

# Nyhetsbrev

Nr 10  
sep-99



BYGG DIN EGEN  
ESKIMÅPADDEL  
I TRÄ



SYMPOSIER



FÄRD-  
BERÄTTELSE



DEBATT



.....OCH  
MYCKET  
ANNAT

...MEN INGA  
INCIDENTER!!



KONTAKTNÄT FÖR KAJAKFÄRDSPADDLARE

# Höst igen.....

Sommaren är över, symposiet passerat och stillheten sänker sig över Stockens camping. Då grips jag naturligtvis av flykttankar igen, men något Nya Zealand blir det inte för mig denna vinter.....jag får nog snällt finna mig i att frysa.

Jag har haft hand om en oerhörd massa nybörjarkurser denna sommar, men så mycket egen paddling har det inte blivit. Då är det åtminstone skoj att höra om andra kajakisters utflykter på böljan. Bl.a. om några av dessa turer kan ni läsa i detta Nyhetsbrev.

Det har dykit upp en del material till detta Nyhetsbrev, men framförallt har jag fått en hel del reaktioner på min inledning i nr. 9; Medlemmar som inte alls tycker att vi ska lägga ner Kontaktnätet. Det tycker jag naturligtvis är jättekul, men det räcker ju inte med ett tiotal entusiaster för att hålla det igång.

Ja, den som lever får se.....

Jag lägger ner fantastiskt mycket tid, energi och tankeverksamhet på att få ihop dessa Nyhetsbrev och frågan är om det är värt det. Och om jag i längden kommer att ha den tiden och motivationen jag behöver för att genomföra det. För om jag nu för en gångs skull ska försöka se lite realistiskt på tillvaron, så är det faktiskt så att jag måste hitta på ett sätt att tjäna pengar, så att jag t.ex. kan skaffa mig någonstans att bo. Och då kan jag inte lägga all min tid på ideellt arbete, utan måste börja sortera bort det som blir för mycket. Och då ligger tyvärr Kontaktnätet ganska illa till.....

Kontaktnätet är organiserat så att vem som helst, när som helst skall kunna ta över rollen som "spindel i nätet". Det märkte ni ju under förra vintern när Håkan "vikarierade" som spindel.

Är det alltså någon som känner sig inspirerad att ta över spindelrollen, kanske till årsskiftet eller så, så är det bara att anmäla sitt intresse. Det kan rent av vara riktigt bra att någon annan tar hand om Nyhetsbrevet. Det kan komma att få en ny prägel, som i sin tur medför att fler blir inspirerade att skriva och bidra med material, idéer och annat. Nyttändning lixom.

vid tangentbordet:  
en trött & gammal Karin Mentzing

# MEDLEM -99

Medlemsavgiften för Kontaktnätet är 100 svenska kronor för en period. Perioden löper på ungefär ett år. Medlemsavgiften används till att kopiera och skicka ut Nyhetsbrevet och pengarna för en period räcker till ungefär 5-6 Nyhetsbrev, lite beroende på hur billigt vi kan få brevet kopierat och hur mycket Posten behagar höja portot.

Som medlem får du alltså samtliga Nyhetsbrev som kommer ut under den period du är medlem, oavsett när under perioden du blir medlem. Under medlemsperioden -99 har utkommit Nyhetsbrev nr. 7, 8, 9 och nu nr. 10. Saknar du nåt av dessa Nyhetsbrev, så hör av dig till mig och jag skickar det du inte fått.

---

# NYHETSBREV -98

Jag har ett antal överex av Nyhetsbrev nr. 2, 3, 5 och 6.

För dig som inte var medlem förra året, kan det kanske vara skoj att ha gamla Nyhetsbrev. Dom kostar 20:-/st. + porto 10:- för 1-3 häften och ytterligare 5:- om jag ska skicka alla fyra häftena.

Innehåll i nr. 2, bl.a.: lite om BCU:s certifieringssystem, Paddling vid Anglesey, Paddling vid Hitra och Fröja i Norge, sömnadsbeskrivning på Therm-a-Rest fåtölj, paddling i Bay of Islands och Abel Tasman NZ, m.m.

Innehåll i nr. 3, bl.a.: Om upplevelser, insjöpaddling längs svensknorska gränsen, paddling i mareld, om bogsering, om gummistövlar, att välja paddel, om Lyme Bay-tragedien och incidenter med jetfärjor, om frånlandsvind, om vatten-täta skott, m.m.

Innehåll i nr. 5, bl.a.: om olika mässor; kajak- båt- & friluftsliv, Zen och konsten att paddla, mer om paddlar, om kamraträddningar, Vinterns dummaste pippi, om paddling i Lysefjorden Norge, en kittlare om Gotska Sandön, om fart hos kajakskrov, m.m.

Innehåll i nr. 6, bl.a.: om kajaksymposiet på Orust -98, om käk, om paddling i Wales och Ryssland, lite om sjösjuka, om Paul Caffyn, m.m.

---

# BEHÖVS KONTAKTNÄTET? UPP TILL DISKUSSION!

I det senaste nyhetsbrevet ställer Karin frågan: "Skall nyhetsbrevet och Kontaktnätet alls existera?" .Bakgrunden är att medlemsantalet i Nätet minskat och det är ett fåtal som levererar material till Nyhetsbrevet.

Nu sägs det lite ironiskt att skall fler än två svenskar göra något tillsammans bildar dom en förening. Jag tycker följaktligen att "kajakfärdspaddlandet " behöver någon form av organisation. Varför?

Jo paddlandet ökar, och skall kunnande, teknik och säkerhet hänga med behövs samarbete kring detta, liksom kring utbildningsfrågor och certifiering av kajakledare. (På årets kajaksymposium såg jag att någon form av certifiering är på gång. Jag frågar mig då : Vem står för den ? ) Samarbete behövs, dels för att nya intresserade paddlare skall få kunskap och för redan frälsta som vill utveckla sig, dels av säkerhetsskäl. Nyhetsbrevets incidentrapporter visar om inte annat på vad som kan hända när man ger sig ut utan kunskap. Jag har dessutom en känsla av att åtskilliga grupper paddlar omkring lite på Guds försyn utan kunnig ledare.

Ett tag trodde jag att Friluftsförbundet skulle greppa den här verksamheten. Det blev inget och likaså tycks Kanotförbundets långfärds-kommitté ha lagt av.

Gissa om jag blev glad när jag hittade Kontaktnätet, det kan bli något. Det kan ju vara så vi skall samarbeta nu, de gamla organisationerna kanske inte gäller längre utan det här är början till nya former. För samarbete klarar vi oss inte undan.

Att det sedan inte håller som det är nu, upphängt på en eller två "galna eldsjälarna" är en annan sak. Men att som Karin i en stund av mörker tänka: "Lägga ner hela grejen", det blir inte bra.

HÄR HAR VI ETT GEMENSAMT ANSVAR. Vi måste leverera material till Nyhetsbrevet, redaktionen borde få slita med att sovra i stället för att skriva allt själv. Jag skulle vilja se en livlig diskussion i detta blad om hur vi skall utveckla "kajakfärds-paddlandet" och helst då en diskussion på en något högre nivå än stor eller liten sittbrunn(-sarg).

Likaså utbildningsfrågor, vad skall man kunna begära av en ledare som tar på sig ansvaret att ge sig ut med en grupp? Utrustningstips, kurser, utbildningsanordnare och teknikfrågor, det finns massor att förmedla och diskutera.

Ledarcertifiering är tydligen på gång, om detta borde informeras och diskuteras här liksom hur kontaktnätet skall utvecklas och fungera. Och kom ihåg, Sverige är stort, det finns människor även utom de tre storstadsregionerna, alla nås inte via mun mot mun metoden.

Några konkreta frågor:

LEDARCERTIFIERING.

Hur skall den se ut, vem certifierar? Rent allmänt, vilka krav skall man kunna ställa på en som tar ut obekanta deltagare på en (vecko-) tur?

KONTAKTNÄTET.

Hur skall det utvecklas så att det inte helt hänger på Karin. Marknadsföras, ekonomi ?

NYHETSBRIVET.

Kan, skall det vara ett forum för debatt? Annonser?

Därför, NI SOM HAR IDÉER, upp med häcken ur kajaken och fatta tag i pennan eller tangentbordet och gör lite nytta för kajakfärds-paddlandet! Skriv!

Härligt namn förresten; Kajakfärds-paddla – "Visst finns det mål och mening med vår färd, men det är vägen som gör mödan värd".

*Jan Norin  
Sundsvall*

# Med kajak på Svalbard

av Svante Lysén

del 2

## *Havet ger liv*

Utän tvekan är det havet som ger Svalbard dess liv. Under den del av året då ljuset är förhärskande, produceras oerhörda mängder växtplankton som via djurplankton och små kräftdjur ger föda åt fisk, fågel och säl. Vattnet är därför långt ifrån klart - inte bara på grund av rikliga förekomster plankton, utan också en hel del glaciärslam. Frammot sensommaren är siktdjupet normalt mellan tre och sex meter. Vintertid då glaciärsmältning och planktonproduktion är minimal, är det betydligt klarare.

Tittar man ner i vattnet kan man inte undgå att lägga märke till små svarta humleliknande varelser som i stora mängder simmar omkring med långa vingar. Tar man upp en sådan i handen för att undersöka den noggrannare ser man att det är en snäcka - en så kallad vingsnäcka. Förmodligen är det framförallt dessa som ejderungar och alkor runt omkring mig dyker så frenetiskt efter.

## *Fångststationen Farmhamna*

Svarta skår slutar sig allt tätare runt mig och stränderna blir klippiga med berg i dagen. Jag rundar en udde och paddlar in mot en vacker drivvedsbemängd sandstrand som öppnar sig mellan klipporna på nordsidan av Eidembukta. Klockan är tre på morgonen så jag beslutar att slå läger.

Jag vaknar till min 41:e födelsedag av snösparvssång och strålande solsken. Jag ägnar en god del av dagen åt att vandra omkring bland klippor och blomsterängar.

Sent på eftermiddagen försvinner solen i kyligt dis, varpå jag sjösätter och paddlar söderut över Eidembukta i riktning mot Farmhamna - en av de tre fångststationer som för närvarande är i drift på den nordliga ögruppen.

Redan på långt avstånd börjar sju kraftiga grönländshundar i samfällad kör varsko min ankomst. Då jag lägger till nere vid stranden möts jag av en ung kvinna som efter lite prat bjuder in mig i huset. Hon heter Marianne Prytz och är för tillfället ensam hemma. Hennes man Hans Lund arbetar just nu med att transportera forskare och utrustning för Polarinstitutet med sin båt Farm, och har nästan inte varit hemma någonting under sommaren.

Farmhamna är den senast byggda av Svalbards fångststationer - bara fyra år gammal. Hans som ursprungligen är dansk, hade tidigare sysslat några år med fiske och fångst i nordnorska Finnmark, innan han tillsammans med Marianne sökte sig upp till Spetsbergen där de byggde sitt drömställe.

Huset ligger vid skyddad vik, och är stort och rymligt. Det har byggts i flera etapper och består nu av ett stort kök, uppehållsrum med spis för kol och ved, sovrum, farstu, gästrum och avslutningsvis en kombinerad syateljé och verkstad.

En bit från boningshuset statar den senaste skapelsen - en rejäl bod med ett lutande tak som räcker ända ned till marken. Vid sidan av boden står köttstativet, en hög plattform under vilken

det hänger otaliga sälkroppar avsedda till hundmat. Det är ett sentida påfund för att skydda maten mot kringstrykande isbjörnar.

Innan isbjörnen blev fredad 1973 användes sälkropparna som åtel för att locka björnarna på bekvämt skjutavstånd från huset. På den tiden jagades de stora vita vandrarna intensivt på Svalbard liksom i övriga Arktis och höll på att försvinna helt. Efter fridlysningen har beståndet ökat markant. De senaste uppskattningarna visar att det finns ungefär fyra tusen isbjörnar bara i svalbardsområdet.

Marianne berättar att fångstmännen nu för tiden bara bedriver pälsjakt på fjällräv och säl. Under sommaren plockar de dessutom en hel del ejderdun som ger en del inkomster. För övrigt får man dryga ut med andra verksamheter. Sommartid är Hans som sagt fullt sysselsatt med att serva Polarinstitutet. Marianne är en skicklig skinnsömmerska och syr kläder och ryggsäckar på beställning. Hon visar mig några verkliga konstverk hon ännu inte skickat iväg och berättar att hon har beställningar för minst ett år framåt.

Bland allt annat ute på gårdsplanen höjer sig även en stor vindsnurra som levererar elektricitet till ljus, kortvågsradio och en hel del annat. Förutom radio finns även en satellit-telefon. Samtalen är subventionerade och har samma taxa som i Longyearbyen.

Marianne bjuder på ejderäggsomelett och -födelsedagen till ära- snaps.

Trots att det är ljust som på dagen blir kvällen småningom natt och jag blir erbjuden att låna gästrummet. Som vanligt är det svårt att sova inomhus efter längre tid i tält.

## *Tillbaka i kajaken*

På förmiddagen är det dags att fortsätta färden. Jag tar farväl av Marianne som vandrar iväg för att samla mera dun. Kusten fortsätter att vara klippig och dramatisk. Här och var har vind och hav skapat höga pelarfigurer. Det är mulet och naturen vilar i grått och svart. Efter en mil breder ett enformigt och småkulligt landskap ut sig och bergen tonar bort inåt land. Vid Daudmannsodden öppnar sig ett milsbrett gatt - inloppet till den gigantiska Isfjorden.

Jag rundar udden och finner en bra lägerplats. Med lust att från land få nytt perspektiv på det jag tidigare sett från kajaken, ger jag mig upp på en höjd för att bestämma vidare vandringsväg genom landskapet. Uppe på toppen blottar sig en gammal grav med två skelett.

Jag beslutar mig för att följa kusten norrut. Några kilometer senare viker jag över kullarna inåt land, passerar några sjöar och styr stegen mot Wilkinsbukta vid inloppet till Isfjorden.

Aldrig i mitt liv har jag skådat sådana mängder drivved. Längs några hundra meter strand finns färdigkapade rundstockar tillräckligt för att bygga fyra eller fem timmerhus. Bland all drivved finns kotor och kranier av de stora valar som, innan de utrotades på 1600-talet, sam omkring i vattnen här utanför. Det är svårt att uppskatta åldern på ben och stockar. På dessa nordliga breddgrader finns ytterst få förmultningsbakterier. En del drivved lär vara flera tusen år gammal.



## *Gnistrande diamantberg*

På morgonen har en västlig vind tilltagit som ger mig god skjuts in längs Isfjordens norra inlopp. Målet för dagen är Alkhornet två mil österut.

Under färden sänker sig molnen över bergen och trots hård medvind i aktern blir jag snart upphunnen av regnet. Jag finner lä bakom en udde nedanför Alkhornet.

Sådana här dagar är det bra att ha en bok som man kan koppla av med. Efter några dagar i rörelse finns knappt något härligare än att, inkurad i tält och sovsäck, läsa och sova om vartannat medan rogivande regndroppar smattrar mot tältet. Duken förstärker ljudet och trots att det bara är dugregn, inbillar man sig lätt att det öser ner.

Nästa kväll sitter jag i kajaken och njuter bland blåvita isberg nedanför de mäktiga väggarna av samma Sveabree som jag flög över för några veckor sedan. Trots att det är mulet och grått är det lätt att bli andäktig av storleken, maffigheten och de kraftiga kalvningarna. Jag plöjer mig sakta fram längs breekanten genom stråk av isklumpar och större isberg ut mot fritt vatten för att sätta kurs mot vidare mål.

Mitt i detta sker en dramatisk förändring på himlen. Det klarnar snabbt upp från väster, och snart slinker den låga kvällssolens strålar under molnkanten och förvandlar hela trakten till ett sagolandskap. De solbelysta isbergen verkar nästan självlysande då de avtecknar sig mot det svarta vattnet som fortfarande färgas av den mörka molnfronten ovanför. De tidigare matt livlösa isbergen lyser i vitt, grönt och blått och förvandlar sig själva till figurer som nyss inte fanns. Betagen paddlar jag från det ena isberget till det andra, njuter och fotograferar. Långt om länge söker jag land och läger. Nya moln sveper in och snart mattas nejden till livlöst grått.

Påföljande morgon vandrar jag runt i de vackra omgivningarna kring Kapp Wijk, innan jag packar ihop och paddlar vidare söderut runt de dramatiska vittringsklipporna vid Kapp Thordsen.

De låga molnen ger ett ödesmättat ljus längs Kapp Thordsens svarta klippkust. Jag drar upp kajaken vid mynningen av en fjällbäck som ur en ravin forsar ut i havet. Ovanför branten breder en slätt ut sig där syllarna av en gammal räls leder mig till det legendariska huset en knapp kilometer inåt land. Det är stort med flera rum, och trots att huset är nyrenoverat sitter historien kvar i väggarna. Utanför finns gravar och avläsningsramper för olika instrument, och uppe på en höjd anar man ännu det gamla fosfatbrottet.

Det börjar läcka från de tunga molnen ovanför mig, så jag drar mig tillbaka till kajaken och sittbrunnen där det inte gör så mycket om det regnar. Kursen blir nordlig och målet är den ryska gruvbyn Pyramiden nästan längst in i den långa Billefjorden. Regnet upphör. Istället tilltar en stark nordlig vind som gör paddlingen trög. Den dramatiska kustlinjen gör emellertid sitt till att tröttheten faller i glömska. Nedanför det höga berget Skansens lodräta fågelbranter bjuds jag på tillfälligt lä. Här passar jag på att ta igen mig med ryggen raklång längs det låga akterdäcket, för en stunds betraktelse av himmel, bergsstup och tusentals fåglars flykt.



Lite rusig av synen fortsätter jag paddeltagen norrut. Från Billefjordens nordspets är det bara två mil över till södra delen av den långa Wijdefjorden, som drygt tio mil längre norrut öppnar sig ut mot havet i höjd med Mosselbukta.

Måktiga vyer gör det lättare att stå ut med den hårda motvindspaddlingen.

Vid midnatt ger jag upp och går iland sju kilometer söder om Pyramiden för att sova och äta mig till ny styrka. Ibland kan det vara problematiskt att finna någon tältplats som inte är för stenig. Denna gång för sökandet mig ett par hundra meter inåt land och femtio meter över havet. I gengäld bjuds jag en underbar utsikt då molnen skingras efter en timme och solen bryter fram i den arktiska natten.

På morgonen fortsätter det envisa blåsandet från norr. Innan jag paddlar iväg de sista sju kilometrarna, ger jag vinden en chans att mojna och passar under tiden på att vandra runt i omgivningarna en stund - en promenad som så när kostar mig tältet.

Ett par hundra meter ifrån ser jag plötsligt hur ett vindkast rycker upp en av tältpinnarna från marken, sedan ännu en, och medan jag med förskräckelse springer tältet till undsättning skvätter ytterligare några pinnar iväg. Väl framme finns bara en tapper pinne som förbinder tältduken med det jordiska. Ibland kan erfarenheter bli dyrköpta, ibland klarar man sig precis.

## *Hemfärd*

Några dagar senare paddlar jag in kajaken till Longyearbyen och bär upp min trotjänare till Store Norskes terminal där den om några veckor skall hämtas av m/s Origo, innan fartyget sätter kurs mot Göteborg.

Efter avklarat värv vandrar jag iväg till sysselmansbyggnaden, där jag blir mottagen av Jörun Sagevik, en kvinnlig assistent som tar emot mitt gröna kort och bockar av mig som hemkommen hel och hållen.

Jag vandrar omkring i byn under resten av dagen, innan det är dags att fylla magen på det legendariska Huset, där bufféemat kvällen till ära heter "Arktisk aften". Stämningen är god och jag träffar många nya och gamla bekantskaper. Men det gäller att inte bli för sen. Planet avgår klockan åtta på morgonen.

Men ute på campingen svävar vackra moln lockande ovanför den låga midnattsolen och det känns som jag kommer att missa något om jag bara kryper in i tältet och sover bort denna sista natt på Svalbard. Så jag vandrar bort längs stranden till Alkefjället för att återuppleva alkekungarnas kvittrande inflygningsparad. Där möter jag Horst - en äldre tysk gentleman, vida berest så det förslår. Under vägen tillbaka till campingen berättar han om alla sina år som sjöman på de sju haven och hur han på ålderns höst fortsatt att resa till Jordens alla länder och avlägsna hörn.

Det känns som om jag just somnat då armbandsurets alarmsignal väcker mig klockan sex på morgonen. Det är nollgradigt och då jag drar upp dragkedjan på yttertältet syns dimmor som skingras och blåa fläckar på himlen som växer sig större. En dryg timme senare checkar jag in den stora ryggsäcken på flygplatsen strax intill.

# Norges sydligaste punkt

av Jim Danielsson

Nordsjön och Skagerak möts vid Lindesnes, Norges sydligaste fastlandsudde. Här passerade jag första gången 1987 på en paddelfärd från Strömstad till Bergen. En alldeles speciell känsla att glida förbi ett sådant landmärke.

Men Lindesnes är likväl inte Norges sydligaste punkt. Det är, enligt uppslagsböckerna, det lilla skäret Västra Kråga söder om Mandal. Att försöka runda detta skär var en god anledning för mig att i mars 1999 paddla ut från den fina lilla hamnen i Höllen (mellan Kristiansand och Mandal), korsa mina tidigare färdstreck och söka välbehövligt nattläger efter den långa bilturen från Sverige.

Det började skymma och när jag på en klippig ö lagade middag i tältet, målade tätt fallande snöflingor hela ön till en vit sagoplatz som tycktes flyta på det mörka vattnet.

Nedkrupen i min värsting till vintersovsäck skyddades jag väl mot nattens kyla. I första morgonljus grävde jag fram tält och kajak ur snön och rev snabbt läger. Finns det något kallare än metalltältstänger i minusgrader?

På växande dyningar och i tilltagande vind styrde jag kajaken sydvästvärt. Efter några timmar fanns det bara ett skär kvar mellan mig och horisonten - Västra Kråga. Där ute i havet låg det omgärdat av bränningar. I den stora sjön tycktes mig rundningen ta lång tid. Efter fullbordandet kändes det gott att återvända mot kusten.

Följande dag svepte en gråkall och tät dimma in över kust och hav. Vinden dog helt ut. Jag tog itu med min andra "uppgift" under denna färd - att erövra den från väderrapporterna välkända Oksö fyr vid inseglingstrännan till Kristiansand. Det finns en skyddande skärgård ända ut till fyren, så jag behövde aldrig gå ut i farleden, varifrån ljudet från de stora fartygens maskindunk och mistlurar hördes genom den täta dimman.

Väl framme vid fyren satt jag en förtrollande stund i kajaken och lät kaffe med bulle mig väl smaka. Solen trängde långsamt igenom dimman och började smälta snön på klipporna. I den mildare luften anades löften om en kommande vår.

## FÄRDBERÄTTELSE av JIM DANIELSSON

**Sveriges Kust** om den första erövringen av  
Havspaddlarnas Blå Band 1991.....25:-

**Oskarshamn - Gotska Sandön** om en kajaktur  
runt Gotska Sandön, Gotland och Öland.....15:-

**Trilogi** - Sommar på Vänern, Höst på Vättern,  
Vår på Hjälmarens om insjöfärder med havskajak.....15:-

Häftena beställes från  
Kontakt nätet c/o Karin Mentzing, Bistigen 7, 611 61 Nyköping  
karin.mentzing@telia.com

## SKÄRGOTT

Häfte om matlagning för kajakister. Recept och tips.....40:-  
beställes av Hild Lorentzi, tel: 08 590 347 18 hild.lorentzi@telia.com

---

## PADDLA KAJAK och TÄLTA I BOHUSLÄN

Häfte med tips om färdvägar och tältplatser  
allemansrätt, turistbyråer, vandrarhem, väder m.m.....50:-  
beställes av Thomas Åhlberg, tel: 0304 512 00 friluftsliv@orust-kajak.se

---

## SJÖMANSKAP

Navigation, väder, sjövätt.....50:-

## LÅNGFÄRD

Turplanering.....50:-

Häftena beställes av Björn Thomasson, tel+fax: 046 13 94 16  
bjorn.thomasson@telia.com

---

**Porto 10 - 15:- tillkommer för samtliga häften**

# ADVENT-TUR(e) MED SIR VIVAL

*av Kent Dahlin*

Jag brukar ta en traditionsenlig första adventspaddling Fågelbrolandet runt. Och sen andra advent, om isen inte hunnit så djupt, en tripp ut och runt Bullerön.

När jag flyttade ut till Stavnäs hade jag haft min kajak liggandes i Fisksätra och just 1.a advent paddlade jag hem kajaken till Stavnäs.

Då hade isen hunnit lägga sig och även mörkret, så när jag passerat Baggensfjärden och var på väg in förbi Beatelund (tror jag det heter) stötte jag på första is-skorpan.

Ljudet av att paddla in i is (utan tidigare erfarenhet) var nästan chockande. Skrapet kom från överallt och jag förstod inte vad det var, inte förrän det blev tjockare och jag fick hacka mig igenom med paddeln. Rätt knäckande på opreparerade PowerMaster-blad. Numera undrar många varför min paddel är så sargad...

Just kring 1.a advent med alla adventsljus i fönstren, stjärnor både där inne och där uppe, det var nästan religiöst. Så när jag kom till Stavnäs Sommarhamn (nära hemma nu), en timme efter Strömma kanal, bestämde jag att detta skulle bli till tradition.

Det var c:a 10 grader kallt men helt utan vind. Hela färden gick utan problem. Passerade även Stavnäs Vinterhamn och jag svängde in under Hölöbron (Hemma i Stavnäs) och med viss fart och lite möda landade jag i strandbrynet och tog mig ur.

Mina neoprensockor värmdde fötterna fint men jag hade missat knäskydden, så jag var rätt så stel. När jag klev ur halkade jag naturligtvis i den hala halvfrusna leran vid strandkanten och lade mig raklång på mage. Fick jag så jag teg, härligt blöt från bröstet och nedåt, årets sista dopp. Men jag har nära hem nu.

Lämnar kajaken kvar vid stranden och plaskar hemåt. Duschar varmt och byter till torrt. Tar med kajakvagnen och drar sedan hem mitt ekipage.

Välkommen till Stavnäs, Sir Vival.

# COMMITMENT AND OPEN CROSSINGS

THE FIRST CIRCUMNAVIGATION OF BRITAIN AND IRELAND BY KAYAK

---

**BILL TAYLOR**

---

Denna icke föraktliga paddeltur genomförs under fem månader, sommaren 1986, så den har några år på nacken nu. Detta gör inte på något vis att boken känns inaktuell eller så. Havet, kusten, tidvattnet, solen, månen, vinden, regnet o.s.v. finns ju där fortfarande och ser ungefär ut som det gjorde 1986.

På bokens baksida kan man betrakta tre finputsade unga män med skinande nya paddelkläder i klara färger. De är kortklippta, kammade rakade och förmodligen alldeles nyduschade. Det ser faktiskt ut som de kommer direkt från kontoret....

På en av bokens sista sidor kan man se tre väderbitna, yviga och mycket glada äldre unga män iklädda underställ och sittandes på knä i leran med varsitt champagneglas i handen.

Boken bjuder på en hel del vackra landskapsbeskrivningar, lokal historia, underbart klingande namn på irländska och skottska platser o.s.v., men är också oerhört intressant ur ett expeditions- och paddlingsperspektiv.

Bill är ledare för gruppen och det **är** han verkligen. Jag tror att Bill valt sina två kompanjoner för deras paddleskicklighet, men också för att han vet att det är två killar som litat helt på hans beslut, snarare än att välja två jämbördiga paddlare. Det är nog mycket tack vare detta förhållande som expeditionen lyckas så bra och de tre förblir goda vänner genom hela färden. Ju fler kockar, desto sämre soppa....det har man ju sett en del avskräckande exempel på. Expeditioner med för många personer inblandade och med flera starka personligheter tenderar att splittras och ofta misslyckas.

Är du det minsta intresserad av att få en förståelse för hur tidvatten fungerar och hur det påverkar en kajakists tillvaro, så är denna bok en utmärkt läromästare. Dagligen styrs gruppens aktivitet eller inaktivitet av vädret längs dessa mycket utsatta kuster. Tidvattnets rörelser påverkar inte bara möjligheten att komma framåt eller bakåt, det påverkar också vädret en hel del. Och inte minst påverkar det förhållandena i havet. Det hav som t.ex. under flodcykeln varit ett vänligt salsgolv, kan plötsligt vid ebb förvandlas till en gigantisk Jacuzzi.....

Hur som helst så höll boken mig vaken till långt in på småtimmarna under c:a en veckas tid. "Bara ett kapitel till...."

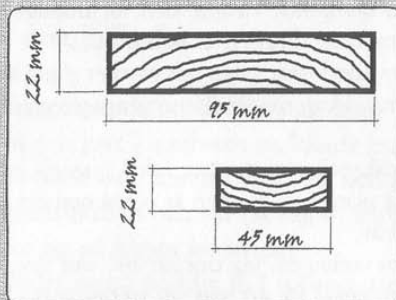
Jag njuter verkligen av dessa expeditionsberättelser och man lär sig dessutom en hel del värdefullt under tiden man läser dem. Bill har inte sparat ens på nederlagen, de felaktiga besluten, rädslan och ibland kampen för att överleva och det var båd en och två gånger jag nästan fick dra täcket över huvudet, så som man håller upp soffkudden framför ögonen när det är en läskig scen på teve's lördagskräckis.

Boken rekommenderas varmt!

*Karin Mentzing*

# PADDELBYGGE

Här kommer lite tips och råd för den som vill göra sig en paddel. Paddeln som beskrivs är en s.k. Pagaj, den grönländska, traditionellt smalbladiga paddeln.



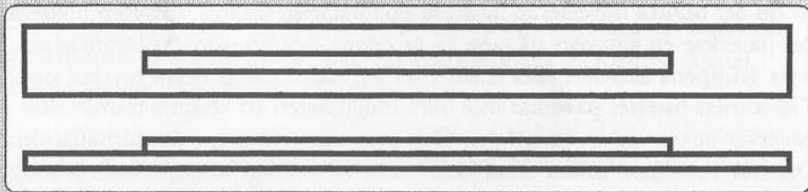
Material till en paddel

## Material

Materialet till en paddel kostar ca 50 kr. Gå till brädgården, leta fram hyllan där det står "22X95 råplan". Där kan man oftast leta fram lämpligt virke. Det bör vara någorlunda kvistfritt och när du tittar på änden skall årsringarna vara täta och ligga i en symmetrisk bäge. Du behöver en bräda som är 240 cm lång.

Dessutom behöver du en läkt 22X45 på 150 cm långd.

Det första du gör är att hyvla en sida på båda brädorna. Sedan kan du limma. Använd fuktbeständigt PVA-lim och många tvingar. Limma fast läkten mitt på brädan.



Läkten limmas fast mitt på brädan

## Såga och hyvla

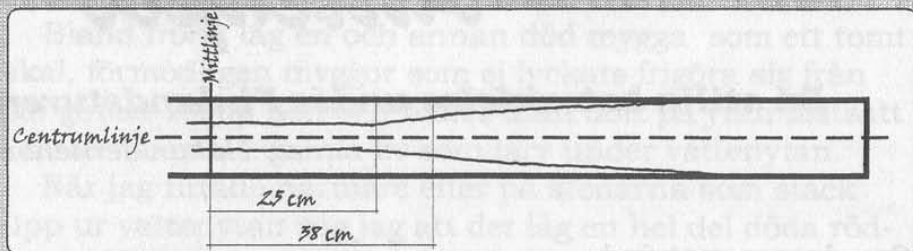
Nu till det "hårda" arbetet. Först markerar du mitten på alla sidor (240 delat med 2). Vi ger sidorna namn för att det skall bli lättare att följa beskrivningen. Sidan där läkten är pålimmad heter "baksidan" och den motsatta, plana ytan kallar vi "framsidan". Brädans bågge sidoytor kallar vi helt enkelt "sidor".

På *framsidan* markerar du en centrumlinje. Den gör du lättast med ett snörslag. Sjalva bladets kontur skall också markeras på *framsidan*, enligt följande:

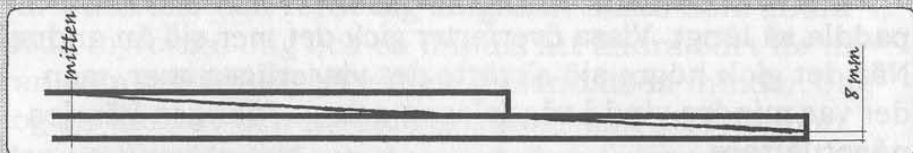




- \* Börja med att markera 25cm och 38cm från mittlinjen. Gör streck vinkelrätt mot centrumlinjen.
- \* Markera 15mm på vardera sida om centrumlinjen vid mitten och vid 25cm-strecket. Rita två parallella linjer.
- \* Markera 25mm på vardera sida om centrumlinjen vid 38cm-strecket. Fullfölj enligt skissen nedan.



Markeringar att göra på paddelns framsida



Markering på paddelns sidor. Hyvla bort ovanför strecket.

Gör en centrumlinje även på baksidan. Dra en linje längs hela paddelns bägge sidor, 8mm från framsidans yta, enligt skissen. Sedan hyvlar du bort "trekanter" mellan denna linje och centrumlinjen.

Såga bort allt som är utanför paddelns kontur (som du tidigare ritat på framsidan). Var noga med att lämna lite hyvelmän. Avsluta med att hyvla ned till strecket. Paddelämnet är nu grovformat.

Hyvla vidare på bladen, så att "eggen" blir c:a 4mm tjock. Forma handtaget som du vill ha det. Gör det inte för tunt!

Bladets spets ges lämpligen en rund form samtidigt som paddeln justeras till lämplig längd, c:a 230cm.

Till sist är det bara att slipa, lacka, slipa, lacka, låta torka och sedan paddla.

Den färdiga paddeln i genomskärning

Lycka till!



Den här artikeln har tidigare varit införd i tidningen Argaladei.



# Tankar vid en vattenpöl

## **En stilla betraktelse under Finlandsturen**

*av Håkan Jernehov*

Sex dagars motvind.....

Motvinden sög krafterna ur kroppen så vi orkde inte paddla så långt. Vissa överfarter gick det mer sjö än andra. När det gick högre sjö skvätte det visserligen mer, men det var mindre vind i vågdalarna och paddlingen kändes något lättare.

Lättare..... det kändes som om vi hade ett drivankare fastsatt därbak. Vi kanske gjorde två till tre kilometer per timma, vilket innebär att en överfart på sex kilometer tog två timmar och på sex timmar hade vi paddlat arton kilometer. Då hade vi vilat och ätit varannan timma för att det brände så i rygg och fingrar.

Maten gjorde att vi snabbt återhämtade krafterna men vi stupade ändå in i tältet på kvällarna.

Vid vilopauserna fanns det lite tid till stilla betraktelser. En dag till exempel lade jag huvudet i skuggan bakom en stor sten för att slippa solens brännande strålar.

Det hade bildats en vattenpöl mellan några stenar och i pölen var det flera mindre stenar, några stack upp ur vattnet som små miniatyröar.

Solen sken på en liten del av pölen och vattnet skimrade i bärnstensgult med lite gröna färgtoner. Jag fantiserade om att jag och kajaken paddlade omkring där, lite större än en myra.

I pölen simmade det en massa mygglarver och jag fascinerades av deras ryckiga sätt att simma upp till ytan för att hämta luft med sin snorkel som satt längst bak på kroppen. På vattenytan hoppade någon slags vattenloppor helt obehindrat utan att trampa igenom ytspänningen. På ytan drev också lite frön fram och tillbaka i vinden.

Bland fröna låg en och annan död mygga som ett tomt skal, förmodligen myggor som ej lyckats frigöra sig från sin gamla kropp helt och hållet utan dött på ytan fastsatt i resterna av sitt gamla liv som larv under vattenytan.

När jag tittade närmare efter på stenarna som stack upp ur vattenytan såg jag att det låg en hel del döda rödmyror längs kanterna. Plötsligt rörde sig en myra. Den var utmattad och rörde sig långsamt bland dom andra döda myror. Jag fick en impuls att ändra ödet för myran som befann sig på en öde ö bland döda fränder. Jag tog ett tallbarr och flyttade myran genom att lyfta bort den till "fastlandet" och den raglade iväg utom synhåll.

Jag fortsatte att betrakta denna del av världen och funderade på varför det är så många döda myror på ön. Då såg jag en "ny" myra som hade ramlat ner i pölen. Myran kämpade med ytspänningen, den var lite för tung för att gå på vattenytan, så den riskerade att drunkna. Den kämpade och kämpade, till slut lyckades den komma upp på fel sten, alltså den lilla ön med dom döda fränderna.

Där vandrade den runt några irriga varv och gjorde ingen som helst ansats till att försöka ta sig därifrån trots att det inte var så långt över till fastlandet.

Myran valde alltså hellre att passivt avvakta än att hoppa i vattnet och försöka ta sig upp någon annan stans. Inte så olikt vårt eget beteende när det gäller livet.

Hm..... vilka drama som utspelar sig runt omkring oss som vi aldrig har eller tar oss tid att betrakta. Hade det inte varit motvind idag hade jag aldrig gett mig tid att inse det, denna dag.

# Kajaksymposium på Anglesey

*av Johan Wagner*

Redan i fjol sommar, under det svenska havskajaksymposiet på Orust, hörde jag talas om Anglesey. Där kunde man paddla och bli instruerad av några av världens skickligaste kajakister. Förväntningarna var minst sagt uppskruvade inför resan till Wales och paddlingen där. Det visade sig senare att dessa förväntningar skulle infrias med råge!

Anglesey är en ö, till storlek ungefär som Orust, på Wales nordvästkust. Ytterst på Anglesey ligger en mindre ö, Holy Island, och det var på denna ö symposiet skulle äga rum.

Farvattnen runt Storbritannien är som bekant präglade av stora tidvattensskillnader. När vattnet under solens och månens påverkan förflyttas, uppstår kraftiga strömmar. Detta gör att paddling runt Storbritannien blir väldigt annorlunda mot här i Skandinavien. Strömmarna kan på sina håll vara så starka att de inte går att paddla mot och kraftig turbulens uppstår då vattenmassorna tvingas passera ett hinder. Detta kallas för tidalrace och är en verklig utmaning för paddlare.

Det kan säkert vara svårt för en oinvigd att förstå varför någon reser så långt för att hitta dessa problematiska farvatten. Jag citerar gärna Peter Wetzel Zappfe (i hans fall gällde det dock bergsklättring):

”Paddling är som livet för övrigt, helt utan egentlig mening”

Jag hade flugit från Tromsø till Dublin och därifrån tagit färjan över till den lilla staden Holyhead på Holy Island.

Väl framme i Holyhead visade det sig att jag glömt vägbeskrivningen till kajakcentret hemma. Klockan hade blivit 02:30 och det enda jag visste var att kajakinstruktören hette Nigel Dennis. Denna information visade sig dock räcka för att en taxichaufför skulle kunna ta mig till ASSC (Anglesey Sea and Surf Centre). Centret var, på grund av den sena timman, stängt och nedsläckt. Jag plockade tyst fram liggunderlag och sovsäck och lade mig för att sova under den spektakulära stjärnhimlen. Det kändes överkligt att efter en dags resa redan vara framme. Om jag i stället hade rest med tåg mot Stockholm, hade jag nu befunnit mig någonstans i trakterna kring Umeå.

Efter en kort filosofisk reflektion över hur liten man egentligen är, sveptes jag in i drömmarnas värld.

Nästa morgon blev jag väckt av Nigel's fru som undrade vem jag var som sov i deras trädgård. Det visade sig att familjen Dennis bor i samma hus som kajakcentret och nu blev jag bjuden in på en klassisk brittisk frukost.

Det var två dagar kvar tills symposiet skulle börja och jag hade planerat ett par dagars vila innan denna fysiska och psykiska kraftansträngning.

Knappt hade jag hunnit få ned den sista toastskivan förrän en av centrets instruktörer dök upp, presenterade sig som John och frågade:

- Five star training?

- I don't know. . . . Svarade jag, fortfarande inte riktigt vaken.

- Get your gear, we'll leave in five minutes. Just pick out a boat you like, over there. . . .

En halvtimme efter det att jag vaknat, var jag alltså i vattnet med en "5 star" grupp.

Lyckligtvis var det inte tidalrace eller hög sjö, utan bara räddning och lättare rockhopping på dagens program.

Jag hade i all hast plockat en båt som visade sig passa mig ganska bra, en Greenlander, designad och byggd av Nigel Dennis själv.

Greenlandern är en kajak som är tydligt inspirerad av västgrönländska originalmodeller med hårda slag, kantig design och helt rund sittbrunnsöppning. Båten var skön att sitta i och trots sin storlek lätt att svänga. Dagen avslutades med bogseringsövning genom ett strömt område; jobbigt, jobbigt, men så är det att vara på aktiv semester.

Väl tillbaka på ASSC fick jag mig tilldelat ett rum som jag senare skulle komma att dela med de fyra andra svenskar som var anmälda till symposiet.

På centret är det möjligt att bo inomhus eller campa, helpension eller självhushållning, allt efter smak och plånbok. Jag hade valt det dyraste alternativet; inomhus och helpension i en vecka, symposieavgift och påföljande träningsvecka. Totalpriset £210 avskräcker inte och jag tycker jag fick väldigt mycket för pengarna.

Dag två bestod i att hjälpa en av centrets instruktörer med att täta läckande kajaker, byta gummiluckor, torka ur och putsa upp båtar inför morgondagens väntade ström av ivriga paddlare. Detta blev min gentjänst för att jag fick kurs, boende och mat två extra dagar innan symposiet.

På eftermiddagen fick jag följa med ut på en fin tur tillsammans med några nyanlända instruktörer. En av dessa var Dough från USA som också paddlade med eskimåsticka. Jag lånade ut min hemsnickrade paddel till honom och fick bara som kommentar:

- Hey, this is a lot of paddle. . . .

Det visade sig att Dough skulle hålla kurs i "Inuit style paddling" som jag faktiskt av misstag deltog i på symposiet.

Vi besökte några fina grottor under turen och det var en skön omväxling mot solen och värmen.

Åter tillbaka på centret mötte jag det trötta svenska gänget som hade kört bil från Newcastle med fyra kajaker på taket. Det var ett kärt återseende av Karin, Märten, Stina, Niklas och en flaska Laphroaig som fick sätta livet till den kvällen.

Många sanna historier senare somnade vi in, fulla av förväntan inför vad morgondagen skulle bjuda.

Det första nästa dag bjöd på, var förstas åter en frukost av den stabila brittiska sorten. Med magarna fulla av bacon, ägg, bönor och toastbröd, släpade vi oss ned till samlingsstället där Nigel gick igenom dagens program. Jag hade ingen egen kajak med mig, så jag hyrde en Anas Acuta från Valley. Detta är en liten, illgrön goding som jag kom att få ett speciellt förhållande till under veckan.

Vi bestämde oss för att prova tidalrace som var helt nytt, i alla fall för mig. Stora stående vågor, virvlar, höstackar, små vattenfall m.m. bildar en skrämmande men fantastiskt lockande lekplats för kajakpaddlare.

Man bör dock ha avancerat lite från nybörjarstadiet innan man kan leka.

Reglerna kan enkelt sammanfattas på engelska:

”Stay alert and you’ll play again. . .”

Jag kunde tydligt höra min egen puls överrösta dånet från racet när vi för första gången närmade oss medströms. Strömmen var ungefär dubbelt så snabb som det är möjligt att paddla och vi närmade oss detta kaosartade inferno med hög fart. Jag insåg genast att vända inte var ett alternativ.

När vi forsade över racekanten var jag nära att gå runt, fullständigt förvirrad av virvlar och vågor överallt. Vi la oss bakom en liten ö för att vila och få instruktion. Jag försökte sluta att hyperventilera. Våra instruktörer Aled och James visade hur man kryssar över strömmen med färjeteknik och vi fick gradvis prova på allt mer avancerade manövrar.

Efter ett par timmar i racet, var mitt huvud så fullt av nya intryck att om någon frågat vad jag hette, hade jag nog kapsejsat.

Jag var besviken på min egen oförmåga att anpassa mig till denna nya miljö och såg redan fram mot ett nytt försök.

Strömmen avtog och vi kunde så småningom pressa oss tillbaka motströms över racekanten, hem mot den efterlängtda middagen. Som avslutning på denna dag, tog vi oss en rejäl Irish Coffee. Vad vi inte visste, var att det även var planerat ett kvällsprogram! Detta bestod av ett föredrag om ett gäng som paddlat runt Queen Charlotte Islands.

Vi packade in oss i en åldrad dubbeldäckarbuss och for iväg till en gammal kyrka där föredraget skulle hållas.

Inte nog med det otraditionella i att hålla diavising och föredrag om paddling i en kyrka. I den här kyrkan fanns det också en BAR!

Vi fick sätta in alla tillgängliga medel och knep för att inte somna, även om föredraget var intressant. Väl tillbaka på ASSC hade vi kvicknat till igen och möttes av beskedet att ASSC-baren nu var öppen! Håpna men knappast besvikna lunkade vi ned till baren för en pint Guinness.

Trots fullt ös med livemusik, kajakbilder på väggarna, kajaker i taket och hundra glada paddlare, fick det svenska gänget lämna in i förtid. Det skulle bli en dag i morgon också och vi ville alla vara i form för utmanande aktiviteter.

Upp som en sol på symposiets andra dag. In med frukost, lasta båtar, hämta kläder från torkrum, packa matpaket, in i minibussen och iväg mot dagens äventyr.

Temat för övningarna denna förmiddag var räddning nära en fara. Om en paddlare kapsejsar i sjö och nära en klippa eller grund med brytnade vågor, kan det vara olämpligt att rädda paddlaren just där. Många olika lösningar presenterades och övades på. Det bogserades, släpades och badades. Båtar skrapades och vi lärde oss en del nya tekniker.

På hemvägen hade jag en blixtrande huvudvärk som visade sig komma av att hjälmen jag lånat var något för trång.

Eftermiddagen blev ett fiasko då Mårten och jag valt en spännande aktivitet och av misstag hamnade på ”Inuit paddling”. Inget fel på den kursen, men vi hade förväntat oss lite mer action. . . .

Symposiet tog så småningom slut och gled nästan omärkligt över i träningsveckan.

Mårten och jag spenderade hela första dagen med att ta vår "4 star test". Testen innehåller grundläggande färdigheter i paddling och kunskaper om hur man betar sig i grupp på havet. Som avslutning fick vi visa eskimåsväng och ett antal räddningar.

Testet var bestått och vi kunde nu gå vidare till "5 star training" för resten av veckan.

Hoppet mellan 4 star och 5 star är enormt. För att klara 5 star test ska man t.ex. kunna: Bogsera en annan paddlare genom tidalrace, båda går runt, du ska lossa bogseringsystemet under vattnet, rolla upp, paddla tillbaka, rädda kamraten igen och fortsätta bogseringen.

En av dagarna hade vi just bogsering och räddningsövningar. Nigel började vid samlingen med att säga:

- I did hope for a force 5 wind to make this exercise realistic, but now we have got a force 6 and some very realistic conditions. . . .

Sedan gick Nigel igenom procedurer för hur vi skulle hantera situationen om vi inte lyckades med räddningar. Instruktörerna började kontrollera varandras utrustning så att nödraketerna var lätt tillgängliga och jag började bli ganska nervös.

Väl ute på övningsplatsen var det inte precis läge att öppna kapellet för att ta fram en termos med choklad.

Sjön var brant och kaotisk.

Vi började med att göra ett par eskimåsvängar i lå av en pir, för att sedan gå ut i vågorna och göra samma sak där. Vi testade med och mot sjön, mitt självförtroende var på väg tillbaka. Mårten och jag insisterade på att få testa "all-in" och fick till slut göra det, med en nervös instruktör som åskådare.

Nästa moment var bogsering och denna övning gav en hel del att tänka på och diskutera senare.

På vägen tillbaka, full av inspiration, ville jag testa "re-entry-roll". Detta gick utan problem, men att sedan pumpa ur båten visade sig vara mycket svårt.

Mitt i allt kaos dök det upp en stor Stena färja från ingenstans. En lotsbåt kom i full fart och skrek att vi var tvungna att flytta på oss snabbt och där satt jag med sittbrunnen full av vatten.

Det var en av de bästa övningar jag varit med om och kan bara konkurrera med vad som händer nästa dag i racet.

Efter att ha varit mycket blyg och återhållsam mot racet den första gången, vågade jag nu ta för mig mycket mer. Jag surfade glatt omkring bland de andra paddlarna, men fortfarande med hjärtat i halsgropen till och från.

Under denna övning gick jag runt mer än tjugo gånger och rollade upp varje gång. Snacka om lyft för självförtroendet och tilliten till eskimåsvängen!

För att hinna hem till middagen var vi tvungna att pressa oss tidigt upp mot strömmen.

Jag paddlade 100% i fem minuter för att till slut komma upp på rätt sida racet, vilken pärs!

Sista dagen blåste hård vind och när vi kom till stranden var hela havet ett enda stort inferno.

Mårten fick ett pojkaktigt flin i ansiktet och vi hade ett par roliga men jobbiga timmar i surfen.

Detta blev avslutningen på en mycket rolig och lärorik vecka i Wales. Vi packade bilen, nu med mig och mitt bagage som extra last, till bristningsgränsen. Den lilla Forden fick tåla fem kajaker på taket när Karin tryckte gaspedalen i botten och vände kylarmärket mot Newcastle.

# ANGLESEY MAJ 2000

Ja, nu är det dax att börja planera för vårens kajaksymposium i Wales.

Mycket har ordats om detta symposium genom de dryga två år som Kontaktnätet existerat och jag tycker personligen att det är något alldeles extra med detta lilla hörn av Världen som kallas Anglesey.

En liten repetition av de pengar som erfordras för utflykten i fråga:

Symposiet och träningsveckan med enkel inkvartering i flerbäddsrum på centret samt stadig frukost, packlunch med fralla, frukt och chipspåse å rejäl husmanskostmiddag kostade i år £210. Räkna med att ett pund kostar ungefär 14 svenska kronor, alltså strax under 3 000:- för ovanstående.

Färjebiljetten Göteborg - Newcastle t.o.r. "alla och bilen" kostade oss c:a 1 500:-/person med en LITEN reservation för att Scandinavian Seaways har ändrat reglerna för bokning av alla-och-bilen-biljetter till att ej innefattas av möjligheten som tidigare fanns att lägga till en tusenlapp för "hög bil", vilket är nödvändigt för att få med fyra kajaker. I år lät de oss lasta av en kajak och bära den ombord, medan de övriga tre lådorna lades uppochned, sida vid sida och på så vis klarade maxhöjden 185 cm. Vi hoppas att de ska låta oss göra om den bedriften nästa år.

Sträckan Newcastle - Anglesey är c:a 55 mil och sedan får du räkna med att det blir lite bilköra på plats oxå, så budgetera för c:a 130 - 140 mil körning i U.K., lägg sedan till din körsträcka i Sverige och dela det på fyra personer.

Sedan får man väl i allmänhet räkna med att det går åt lite extra pengar till den med mat och dryck rikligen försedda färjan, matstopp under bilresan o.s.v., men är det riktig kris i kassan, kan du naturligtvis oxå ta med dig matsäck för hela färden.

Vill du göra en **riktig** lågbudgetvariant, kan du tälta utanför kajakcentret och själv sköta mathållning.

Jag vill boka biljetter senast strax efter nyår, dels för att vara säker på att överhuvudtaget få plats och dels för att man får en "boka-tidigt-rabatt" om man bokar tidigt. Dessutom kan det vara idé att vara ute i god tid om vi ska lyckas övertala färjebolaget att låta oss bära ombord kajaker igen.

Själva symposiet pågår från lördag 6/5 till måndag 8/5 och träningsveckan avslutas fredag 12/5. Går färjorna enligt samma tidtabell som i år, så lämnar vi Göteborg på torsdag förmiddag den 4/5 och är tillbaka igen måndag kväll den 15/5.

Börja alltså redan nu att fylla på spargrisen samt bearbeta din chef, så att du försäkrar dig om en "flygande start" på kajaksäsongen 2000.

Hör av dig till mig, så ordnar jag med kollektiv bokning av symposie- å inkvarteringsplatser, färjebiljetter o.s.v.

Karin Mentzing, Bistigen 7, 611 61 Nyköping, karin.mentzing@telia.com



# Stocken -99

## en kajakträff med mångfald

Årets upplaga av Stockensymposiet var, trots färre utställare än förra året, ett mångfaldens symposium.

Havet låg spegelblankt och vackert för turpaddlarna och för nybörjare som övade rakt fram paddling.

Trots detta bröt dyningarna ibland ganska rejält utanför Hermanö Huvud.

Till symposiet hade anlämt allt från nästan 6 meter långa Sibir kajaker från Norge till en minimal squirtkajak från Svärdsklöva. Allt från avancerade vingpaddlar till hemmagjorda eskimåvispar rörde runt i vattnen.

Instruktörer, allt från lugna filosofiska till notoriska kajakknäckare, instruerade elever, allt från unga kvinnliga nybörjare i små båtar till den något större och mer erfarne milslukaren Roy Willy.

Instruktörerna Svante Lysén och Ulf Kuttainen får markera ytterpunkterna på sitt eget vis.

Under kvällarna bjöds det på varm gemenskap och allt från fina viner till hemligheter i PET-flaskor.

Klädsmaken var allt från shorts och T-shirt till komplett navy-SEALS utrustning.

Någon var sjuk, sov dag och natt och blev frisk. Någon annan var vaken dag och natt och blev sedan sjuk.....

Det enda riktigt enfaldiga var den gediget varma och vänliga atmosfär som präglade detta arrangemang.

Jag vill tacka alla som var med för en av sommarens absoluta höjdpunkter.

*Johan Wagner, Tromsøstudenternas paddelklubb*

# VIDEOFILM

NÄR JAG VAR OCH HÄLSADE PÅ PAUL CAFFYN FÖRRA VINTERN, VISADE HAN MIG EN VIDEOKOPIERAD TEVE-INSPELNING SOM MESTADELS HANDLADE OM PAULS ALASKAPADDLING OCH FÖRBEREDELSENA INFÖR DEN FÄRDEN, MEN OXÅ LITE OM PAULS TYCKANDEN Å TÄNKANDEN KRING EXPEDITIONS-PADDLING, INTERVJUER M.M.

FÖRSTA DELEN AV INSPELNINGEN ÄR GJORD AV NYA ZEALÄNSK TV HEMIKRING DÄR PAUL BOR, ANDRA DELEN ÄR FILMAD AV PAUL SJÄLV OCH PERSONER HAN MÖTTE RUNT ALASKAS KUST OCH DET UTSPELAR SIG JUST RUNT ALASKAS KUSTER.

Jag bad att få låna filmen och ta en kopia. Nu har nyblivne kontaktnätsmedlem Bo Sjöberg fixat till ett antal kopior av inspelningen och videobanden finns hos Kontaktnätet för utlåning till medlemmar, klubbar m.m.

Bo har oxå lagt in två svenska teve-inspelningar, den ena om Annika och Torkel, som tog sig runt hela svenska gränsen och då bl.a. erövrade Havspaddlarnas Blå Band, den andra om Ola som skidade till sydpolen förra året.

Du betalar för porto --20:- inom Sverige, 22:- för resten av Skandinavien enkel resa-- och får låna filmen i två veckor.

Kontakta mig om du vill låna filmen  
[karin.mentzing@telia.com](mailto:karin.mentzing@telia.com)

Det har paddlats runt Sveriges kust denna sommar, så jag börjar oroas mig för att vattnet längs vårt land skall bli alldeles utslitet.

Dock ser jag fram emot att få veta vilka som skall komplettera nedanstående lista. Fram tills i våras var det alltså 25 personer som hade paddlat från Svinesundsbron till Haparanda. Jim Danielsson och Bengt Larsson blev så förtjusta att de gjorde om det en gång till.

Och som ni säkert vet, har Jim nu dessutom slagit Jan's och Lars' 32-dagars rekord och därmed erövrat sitt tredje HBB.

## Erövrare av Havspaddlarnas Blå Band t.o.m. 1998

1.	1991	Jim Danielsson (57)	43 dagar
2.	1993	Lena Jernehov (32)	76 dagar
3.	1993	Håkan Jernehov (31)	76 dagar
4.	1994	Johan Delfalk (27)	77 dagar
5.	1994	Jesper Wennerholm (27)	77 dagar
6.	1995	Sven Berggren (55)	69 dagar
7.	1995	Ove Emanuelsson (54)	41 dagar
8.	1995	Jonas Ekroth (27)	53 dagar
9.	1995	Bengt Larsson (53)	100 dagar
10.	1996	Jim Danielsson (62)	35 dagar
11.	1996	Daniel Jonsson (22)	49 dagar
12.	1996	Jens Karlsson (24)	57 dagar
13.	1996	Peter Karlsson (21)	57 dagar
14.	1996	Anders Palm (23)	57 dagar
15.	1996	Tomer Shalit (24)	57 dagar
16.	1996	Mikael Karlsson (32)	47 dagar
17.	1997	Magnus Fischer (28)	41 dagar
18.	1997	Leevi Jarva (57)	57 dagar
19.	1997	Yrjö Lindroos (63)	57 dagar
20.	1997	Vesa Tissari (60)	57 dagar
21.	1997	Krister Andesson (55)	63 dagar
22.	1997	Jan Andesson (32)	32 dagar
23.	1997	Lars Brindt (45)	32 dagar
24.	1997	Annika Norlén (27)	89 dagar
25.	1997	Torkel Ideström (27)	89 dagar
26.	1997	Christer Härdin (48)	69 dagar
27.	1998	Bengt Larsson (56)	54 dagar

# STRETCHA UT UPPKRULLADE MUSKLER

De flesta av oss sitter med lite böjda ben i kajaken och då vill musklerna på benens baksida och höftböjarmuskeln gärna bli lite korta. Att vi sen tillbringar stora delar av aftonen sittande på marken ihopkurade över stormköket, gör inte den saken bättre.

Nacken kan gärna bli lite stel ibland och bröstmusklerna arbetar ju oxå en del. Kort sagt; det är ingen dum idé att ägna sig åt lite stretching efter dagens paddeltur.

Man skall inte gunga när man stretchar en muskel, utan sträck ut det du förmår, håll en stund, sträck lite till och håll ytterligare en stund.

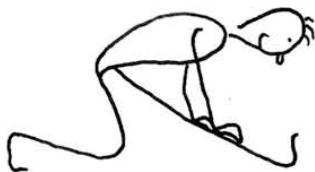
Du skall fortfarande vara varm när du stretchar, så gör det helst direkt när du kommer iland. Har du hunnit bli kall, så ta en jogg på stället och en åkarbrasa innan du börjar stretchingen.

Det finns massor av olika sätt att stretcha, här kommer förslag på några.



Vadens baksida:

Ställ ena fotens främre del på en kant, håll benet rakt och sjunk ned.



Lårets baksida:

Ställ dig på ena knät, sträck ut det andra benet framåt och fäll överkroppen framåt.



Höftböjarmuskeln:

Ställ dig i ”friarställning”, dra in svansen mellan benen och skjut fram höften något.



Ländmuskeln:

Ligg på rygg och lägg den ena foten över det andra knät. Ta tag i det andra knät med händerna och dra knät mot bröstet.



Nacken:

Knäpp händerna om bakhuvudet, böj ned huvudet och tryck lätt med händerna.



Håll huvudet rakt upp, tryck ned ena axeln och böj huvudet mot den andra axeln.



Vrid huvudet så långt åt sidan du kan.

Bröstmuskeln:  
Ställ dig mellan två träd, eller vad du kan hitta. Sträck armarna rakt ut åt sidorna och pressa överkroppen framåt medan du håller emot med händerna/ underarmarna.



Sträck ut dig som en katt!

# RENOVERINGSBEHOV?



Är du lycklig ägare till  
en gammal träkajak eller träkanot?



Jag utför renovering; skrapar fram originalfärgen,  
dukar om däck, byter plywood och trälister allt efter behov.

→ ← Björn Olson, Ljungby tel: 0372 835 09 mobil: 070 88 835 09 ← →

## I. S. K. A.

International Sea Kayak Association

c/o John Ramwell  
5 Osprey Ave.  
West Houghton  
Bolton, Lancs  
England BL5 2SL  
tel+fax: +44 1942 84 22 04  
jramwell@provider.co.uk

Ger ut nyhetsbrev  
-ISKA Newsletter-  
med 6 nummer per år.  
Nyhetsbrevet är ett A4 häfte,  
ganska enkelt i utförandet.  
Artiklar m.m. av medlemmar  
från alla världens hörn.

## Paddlers International

c/o Peter Clark  
8 Wiltshire Ave.  
Hornchurch, Essex  
England RM11 3DX  
tel+fax: +44 1708 45 05 96  
PadInt4U@aol.com

Ger ut nyhetsbrev  
-Paddlers World-  
med 4 nummer per år.  
Ett fint och arbetat nyhetsbrev  
i A5 format på c:a 40 sidor.  
Artiklar m.m. av medlemmar  
från alla världens hörn.

ISKA och Paddlers International är organisationer liknande Kontaktnätet. Medlemmarna är kajakister från hela världen, men mest från Storbritannien och Irland. ISKA handlar bara om sea kayaking. Paddlers International om både sea kayaking, river and open canoe. ISKA Newsletter har blandat artiklar om turer, teknik, prylar o.s.v., Paddlers World har mycket korrespondens och artiklar om turer. Medlemskap kostar i båda fallen c:a 150:-/år.