att sannolikheten att du behöver använda den kraftigt minskar.

Jag har sett den utföras av grabbar på väg in i puberteten.

Jag har gjort den själv i fors medan hjälmen skrapat mot botten.

Jag har gjort den i brytande sjö på västkusten.

Man kan rolla i preventivt syfte om övermäktig brottsjö närmar sig.

Den var en förutsättning för livet som levts av inuiter* på

Nordkalotten under tusentals år. De kunde rolla men inte simma.

Den är inte hundra procentigt säker, vi måste lära oss andra övningar också. Men ingen van paddlare går ur kajaken utan att göra minst tre försök.

Alla som paddlat fors vet vilket strul det är att ha med sig någon som inte kan. Så fort vederbörande går runt måste vi ut och slita med kamraträddning.

När du lärt dig, fortsätt att öva. Lär dig åt andra hållet.

Lär dig olika roller. Uppfinn din egen roll.

Lär dina paddelkamrater!

Till havs och i fors är du skyldig dina medpaddlare att kunna.

Ulf Lundberg

* Nordkalottens folk kallar sig själva inuiter. Ordet eskimå uppfattas som nedsättande.



Gummiluckor - en säkerhetsrisk!

Kan vi lita på gummiluckorna (luckorna finns i olika material och kvaliteér) till de vattentäta stuvfacken? Stuvfacken som är flytkraften om sittbrunnen vattenfylls. Är fastsättningen av gummiluckorna tillräckligt säker?

Ofta behandlar man sina luckor med silikon för att dom skall behålla sin smidighet och för att skydda dom mot tidens tand. Dessutom blir dom lättare att sätta på och att ta av. Detta ökar också risken för att dom ofrivilligt lossnar i utsatta situationer.

Idag försöker varje kajaktillverkare att göra däckets så slätt som möjligt för att minska sprut och stänk. Dom som vet något om aero- eller hydrodynamik känner säkert till att om luft eller vatten strömmar över en yta så minskar trycket; det blir ett undertryck. Risken är stor att gummiluckan sugas bort, när vattnet strömmar över däckets.

Vid kamraträddning, när den räddades armar och ben är uppe på däckets båda på räddarens och den räddades egna kajak, finns risken för att en armbåge, en fot eller att ett knä trycker in gummiluckan eller att en hand av misstag griper tag i luckkanten och luckan släpper. Vid kajaksymposiet på Orust -98 hände några incidenter liknande de som beskrivits.

De luckor jag närmast tänker på är VPC, Kajaksports och liknande luckor. Risken ökar troligen med ökande storlek på luckan . En mjuk och smidig lossar lättare än en som är styvare med likvärdig passform. Valet gäller då bekvämlighet eller säkerhet.

Hur fungerar din kajak med ett vattenfyllt stuvutrymme? Hur kul är det att se sina grejor segla iväg? Man kanske hittar dem någon gång. Det är mindre chans att återfinna det som går till havets botten.

Är gummiluckor tillräckligt säkra eller ger de oss en falsk trygghet?

Hur är det med andra typer av luckor?

Skall den "gamla" skärgårdskajakens princip med ett obrutet däck komma till heders igen eller finns det andra lösningar, för att minska risken med ofrivilligt lossade luckor och att öka flytkraften när kajaken delvis är vattenfylld?

Har du någon idé, eller svar på mina funderingar?

Funderingar och ?? från

Lars-Gunnar B.



RAPPORT FRÅN EN HUSVAGN

Orust ligger i Tjörns norra skärgård, säger Mattias.
Tjörn ligger i Orusts södra skärgård säger Thomas.....
Ja, ja. Relationerna påminner om de mellan Sverige och Norge.
Eller Australien och Nya Zeeland. Eller Holland och Tyskland.
Företeelsen tyx vara global.

Jag har alltså bosatt mej i en husvagn i Tjörns norra skärgård och idkar här s.k. compact living.
Omgiven av kajakhandboksmanus, begagnade tekoppar och annan bråte känner jag mej trots allt riktigt glad och nöjd.
På andra sidan gårdet kan jag se Thomas' nybyggda kajakhus som ligger och glänser intill strandkanten. Paddelvattnen här omkring går inte alls av för hackor och får jag en stund över, ska jag nog ge mej ut för att upptäcka dom oxå.
Ett par väldigt fina dagar hade jag häromsistens tillsammans med Håkan, Fredrik och Johan. Vi paddlade ut till Väderöarna i strålande solsken. Havet låg som en spegel och sälarna plumsade omkring oss, men på lite lagom behörigt avstånd. Håkan hade mer eller mindre lovat val oxå. Lita inte på den mannen!

Nå, vad jag egentligen ville berätta nu, är att min kajakhandbok är i det närmaste färdig och skall publiceras av Wahlström&Widstrand.
Boken kommer att finnas ute i handeln under maj 2000 och jag har nu mycket svårt att dölja min glädje, spänning och stolthet!

Några av Kontaktnätets medlemmar sitter just nu och provläser texterna och jag hoppas att det så småningom skall dyka upp en objektiv bedömning av den blivande boken, här i Nyhetsbrevet.

vid tangentbordet: Karin Mentzing

På sommarfärd i kanot

Jag har just fått läsa en bok som är skriven 1890 av Dr August Ramsay, Alltså för etthundranio år sedan. Den handlar om långfärdspaddling i Finlands åar och sjöar, bygg din egen kajak samt anvisningar och råd för en långfärdspaddlare.

Boken är illustrerad med fina kopparstick (tror jag) och den är väldigt trevlig att läsa för en inbiten paddlare.

En tidsresa med många intressanta upplevelser.

Här finns också en kostnadskalkyl för materialinköp vid kajakbygge.

Trävirke.....5:-

Duk 12 meter..14:-

Skrufvar och spikar...2:-

Kopparnubb 1/4 kilo...1:25:-

Ringar och märlor till för och akter....1:-

Olja och färg.....6:-

Totalkostnad....29:25:- (Finska mark)

Boken är i nytryck och det är Vasa Kanotklubb som har ordnat det.

Jag säger bara, KÖP DEN! Den kostar 120:- (svenska)

Hör av er till Bertel Backholm

Matmorsviken 4

SF-65350 Vasa

Finland

Email: bertel.backholm@mail.vakk.vaasa.fi

Jag som har läst den är Håkan Jernehov .

Ny kajakhandbok från Amerika

Extreme **SEA KAYAKING** av ERIC SOARES och MICHAEL POWERS

En något annorlunda kajakhandbok, skulle man kunna säga. Men minst sagt uppfriskande!

Författarna är medlemmar av den amerikanska gruppen Tsunami Rangers som framför allt håller till längs Californiens och Oregons kuster. Där paddlar dom i strandsurf, bland klippor och genom grottsystem där havet rullar in med all sin kraft.

Innan man ens har kommit till innehållsförteckningen, möts läsaren av följande varningstext:

Warning: Sea Kayaking can take paddlers into harm's way, exposing them to risks of injury, cold-water exposure and hypothermia, drowning and other hazards that can lead to serious injury or death. Extreme sea kayaking activities discussed in this book heighten those risks and are potentially lethal. This book is not intended to replace instruction by a qualified teacher or to substitute for good personal judgement. In using this book, the reader releases the authors, publisher and distributor from liability for any injury, including death, that might result. It is understood that you paddle at your own risk.

"Galningar!" är det många som säger, men det är inte hela sanningen.

Tsunami Rangers är oerhört skickliga paddlare.

Dom är vältränade på alla sätt och håller sig med ett högt säkerhetstänkande.

Författarna beskriver bl.a. skillnaden mellan en grupp och ett team. Tsunami Rangers är ett team.

Men visst måste det krävas ett visst mått av galenskap och en ganska stor portion mod för att paddla på detta vis.

Författarna uttrycker dock en mycket stor och stark kärlek till den vilda kustnatur de vistas i. Och även en mycket stor respekt och ödmjukhet. Så kanske galenskap, men inte huvudlös.

Boken blandar instruktiv text med berättelser om upplevelser gruppen haft och vad de lärt av sina lyckanden och misslyckanden.

Det extrema temat till trots, finns en hel del att lära även för en vanlig rockhopper eller mer sansad kajakist.

Läsaren får en hel del tips om utrustning och beteende för närbkontakt med elementen, paddelteknik i hårt väder o.s.v. Skaderisker och hur man lämpligen undviker dessa m.m.

Alla foton i boken är svart-vita och många av dom får det att kittla i maggropen.

Layouten känns lite rörig, men boken klev ändå raskt upp till toppen av min favoritkajakbokslista och där lär den bli kvar ett bra tag!

Jag kan oxå passa på att nämna att Tsunami Rangers har gjort ett antal videofilmer. Ni som brukar vara med på Hössträffen har säkert sett några av dessa. Bengt Hansson brukar nämligen visa dessa videofilmer efter lördagens paddeltur.

Kajakpornografi kallar jag detta! Det liksom rinner lite ur ena mun-gipan när jag tittar på Tsunami's videorullar. Så länge jag får sitta i en varm bekväm soffa och titta på, ska jag väl tillägga.....

Karin Mentzing

ALL VÄRLDENS RELIGIONER

Taoism:	Shit Happens
Hare Krishna:	Shit Happens Rama Rama Ding Ding
Hinduism:	This Shit Happened Before
Islam:	If Shit Happens, Take a Hostage
Zen:	What is the Sound of Shit Happening?
Buddhism:	When Shit Happens, is it Really Shit?
Confucianism:	Confusius Say, "Shit Happens"
7th Day Adventist:	Shit Happens on Saturdays
Protestantism:	Shit Won't Happen if I Work Harder
Catholicism:	If Shit Happens, I Deserve it
Jehova's Witness:	Knock, Knock, "Shit Happens"
Unitarian:	What is This Shit?
Mormon:	Shit Happens Again & Again & Again
Judaism:	Why Does This Shit Always Happen to Me?
Rastafarianism:	Let's Smoke This Shit
Extreme Kayakism:	"Oh Shit!!"

Crème Bonjour – en nödvändighet för varje kajakpaddlare

Denna utmärkta lilla smältost är verkligen ett fynd som har många användningsområden. Den har lång hållbarhet och finns i många smaker.

Man kan ju också ha den till smörgåspålägg förstås.

Vi har funnit den vid ett flertal tillfällen som räddning av tråkiga och smaklösa anrättningar.

Vi vill dock passa på att utfärda en **varning**; akta er för de förpackningar som det står **LIGHT** på!

Har man råkat få en sådan i kastrullen så kan den förstöra en hel måltid. Den fungerar ungefär som gallsopp, den är inte giftig och kommer förmodligen inte att åsamka vitala organ några bestående skador, men den har en väldigt giftig smak.

Här nedan följer några exempel som vi har provat oss fram till. Det finns givetvis inga gränser för vad ni kan komma att hitta på i framtiden. Vi skulle vara tacksamma om ni, när ni har gjort nya framsteg på crème bonjourns väg, meddelar Kontaktnätet detta så att det kan komma alla medlemmar till fromma.

-

Som sås: 3 dl vatten

1 pkt crème bonjour (gräslök tycker vi passar bäst)

1 buljongtärning

2-3 färska champinjoner

Rör ihop och koka upp!

Nudelsoppa: 1 pkt snabbnudlar

1 burk tonfisk

1 crème bonjour (vitlök)

Koka upp och blanda i.

Kantarellstuvning: Fräs upp ett gäng kantareller och lök av något slag och tillsätt

1 pkt crème bonjour, skogssvamp.

Smula ner en halv grönsaksbuljongtärning. Obs. salta ej, det är tillräckligt med salt i buljongen.

Lägg alltihop på en stekt macka.

Havspaddling av Mikael Rosén 190:-

Instruktionsbok om långfärdspaddling i kajak.
2:a upplagan

Porto tillkommer!

Boken beställes från Håkan & Lena Jernehov,
Blåbärsåsvägen 72 448 35 Floda
Tel: 0302 - 342 08 email: h.jernehov@swipnet.se

Färdberättelser av Jim Danielsson

Sveriges kust 25:-

Om den första erövringen av havspaddlarnas
Blå Band, 1991

Gotska sandön 15:-

Om en paddling från Oskarshamn till Gotska Sandön

Trilogi 15:-

Sommar på vänern, höst på Vättern och Vår på Hjälmarén

Porto 10:-

tillkommer oavsett om du köper ett eller tre häften.

Häftena beställes från Kontaktnätet.
c/o Jernehov, Blåbärsåsvägen 72 448 35 Floda
Tel: 0302 - 342 08 email: h.jernehov@swipnet.se