

# Nyhetsbrev

№12  
Jan-00



Norges, Sveriges och Finlands kuster  
Är forspaddling något för en kajakfärdspaddlare?  
Elektroniskt roder, och mycket mer....

KONTAKTNÄT FÖR KAJAKFÄRDSPADDLARE

# TJOCK, TJOCKARE, TJOCKAST!

Ja, detta är helt fantastiskt! Fyra sidor till! Fortsätter det såhär, får jag börja göra Nyhetsbrevet i större format.

Detta är det sista Nyhetsbrevet för denna omgång och för er som vill hänga med c:a ett år till, är det nu dax att betala in en ny hundralapp.

Jag har på sistone funderat mycket över vad jag ska göra av Kontaktnätet och Nyhetsbrevet i framtiden. Särskilt nu som det kommit in så himla mycket fint material till Nyhetsbrevet, så tycker jag det är synd å skam och faxist ett sorts slöseri, att brevet inte når ut till fler kajakister än knappt 200. I synnerhet när jag ser Svenska Kanotförbundets KANOTNYTT som har en upplaga på 10 000 och ser ut som den gör.....:-)

Jag skickade för ett tag sedan ut en förfrågan till några aktiva och drivande kajakfärds paddlare i Finland, Sverige, Norge och Danmark och föreslog att vi skulle slå alla våra påsar ihop och bilda en Nordisk Kajakfärds Organisation. Samtliga jag talat med om saken tycker det är en lysande idé och precis vad dom själva har tänkt att dom vill göra, men kanske var mina planer änsälänge lite för lösa och ostrukturerade....

De flesta av dessa människor är ju redan upp över öronen sysselsatta med alltifrån att sköta sitt ordinarie arbete, till att engagera sig i sina respektive kajakföreningar. Men en del av meningen med att inte ha för fastställda planer, är ju att vi gemensamt ska utforma organisationen.

Helt klart är iallafall att det är bara norr-männen som är nöjda med sitt befintliga Kanotförbund och det finns definitivt ett behov av en separat organisation för kajak-

färd. Liknande har redan hänt med Svenska Cykelförbundet. Dom brydde sig inte om mountain bike och till sist tröttnade mountainbikarna och bildade en egen organisation som nu är många gånger större än det ursprungliga cykelförbundet. I de flesta Västeuropeiska länder har man också bildat separat organisation för kajakfärd och när det gäller Norden, så har Finland redan kommit igång med en sådan organisation, Finlands Långfärds paddlare. Med en Nordisk organisation hade jag bl.a. idén att vi skulle försöka samla/ena alla kajakcentraler med uthyrning, kursverksamhet och ledarledda turer på sina program, för att dessa skulle starta ett samarbete i stället för att gnabbas med varann om vem som gör rätt och vem som gör fel. Min förhoppning vore att dessa centraler skulle kunna enas om gemensamma former för kurs- och turverksamhet samt hur uthyrning av kajaker ska gå till. Det har under de senaste somrarna inträffat en hel del incidenter med nybörjare som hyrt kajaker och gett sig ut i skärgård och hav utan någon erfaren ledare. Det är bara en tidsfråga innan någon av dessa incidenter övergår i en allvarligare olycka och när det inträffar så kommer "myndigheter" att börja syna verksamheten, kolla upp ansvarsfrågan och så småningom komma med bestämmelser och restriktioner. Jag tycker att det är mycket angeläget att vi hinner före och redan har en vettigt fungerande verksamhet, dels för att förhoppningsvis framskjuta den dag då olyckan är framme och dels för att inte stå som fån när dessa "myndigheter" kommer och ställer oss mot väggen. Dessutom är det mycket bättre att folk som kan kajakfärd, utfor-

mar hur verksamheten ska drivas, än att några politiker som knappt mer än sett en kajak på bild, ska göra det!

Nu har vi ju fått igång en fungerande instruktörcertifiering i Sverige och det vore ju himla tråkigt om inte dessa instruktörer används som ledare i kajakcentralerna. Nå, till min stora glädje visade det sig att finländarna faktiskt redan fått igång även en sådan här kajakcentralsorganisation. De som driver centralerna utbildar sig gemensamt och har utbyte med varann, delar erfarenheter och nya rön o.s.v.

Min plan nu är att forska vidare i möjligheter att bilda en Nordisk organisation,

hur den ska byggas upp, fungera praktiskt och ekonomiskt o.s.v. och vilka som kan tänkas vara intresserade och lämpade att jobba i en styrelse, hur mycket verksamhet vi ska ha o.s.v.

En av mina idéer med organisationen är att vi ska slå ihop alla våra små Nyhetsbrev till en större tidning som ska komma ut med 6 nummer/år och min förhoppning är naturligtvis att jag ska få förtroendet ta hand om dess tillblivelse!

Stora planer!! Men tills vidare kör vi på med Kontaktnätet och Nyhetsbrevet som hittills, så får andra planer mogna lite till.  
/Karin Mentzing

## **VIKTIGT VIKTIGT VIKTIGT!!**

Ny betalningsperiod alltså, och medlemsavgiften är oförändrat 100 svenska kronor. Ni som bor i Sverige får med ett inbetalningskort till Postgiro. Sätt in 100:- på P.G. 100 28 52-0 "Kkontaktnätet" och glöm inte att skriva ditt **NAMN OCH ADRESS** på inbetalningskortet!!!!

Förra året inkom ett antal hundralappar utan avsändare och då vet jag inte vem jag ska skicka Nyhetsbrevet till.

När det gäller medlemmar från övriga länder, så får jag tyvärr som vanligt be att ni skickar svensk hundralapp i ett kuvert till Kontaktnätet, c/o Karin Mentzing, Brandkärrsv. 82, 611 66 Nyköping, Sverige. Det är nämligen så att Postgirot snor åt sig 45 kronor i min ände från utlandsbetalningar och då blir det bara 55 kronor över, vilket inte är tillräckligt för att kopiera och skicka Nyhetsbrevet.

## *Tyckt och tänkt*

På förekommen anledning startar jag nu denna nya rubrik, kallad "tyckt och tänkt" och jag menar att den ska representera en sorts insändarsida, kanske man kan säga. Inte så att jag vill ha en massa tjafs här, utan mer sådant som du kommit att tänka på eller som i detta fall, nån liten sak som du tänkte på när du läste en artikel eller annat. Sådant som är för kort att skriva en hel artikel om, men ändå värt att nämna. Tyck till!!!

/Karin

Jag läste Jens Marklunds artikel om drivankare i februarinumret av Nyhetsbrevet och Jens skriver att han fäster drivankaret i kajakens för.

Jag har linan till mitt drivankare *tradd* genom bärhandtagets ögla i fören och sedan fäst nära sittbrunnen. På så vis kan jag med kniven kapa linan till drivankaret om den fastnar eller trasslar in sig i stenar, tång, annan kajak eller dylikt.

/Pontus Gustavsson

# Advent-tour - 99

## min adventspaddling runt Fågelbrolandet

av Kent Dahlin

oj oj oj - och ändå hade jag lyssnat till väderleksrapporten. Men det var så mycket som stod på. Mitt elektroniska roder var klart för provning. Jag hade tagit semesterledigt både under torsdagen och fredagen för roderfix. Lördagen försvann delvis för studier (Båt-förarintyget) men eftermiddagen och kvällen blev konstruktiv.

Söndag morgon avslutade en del påbörjade arbeten och klockan 11.00 prick firade jag ner Sir Vival (min Nordkapp) från balkongen, från 2:a våningen.

Det blåste en del här...

\*\*\*

Under något år har jag grunnat på hur rodrret skulle kunna se ut och fungera. Eftersom jag är något av en teknikfreak så ville jag ha något annorlunda än det traditionella med vajrar. Tankarna lutade åt att utnyttja GPS:en och att den skulle manövrera rodrret med utlagd rutt och svänga via Way-Points. En autopilot började ta form. Min omgivning stönade och "sen ska Du naturligtvis ha en automatisk paddel", kom det som ett brev på posten "och motor så Du kan skicka e-post direkt från sittbrunnen" - visst vore det ändå rätt käckt. "Näe, men en bogpropeller", replikerade jag med nya funderingar och tankarna svävade iväg över horisonten.

\*\*\*

För att vara säker på att alltid ha full kräm i mina tre ackar (batterier) har jag dessutom monterat en Solcell på akterdäcket. På Havskajakens dag hördes livliga kommentarer om att "det var den första kajak jag sett med akterspegel" eller "är det där en helikopterlandningsplats du har där bak" men även seriöst intresserade naturligtvis. Och de förstod att det inte bara var för att styra kajaken jag monterat mitt roder med denna metod, de kunde även respektera ett visst tekniskt intresse.

\*\*\*

Att styrning via GPS:en krävde en del elektronisk intelligens förstod jag sedan jag kollat in de redan utvecklade autopiloterna. Där finns faktiskt en del bra grejor som jag nog borde utnyttja. Tyvärr blir de lite för stora för min smak och sen tar de sådan hänsyn till båtens rörelser, gungningar och %uella avvikelser från den utlagda kursen att mitt roder, med min precision, nog skulle gå som en lärkvinge. Rakt skall det gå, basta.

Näe jag byggde en egen roderapparat. Svarvade roderapparaten i gedigen mässing och gjorde en PEEK-lagrad axel med hål i. Satte en fettnippel i roderapparaten och förslöt den med o-ringstätad gängförskruvning i topp och botten och tryckte in fett för Absolut Tätt. Borrade hål i Sir Vival och göt fast hela den mekaniska mässingsklumpen. Den nedre utstickande

roderaxeln försågs med en tryckluftscylinder som jag tätat med flytande packning.

I den rörliga delen av cylindern- kolven - finns en stång med gänga på, som jag försåg med en ring. Uppe i kajaken satte jag en större cylinder som påverkar denna nedre, såtillvida att när den övre cylindern påverkas - kolven trycks in - trycker den ut den nedre cylinderns kolv. "En rätt vanlig pneumatisk effekt av att ha två cylindrar anslutna till varandra medelst ett slutet system"

Näväl.

Jag hade, innan jag borrar hålet i kajaken och gjutit fast roderapparaten, sågat bort 21 cm från Nordkappens utdragna köl och tagit till med 7 cm i höjd. Denna köldel har jag nu som roderblad. Dessutom har jag fräst ur botten ur den så jag fått ett ihåligt roder med en öppen slits nedtill. Hm hm. Jo, och sen har jag sågat ut en lämplig profil i aluminium, anpassad till utrymmet i roderbladet. Borrar ett hål i aluminiumet, motsvarande ett hål i roderbladet. Ett axelhål - ty aluminiumet utgör numera ett rörligt skäddblad, (medelst jordens gravitation och pneumatiskt påverkan via den nedre cylinderns kolv) inuti mitt roderblad.

Visst krävdes det en del tankeverksamhet innan jag även fick det elektriska att fungera. Men på vart och ett av Nordkappens fotstöd har jag monterat en vattentät microswitch men en lite större läpp på som jag manövrerar med babords resp styrbords fötters tår. Dessa switchar påverkar en elektrisk motor (ett linjärt ställdon) som rör sin axel ut och in vilken i sin tur påverkar en rorkult som påverkar hjärtstocken

som vrider rodret prick så mycket jag vill åt styrbord (hö) eller åt andra hållet, babordshållet.

\* \* \*

Men allt det här var fixat, färdigt och torrsimmat. Nu var det sjösättning och prick 12.00 den första advent 1999 satt jag i kajaken i vattnet utanför Stavsns. Kårestan som med rörande empati kämpat vid min sida under hela den här processtiden hade medtagit en flaska champagne och därför skålade vi nu med bubbel och blåste fanfarer. Sen stack jag iväg.

\* \* \*

Lade om rodret för styrbord, rundade bryggnocken och styrde ner mot kanalen mellan Stavsns fastland och Hölö. Rodret svarade perfekt, det surrade och vred sig, kajaken svängde. Effekten var omedelbar. Jag kommer att anpassa en rodervisare till ett instrument på däck så jag ser hur många grader, plus eller minus, jag har rodret åt ett visst håll, utifrån centrum (mer tekniska landvinningar)

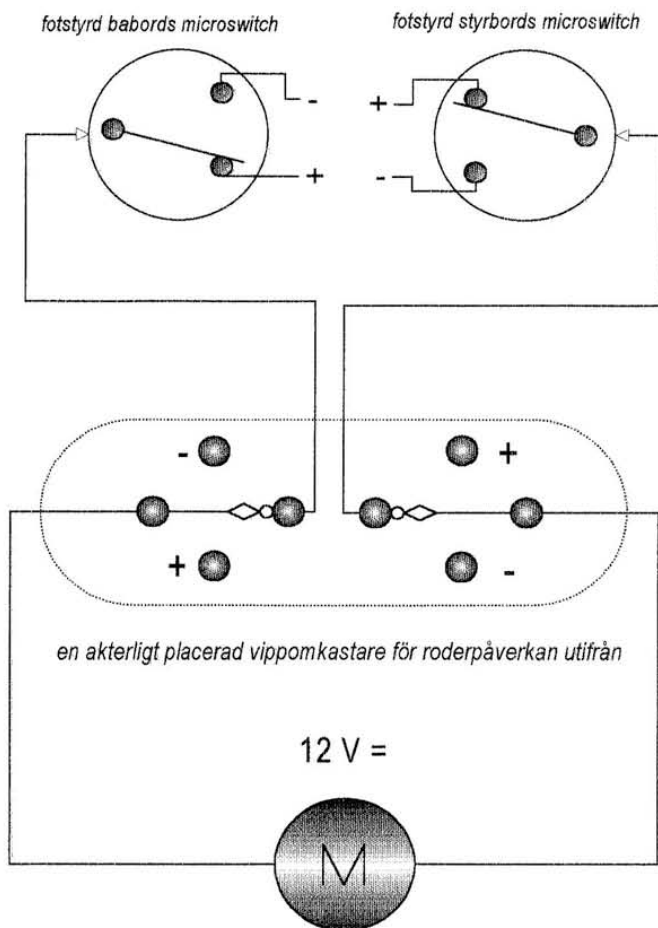
Snart kommer jag ut på Krysshamnsviken och möter motvinden. SMHI har rapporterat kuling och styv kuling och visst känns det att det blåser. Ju närmare Galtryggen jag kommer ju mer pressar vinden på mellan Hölö och Galtryggen. Ute på Nämndöfjärden går vågorna höga. De som träffar land stänker 10-tals meter upp. Luften är salt fuktig av de rykande vågtopparna. Till slut blir det tvärstopp. Vattnet här emellan öarna är inte alls särskilt vågigt men den rytande vinden är obönhörligt hård och det är helt

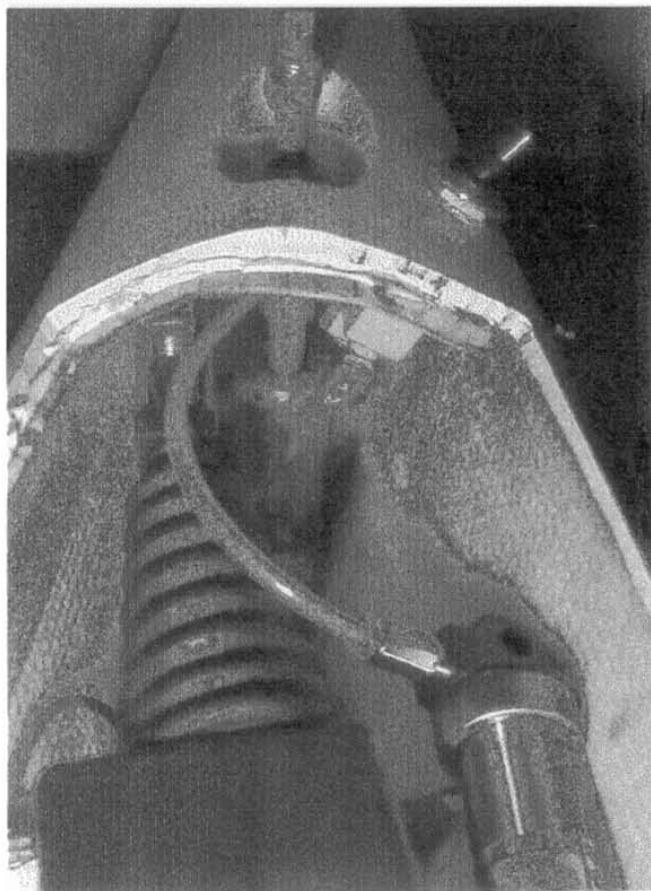
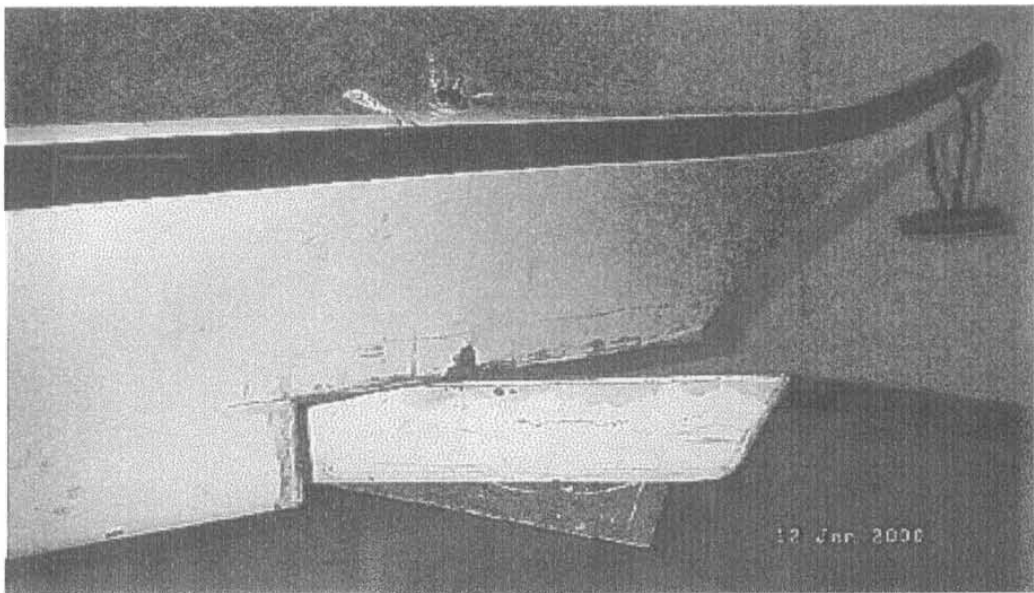
ogenomförbart att ens ta sig ut på Nämndöfjärden. Det verkar som om vinden pressar så hårt ner mot vattnet att vågorna inte orkar resa sig. Min paddel rycker och sliter så fort jag tar den ur vattnet. Det är en standardvinklad PowerMaster och borde skära genom luften när jag pressar den framåt, men vinden rycker och sliter i bladet så att jag känner mig ur balans. Trots att jag håller den så lågt det bara går.

Jag vänder och surfar i hisnande fart och upptäcker ännu mer glädje med den fantastiska roderpåverkan.

Paddlar tillbaka - förbi min brygga men vänder slutligen i Stavsnäs Vinterhamn och dricker ur glöggtermosen hemma med gumman, i lä.

Så blev det då bara en timme att skriva till loggboken denna första advents Advent-Tour.







När Karin Ajaxon i början av oktober berättade för mig att hon nu var arbetslös och inte alls visste vad hon skulle göra framöver, så föreslog jag att hon skulle åka och jobba åt Nigel Dennis på Anglesey. Karin tänkte på alla cylindrar och kontaktade Nigel. Ett par veckor senare for hon över till Wales för att bli kvar där i nästan 2½ månad. Jag vart lite orolig när jag aldrig hörde något från henne....hoppas hon inte mår dåligt och har hemlängtan. Det hade jag inte behövt oroa mig för! Sent omsider kom ett kort e-mail. PÅ ENGELSKA! Karin berättade att hon aldrig mer ville paddla i tråkiga Sverige och nu skulle hon minsann bli britt och söka in på college i Birmingham. Så till hösten är det stor risk att vi förlorar henne....:-(

/Karin Mentzing

# Kajakinstruktör i Paradiset

av Karin Ajaxon

När jag först berättade för mina vänner att jag skulle åka till Wales, tyckte de flesta av dem att det var en toppen idé. När jag sedan berättade att jag skulle bo i tält i över två månader, blev reaktionerna inte fullt så entusiastiska. Det var bara några få friluftsfreaks som kunde förstå varför jag ville göra något sådant. För mig fanns dock ingen tvekan. Jag skulle göra nästan vad som helst, till och med bo två månader i tält, om det innebar att jag skulle få paddla varje dag i Irländska Sjön! Så snart jag fått idén i huvudet, kunde ingenting stoppa mig.

Ett par veckor senare var jag på väg.

Till alla mina vänners –och särskilt då mammas– lättnad, behövde jag bara bo tre nätter i mitt tält. Jag fick sedan låna en husvagn som tillhörde Nigel's syster och som hon inte hade mycket användning för så här års. Jag måste erkänna att husvagnen gjorde livet en hel del enklare.....

Jag kom snart att trivas så bra här att jag helt enkelt bestämde mig för att försöka flytta till U.K.

Under den tid jag varit här, har vi haft två grupper av studenter från ett college i Birmingham, som bott på centret. De går en utbildning som kallas Adventure Tourism Management och deras vistelse här är en del av utbildningen. De kan välja mellan flera olika aktiviteter av vilka en är kajaking, så jag har varit ute med dem nästan varje dag.

Den första gruppen bestod av bara nybörjare och då fick jag även undervisa. Nästa grupp som kom hit, var andraårs studenter och de hade en mycket större kunskap och erfarenhet. En av dem åkte raka vägen från Anglesey till världsmästerskapen i rodeo i Nya Zeeland, det säger något om dessa elevers nivå. De flesta av dem var 3\* paddlare och högre. Tillsammans med denna grupp fick jag själv ta 3\*, 4\* och Canoe safety test, som är ett prov där man bl.a. får göra i stort sett alla räddningsövningar som finns. Med detta i ryggen, kan jag nu gå vidare med instruktörs träningen level 2 och 3 coach.

Under 3\* och 4\* träningen ingick några



turer på havet. Under en av de turer vi gjorde för 4\*, paddlade vi runt North och South Stack på Holy Island. På grund av hur tidvattnet rör sig runt Brittiska öarna, bildas så kallade tidal races runt dessa båda uddar. Ett tidal race är ett stycke av havet som uppför sig som en fors och under vissa väderleksförhållanden är detta jämförbart med mycket avancerad forspaddling, med starka strömmar, stående vågor, bakvatten o.s.v.

Innan jag lämnade Sverige fick jag med mig två goda råd: Se upp för de brittiska frukostarna och tidal racen! Jag har nu gått igenom dessa två saker och jag måste erkänna att tycker mycket om båda.

När jag satt i kajaken och såg de andra paddla in i den kokande kitteln, kände jag mig alldeles lugn. Antingen går jag igenom detta, eller så gör jag inte. Kan jag inte klara det utan en simtur, så vill jag inte se dagens ljus igen. Detta var det slutliga testet; Om jag klarade det, så skulle jag sedan klara att paddla i vilka omständigheter som helst.

Åtminstone trodde jag det.

När jag kom ut på andra sidan racet och mötte Nigel som leende sade att jag hade klarat mig fint, tänkte jag: "Det där var ju inte så svårt, eller hur? Hur kommer det sig att Märten kapsejsade i det? Allt man behöver göra är att följa med strömmen...."

Vi fick alla vår beskärda del av beröm för att vi klarade oss igenom och sedan svängde vi runt hörnet för att ta lunch i grottan under North Stack. Bland de stora stenarna där inne, hittade vi en liten sälunge som blivit strandad av det utgående tidvattnet. När vi smög närmare för att ta en ordentlig titt, noterade någon att mamman simmade runt i vattnet alldeles utanför grottan. Vi frågade oss alla varför vi hade lämnat våra kameror hemma just denna dag av alla dagar.

Vi tog en snabb lunch för att bespara sälmamman onödigt oro och fortsatte sedan vår färd mot Porth Dafarch. På vägen gav Nigel oss en del råd om paddelteknik och hjälpte oss att rätta till fel han kunde upptäcka. Vi fick också tillfälle att prova på lite rock hopping och de som ville kunde paddla in och ta en titt i en stor grotta vi passerade.

När vi kom hem till Porth Dafarch, var de flesta av oss glada att få komma ur kajakerna och ta oss en bensträckare, men några stannade kvar ute i vattnet en stund till och provade att rolla en havskajak.

De flesta av studenterna var vana att paddla en sorts större modell av forskajakar och för flera av dem var det helt nytt med havskajak.

När alla var i land, lastade vi kajakerna på en av centrets släpvagnar och promenerade sedan upp till centret för en varm dusch. När alla var klara och hade hängt kläder och utrustning i torkrummet, samlades vi för att diskutera dagens tur. Vi gick igenom alla faromoment vi hade tänkt på under turen och diskuterade hur man kan undvika att hamna i trubbel.

De flesta av studenterna tränade också för att bli instruktörer och ledare, så vi pratade även lite om säkert ledarskap och hur man håller kontroll på en grupp i t.ex. ett tidal race.

Jag hoppas att du nu blivit frestad att åka och prova kajaking i Wales och jag tror att de flesta av dem som redan varit här, håller med mig om att detta är ett av de finaste ställen som finns att paddla på. Symposiet under första veckan i maj är en utmärkt ursäkt att åka hit. Du kan också besöka detta kajakcenter på internet: [www.assc.org.uk](http://www.assc.org.uk)

# REGLER, KONSEKVENSN OCH SUNT FÖRNUFT

Björn Thomasson

För något år sedan stod en tävlingsarrangör i sydsverige och predikade att "av säkerhetsskäl får inte s.k. havskajaker förekomma i vår tävling". Däremot skulle deltagande kajaker ha roder, vara försedda med fästen för paddelflottör och - här kommer den triumfatoriska slutklämmen - ha stora sittbrunnsöppningar om minst 75 x 40 cm. Annars kunde inte tävlingsledningen ta på sitt ansvar att släppa ut dem i HAVET!

Vad hände? Jo, han hade målat in sig i ett hörn och tvingades försvara sina idéer med uttalanden som blev alltmer krystade och bisarra ju närmare tävlingen kom. Och på tävlingsdagen valde paddlarna att göra turer till havs istället för att engagera sig i tokerierna.

Lite senare fick en Stockholmsarrangör en annan briljant idé - att objektivt definiera säkerhet med hjälp av ett måttband. En minimibredd skulle raskt och elegant placera alla smala, ranka och snabba kajaker i skamvrån. För sent upptäckte man att barnet hade åkt ut med badvattnet - de kajaker som använts vid de flesta stora bedrifter till havs hamnade också i skamvrån.

Återigen fick arrangörer schavottera

## Om det tilltagande behovet av att reglera tillvaron för sina medmänniskor?

i pressen med alla småbyråkraters klassiska försvar - "ja, men nu har vi bestämt de här reglerna, då kan vi ju inte ändra dem!" Och åtskilliga kompetenta paddlare tog en tur till havs i egen regi i stället.

För ett par månader sedan tittade jag på presentationen av ett nytt tävlingskoncept - en slags kajakoriering i bohusländsk skärgård. Vi är många som har gått med funderingar på precis den här typen av tävling - trevligt att någon genomför den. Men en bit ner i texten hajade jag till: **Alla kajaker skall vara havskajaker med minst två vattentäta sektioner! Motions- och skärgårdskajaker tillåts ej delta!** Någon hade kommit på att säkerhet är proportionellt mot antalet sektioner! Wow!

Vi har alltså en navigeringstävling för motionärer och proffs, i svensk skärgård med två klasser - Open och Motionsklassen. Men inte mer **skärgård** än att man utestänger skärgårdskajaker. Och inte mer **Open** än att man stänger dörren för alla som inte har likadana kajaker som arrangören rekommenderar. Och inte mer **Motion** än att motionskajaker inte får delta.

Tänk att driften att reglera tillvaron för sina medmänniskor är så stark att förnuft och omdöme understundom sätts ur spel. Att behovet att pådyvla andra sina åsikter som om de vore nedskickade på stentavlor är så oemotståndlig. Och att det är så viktigt att hålla motsättningar vid liv - vi och dom. Vi som är upplysta och vet bättre och dom som inte förstår sitt eget bästa och måste ledas rätt med hjälp av regler och förordningar.

När säkerheten får legitimeras så vitt skilda regelsystem kan man misstänka att det egentligen handlar om betydligt mera primitiva behov. För säkert inser allihop att säkerheten beror mer på vad vi kan än på vad vi har. The more you know, the less you need. Men det är lättare att mäta bredd och räkna skott än att mäta kunskap och det är lättare att vara styvnackat rigid än förutsättningslös. Konsekvens är de småsintas egen lilla husgud, sa Ralph Waldo Emerson för

drygt hundra år sedan.

När man ersätter sunt förnuft med rigida regler...

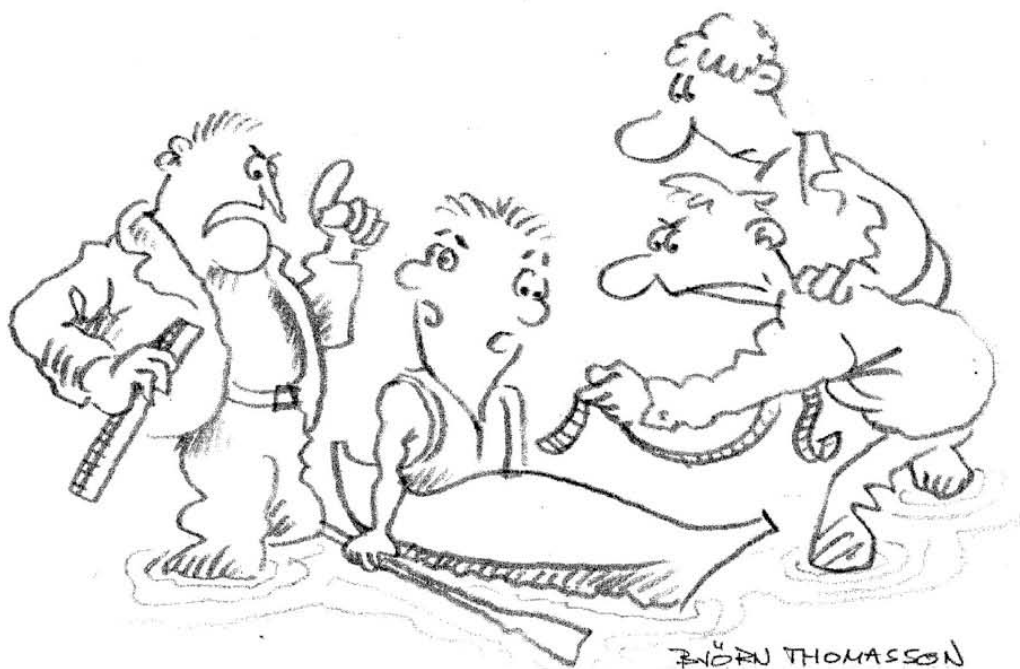
...läser man utvecklingen vid en tidpunkt i det förflutna.

...stänger man sitt sinne för idéer som inte passar in i regelsystemet.

...skapar man anhängare och motståndare.

...inbjuder man till ställningskrig istället för konstruktiv debatt.

Vad skall då vi göra, som har för smala kajaker, för få skott, för liten sittbrunn eller föredrar att vara utan roder? Vi gör väl som vi brukar - paddlar en tur på havet och njuter av att inga små själar stör den stora friden eller att nyttan gör sig bred på skönhetsens bekostnad. För på havet finns inga godtyckliga regler, ingen bakslughet och inga dolda motiv. Framåt kvällen går vi iland på någon ö, lagar en god middag, dricker ett glas vin. Småningom, efter ett kvällsbad rullar vi ut våra sovsäckar.



De flesta sport- och friluftstidningar är fulla av annonser för och recensioner av prylar vi påstås behöva. Minst lika intressant är dock vad vi **inte** behöver.

Därför att:

1. Att köpa onödiga prylar är ett effektivt sätt att kasta bort pengar.
2. En lätt lastad kajak är roligare att paddla än en tungt lastad.
3. Man kommer iväg snabbare på morgonen ju mindre prylar man har att packa.
4. Det finns en minimalistisk skönhet i att ha med sig det man behöver och inget annat.

Här kommer en lista på grejor jag inte har med mig och varför.

- **Flottör, seawings etc.**

Jag övar flitigt roll och re-entry.

- **Radio.**

Ingen av de små radioapparater jag haft har haft tillräckligt bra mottagning för att fungera i havsbandet utanför Stockholm. Bättre är att ringa på mobben och få en aktuell sjörapport. Värdet av prognoser har f.ö. diskuterats. Egentligen behövs de bara vid havsöverfarter. I skärgården finns alltid flyktvägar, alternativa vägar eller nödhamnar utifall vädret skulle bli riktigt otäckt.

Prognoserna är dessutom så osäkra att man ändå alltid måste ha flyktvägar klara för sig och välja en så skyddad lägerplats som möjligt.

- **Reservpaddel.**

Förutom mina första "badningar" som grön forspaddlare har jag under tre-fyra år av forspaddling, tio-femton år av skärgårdspaddling och två säsongers havspaddling ännu inte förlorat eller skadat någon paddel. Jag tar en kalkylerad risk och avstår från reservpaddeln.

Har någon av "Nätets" läsare behovt använda sin reservpaddel i svenska vatten? Skriv och berätta om detta i så fall.

- **Bogslerlina** behövs inte om man paddlar ensam.

- **Stolar** av olika slag.

Jag har stretchat mig mjuk och sitter med korslagda ben (halvlotus).

Jag hoppas att denna lista ska mana till debatt och fortsättning. Kanske kan vi gemensamt upprätta en gemensam negativ utrustningslista med allt vi inte behöver.

P.S. -Jens, jag provade drivankaret du skrev om i våras. Det fungerade utmärkt vid pauser på Ålands hav och stora fjärdar med krabb sjö.

## En pryl vi **INTE** behöver!

Japanska Casio har släppt ett armbandsur med GPS! Kul, tyckte jag, det ska jag skriva om i Nyhetsbrevet. Alltid frestar det någon.

Förutom att tala om år, månad, dag, datum och klockslag samt vid behov larma, talar den alltså oxå om var du är, vart du ska ta vägen och hur långt du har kvar. Liten och smidig, perfekt för fjällvandrare, kajakister å andra friluftare.

Hmmm....det står faktiskt inget om hur djupt i vattnet den kan vistas, brukar väl vara 5-10 meter för vanliga friluftsur. Den kanske inte tål att badas med....?

Jag ringde återförsäljaren för att få klarhet. Den är inte ens stänkskyddad!!!! KASSIO!!!! Vad ska man med en sådan tingest till? Hitta rätt i Tokyo? I såfall kunde den ha fått stanna där tycker jag. Priset då? 4 800:- !!!!

Karin Mentzing

## TVÅ FRÅGOR TILL JIM DANIELSSON

1. I din bok "148 DAGAR I HAVSKAJAK" skriver du att du lyckades hålla sittbrunnen torr under hela färden.  
Jag använder det tajtaste neoprenkapellet jag hittat (Palm Gasket) och paddeljacka med dubbla muddar och dubbel midja. Efter några timmars paddling i översköljande sjö har jag alltid några deciliter vatten i sittbrunnen.  
Är det verkligen möjligt att hålla sittbrunnen helt torr under sådana förhållanden?
2. Du berättar att du sitter i kajaken färdig för avfärd mindre än en timma efter att du vaknat.  
Själv har jag aldrig lyckats kaka frukost, bryta läger, göra morgontoalett och packa på mindre än en timma och 45 minuter.  
Jag äter nästan alltid grötfrukost, men även med kallfrukost verkar det otroligt att komma iväg på mindre än en timma.  
I kanotsportens intresse önskar jag att du berättar hur du bär dig åt.

*Ulf Lundberg*

## JIM SVARAR

Tack Ulf för dina mycket läsvärda och intressanta funderingar.

### 1. Om vatten i sittbrunnen.

"Några deciliter" vatten i sittbrunnen skulle för mig vara total översvämning och en liten katastrof. I sittbrunnen mellan liggunderläggen förvarar jag bl.a. kartor och sjökort (vid långfärd) och min sovsäck som ryggestöd (alltid). Och sådana tingestår vill man förstas ha helt torra.

Neopren är kanske ett bra material i vissa fall, men inte till kapell, paddelhandskar och muddar, tycker jag. Det suger åt sig mycket vatten, har lång torktid, håller inte tätt i längden och vid paddling i minusgrader deformeras t.ex. paddelhandskarna till oformliga isklumpar. Därför använder jag annat material till denna utrustning.

För att inte dra in vatten med fötterna i sittbrunnen går jag alltid i kajaken från land. (Jag kliver aldrig i vattnet vid vare sig i- eller urgång). De fåtal gånger jag i hårt väder fått in en aning vatten är vid de tillfällena jag inte dragit åt halslinningen i jackan tillräckligt, så att lite vatten från översköljande brottsjöar letat sig in vid halsen och runnit innanför kläderna ned i brunnen.

Kapellet har jag förstas under jackan (fiskfjällsmetoden). Flytvästen har jag också under jackan och ibland även under en tröja. Detta dels av bekvämlighetsskäl; det känns luftigare och jackan andas bättre, dels av säkerhetsskäl; jag behöver inte ta av flytvästen om jag vill byta jacka eller lätta på klädseln till sjöss.

Viss kondensbildning är svårt att undvika,

speciellt vintertid. Därför ska kapellet under paddling inte ligga mot eller vidröra mage och lår, något som enkelt undviks med hjälp av "gå i land påse" i knäet eller ett figurtillskuret liggunderlag under kapellet. Mycket effektivt i kombination med liten sittbrunnsöppning och stor bekväm sittbrunn.

## 2. Om färdig för avfärd m.m.

För den som är intresserad av att under vissa långfärder paddla långa dagsetapper, gäller det givetvis att tillbringa många timmar till sjöss i kajaken och få timmar på land, dygnet har ju bara 24 timmar. Snabb lägerslagning, -rivning och snabb matlagning är då ett måste, så att så många som möjligt av de få landtimmarna kan användas till sömn och vila.

Under färden används köket en gång per dygn - vid huvudmålet före läggedags, oavsett när på dygnet detta inträffar. Härvid fylls en rejäl termos med hett vatten som räcker för nästa färdetapp. De sista dropparna hett vatten utgör utan diskmedel hjälp vid diskningen som i princip ska vara klar samtidigt som måltiden är slut. Då är även skaffning till kommande sjöfika klart (andrakaffet).

När min fru Gun är mitt färdsällskap är tiden från sovsäck till kajak ännu kortare, ofta under 40 minuter och aldrig över 50 minuter. Ändå är vi duvungar i jämförelse med Bengt Larsson (tvåfaldig erövrare av HBB). Han ligger i regel på 30 minuter.

Ulf, om du slår läger så kajak och tält är nära ihop och nära stranden, trimmar dina rutiner och gör minst två saker samtidigt, bör du ganska enkelt komma under en timma från det du öppnar sovsäcken tills du sitter i kajaken och har gjort "klart skepp". Om du nu skulle vara intresserad

av det. Det finns ju paddlare som njuter av själva lägerlivet och lustfyllt drar ut på proceduren i flera timmar. Det är också ett upplevelserikt sätt att färdas - och det ena utesluter inte det andra.

– Beträffande "onödiga prylar" vill jag angående bogserlina försynt nämna att jag alltid har två stycken, en förut och en akterut. För ensampaddlare är detta viktigt tycker jag. Dels vid landstigning i hårt väder och/eller vid isig och halkig strand när man med en lina i handen hoppar iland och då har kontroll över kajaken. Dels vid lägerslagning i hårt väder, då kajaken kan förankras med bogserlinorna så man tryggt kan sova. Ensampaddlarens värsta mardröm är att stå på land och se kajaken driva till havs.

Slutligen och ånyo: Jag har tålmodigt och noggrant under realistiska former i årtal testat och provat min utrustning och mina metoder och vet att de fungerar för mig personligen. Men jag gör inga anspråk på att just mitt system skulle vara det bästa och allenarådande. Säkerligen finns paddlare med större erfarenhet och andra metoder som också fungerar mycket bra. Och det som bevisligen fungerar under svåra omständigheter kan inte vara dåligt.

Hur vi än paddlar, sakta eller fort, kort eller långt, eller bådadera - på havet är vi alla systrar och bröder.

*Jim Danielsson*

# Danmarks västligaste punkt

av Jim Danielsson

Det var dån och skum runt ikring mig. Kajaken försvann helt under vatten i de mäktigaste brotten. En västanvind som snabbt ökat till gränsen för kuling tryckte stor växande sjö från det öppna havet in mot Jyllands oändliga sandstränder. De största vågorna bildade tunnlar innan de kollapsade i dumpande surf mot land. Situationen började bli obekvämt. Hur skulle jag ta mig loss från detta plötsligt uppkomna inferno?

Jag kom söderifrån. Hade sjösatt i Havneby på Römsös sydspets, paddlat över till tyska ön Sylt, gått i tät dimma på nordlig kurs förbi Esbjerg och slagit läger mittför Langli Sand på Skallingen. Nu i början av maj månad var stränderna folktomma, men en flock sälar höll ständig utkik mot min lägerplats.

På nästa etapp hoppades jag ta mig non stop till den sjuttio kilometer avlägsna hamnen i Hvide Sande för en säker landning. Jag närmade mig Blåvands Huk, Danmarks västligaste punkt. Fyren som står där hade länge varit inom synhåll. Jag fruktade att rundningen av udden skulle bli svår, dyningarna tycktes bli allt större och strömmen tilltog. Men utanför udden låg ett rev, fullt synligt i rådande lågvatten. Revet dämpade sjön och rundningen blev ganska lugn, varför jag ostörd på avstånd kunde studera fyren. Utan tanke på landstigning satt jag bekvämt kvar i kajaken intill revet och åt lunch.

Det känns alltid inspirerande, tycker jag, att ha passerat något som ligger längst ut åt något väderstreck. Nöjd och optimistisk fortsatte jag i rask takt norrut mot den hägrande hamnen i Hvide Sande. Surfzonerna började förflytta sig i takt med tidvattnet och låg ofta långt ut från land där sandrevlarna gjorde vattnet grunt. Snart befann jag mig långt ut i havet där sjön till en början kändes bättre. Det var ännu mer än tjugo kilometer kvar till hamnen. Vädet blev allt hårdare och brottsjöarna sköljde emellanåt över huvudet. Jag insåg att även om jag tog mig fram till hamnen, skulle inpaddlingen bli vansklig i den säkerligen kaotiska sjön utanför pirarna till inloppet.

Istället bestämde jag mig för att landa omgående och styrde kajaken genom surfen in mot land. Det skulle bli en av de våldsammaste landningar jag gjort med en expeditonslastad kajak. Men det är en annan historia.



# Vitt vatten och blek nos

av Jens Marklund

*Har en havspaddlare något i forsen att göra? Mer specifikt, en havspaddlare som gillar att betrakta sig som paté-paddlare och livsnjutare, och som dessutom hunnit en bra bit in på sitt femte decennium, kan han ha något utbyte av att bli blöt och mörbultad av stenar? Jag har för egen räkning skickat ut mig själv som testpatrull.*

## Galningar och tysk techno

Forspaddling har varit mig helt främmande. Nog har jag tittat på TV-programmen jag också, ni vet där hjälmförsedda galningar till tonerna av tysk technomusik (en intressant sak förresten, kan någon förklara varför det alltid spelas sådan till fors-filmer och varför de alla tycks vara klippta av en MTV-skadad spastiker?) slänger sig nedför vådliga vattenfall i löjligt små leksakskajaker. Men jag har sett programmen ungefär som jag sett "Arkiv X"; fascinerad av utomjordningarna men ganska glad att jag inte deltar.

## Behov av ny kunskap

Nu har de senaste åren lockat mig att prova på surf och sådant, vilket på ett övertydligt sätt har blottlagt en del luckor i min teknik (en vacker omskrivning av brutala vurpor och kalla bad). Jag har börjat betrakta forspaddlarnas överlägsna skicklighet med viss avundsjuka. Att paddla och komma med näsan uppåt även när vatten är vitt och består mest av luft - hur gör dom egentligen? Kunde man rentav lära sig lite av det? Ha nytta av det i havsvågor? Kanske det till och med är kul? Kanske

kan man lära sig tillräckligt för att göra turer i älvar med enklare forsar? I somras bestämde jag mig; jag tar en forskurs. Vännerna Annika och James på Kajaktiv i Dala Floda gav mig ett bra pris, så det var bara att slå till.

## Hur kaxig är han nu, då?

Rädd? Javisst, skitskraj. Att hamna under vatten stör mig inte, jag är van simmare, dykare och paddlare. Men stenarna, strömmens kraft, valsarna, allt det där. . . . Jag är rejält rädd för forsar, och jag betraktar det som en rationell och befogad rädsla. Men man behöver ju inte låta rädslan bestämma allt. I själva verket var det nog ett av mina motiv för att gå kursen; att prova låta rädslan finnas fullt synlig, men inte låta den ta kommandot, utan ändå göra det jag var rädd för.

## Idealställe för forspaddlare

När jag kom till Dala Floda förstod jag genast varför Annika och James etablerat sig där. Västerdalälven är ju full med forsar, lämpliga för paddling i olika svårighetsgrader. Kajaktivs anläggning ligger vid en f.d kvarn, med bra tränings-

forsar nästan inne på gården. På kvällen somnar man bokstavligen till forsens brus. Det kunde inte vara bättre.

### **Wet exit och stävräddning**

Övningarna började med "wet exit" och stävräddning i slackt vatten. Meningen var förstås att försäkra deltagarna och ledarna om att alla kunde gå runt och ta sig ut utan att drabbas av panik. Övningen pågick tills alla deltagare kunde hänga en stund under sina kajaker, och göra tre dunkningar (signalen för "Kom och stäv-rädda mig") med visst lugn. De flesta tog tillfället i akt att verkligen gnugga in stävräddningen, som ju med en lätt-svängd forskajak är mycket lättare än med havskajak.

### **Luta åt fel håll**

Övning två, paddelteknik och girar, bjöd på en obehaglig överraskning: När man girar med forskajaker, ska de kantas *inåt* giren, inte utåt. Och mötande strömkanter ska man kanta *från*, inte in emot, som en havspaddlare gör med vågor. Det blev till att göra våld på de invanda reflexerna. En forskajak välter ganska omedelbart om man girar och kantar utåt, och en mötande strömkant kan inte tillåtas få grepp om kajakens reling. Jag gjorde senare under kursen misstaget att gå ur strömmen och in i bakvattnet utan rätt kantning - hopp-san, där låg jag direkt, med näsan nedåt. Till allmänhetens förnöjelse.

### **Utför forsén – med och utan kajak**

Efter en sim-övning (visste ni att i fors simmar man på rygg, med fötterna vid ytan och riktade nedströms?) bar det ut i forsarna, med stegrande svårighetsgrad, allt eftersom deltagarna blev duktigare. Under veckan utvecklades vi riktigt bra, om jag

får säga det själv. Till stor del förstås tack vare våra instruktörer Sofie, Johan och James. De var fantastiska, skickliga paddlare men framför allt duktiga på att med stort lugn och god pedagogik leda gruppen. Om man första dagen visat mig var vi skulle paddla sista dagen, hade jag åkt hem direkt!

### **Balansövningar**

Det mest lärorika med hela veckan, var att ständigt tvingas jobba för balansen. I havskajaken sitter man ju för det mesta rätt lugnt, bara då och då måste man kompensera vågor och andra krafter. Kajaken gör jobbet. I forsén är det som om någon hela tiden försöker välta dig. Det förhåller sig ungefär som skillnaden mellan långfärdsskidor och puckelpist. Det var väldigt bra träning, man lärde sig snart att inte ge upp utan att paddla på och försöka vinna tillbaka balansen. Ibland gick det, ibland gick det inte alls. . .

### **Rolla och stötta**

Då fick man träna rollar och höga stöttningar. Många rollar och stöttningar, och detta var väl den andra stora poängen med forskursen. Även en ambitiös dag gör jag knappast mer än ett par rollar i havskajaken, och det kan gå långt mellan de ambitiösa dagarna. Här tvingades jag ibland göra 20 höga stöttningar/rollar på en kvart, därtill få motstånd i form av att vattnet rullade åt andra hållet, paddeln fastnade i stenar osv. Min teknik i detta avseende förbättrades dramatiskt på bara ett par dagar, det var rena aha-upplevelsen.

En viktig faktor i denna förbättring är det faktum att forskajaker är så väldigt lätta att rolla. Man behöver inte göra mer än

halvt rätt, så kommer man ändå upp. Det ger möjlighet att i lugn och ro finslipa tekniken, prova på andra grepp och vinklar - och det är mycket fruktbart. När man sedan sätter sig i havskajaken är stor del av tekniken intränad till reflex, och det känns plötsligt som en barnlek att rolla upp.

### **Tillämpning i havskajak**

"Re-entry and roll" är inget som forspaddlare tillämpar, eftersom det blir så pass mycket vatten i deras öppna kajaker. Men när den vanliga rollen sitter bra, är det ju inte särskilt märkvärdigt att i havskajaken träna "re-entry and roll". Min färdighet i denna räddningsteknik har också ökat drastiskt denna sommar, och det är till stor del forspaddlandets förtjänst.

### **Nå, var det kul?**

Jo, det var sanslöst kul. Särskilt slalom-banan, som gick i en ganska lätt fors, men som krävde mycket teknik i paddlandet. Och på slutet tog James oss med på en

lekfull paddling i Fänforsen, genom den s.k. Tvättmaskinen och ett 2 meters fritt fall - det var väldigt skoj. Samtidigt måste jag säga att jag tyckte det var mycket obehagligt med alla stenar (som dunkade mig i huvudet när jag låg åt fel håll), rädslan förblev stark fast allt gick bra. Jag kommer knappast att ägna mig åt forspaddling framöver, i alla fall inte i dess vildare former. Säkerheten var väl tillgodosedd under kursen (högsta poäng till Kajaktiv för deras säkerhetstänkande), ändå tror jag det får vara för mig. Vilket ju är en intressant lärdom, det också.

### **Något att rekommendera?**

Till syvende och sist fyllde kursen sitt syfte för mig. Jag lärde mig massor och hade skoj. Jag kommer helt säkert att göra turer i älvar/åar med enklare forspartier. Och jag köpte en forskajak, för teknikutövning, surfning och andra vattenlekar. Jag kan verkligen rekommendera forspaddling till alla havspaddlare, som vill vidga sitt kunnande på ett roligt sätt.

## ÖPPNA GRÖNLÄNSKA KAJAKMÄSTERSKAPEN I NUUK 24 - 31 JULI 2000

Grönländarna har nu öppnat sina mästerskap för deltagare från hela världen. Man kan deltaga valfritt i traditionell grönländsk kajak eller i en modern plast- eller glasfiberkajak, men man måste använda en traditionell grönländsk paddel.

I Grönland finns nu c:a 20 - 25 kajakklubbar och meningen med deras verksamhet är att bevara traditionen med kajakpaddling. Mästerskapen har hållits sedan 1987 och olika städer turas om att vara värdar.

Vill du veta mer kan du titta på hemsida med adress:

[www.magicnet.net/~gstamer/QK.html](http://www.magicnet.net/~gstamer/QK.html) eller kontakta Kajakklubben i Nuuk, ordförande Lars Peter Danielsson, P.O. Box 557, 3900 Nuuk, Grönland, tel: +299 322 140 e-mail: [danielsen@greenet.gl](mailto:danielsen@greenet.gl)

## Vildmarkstur på Stora Lee

Inbjudan till en vildmarkstur under påskhelgen i Dalsland med kajak och tältövernattning! Turen kommer att gå i "vildmarksanda"!

Var och en måste själva ombesörja egen kajak och transport av densamme.

Avresa: Torsdag (19 april) eftermiddag.  
Hemresa: Måndag (24 april) eftermiddag.  
Samling, start och avslutning av turen sker i Dals Ed.

**Kort om Stora Lee:** Är ca 6 mil lång, ligger i norr-söder, 1,0 - 1,5 km bred, 3 km på det bredaste. Intresserad? Hör av dig snarast möjligt! Vi genomför turen även om det **förväntas lågtryck**, det är bara **is**, som vi ser som hinder, men då har vi Fegen, eller Bolmen som alternativ!

**Inge Bäckström**

**Balladgatan 5**

**422 41 Hisings-Backa**

**Tel: 031-65 46 96**

**Arbete: 031-321 23 88**

**Mobil: 070-219 82 65**

## Paddelkompisar sökes!

Italienske paddlaren Leonardo Leoni planerar att paddla kajak i svensk skärgård under juli eller augusti 2000 och han önskar komma i kontakt med svenska paddlare som kan utgöra sällskap på turen. Leonardo kommer till Sverige i egen bil med sin kajak på taket. Du behöver inte vara bevandrad i italienska språket, ty Leonardo kommunicerar obehindrat på engelska. Kontakta honom på följande adress:

Leonardo Leoni

Via Giovanni XXIII n° 7

56010 MIGLIARINO PISANO - PISA

ITALIA

e-mail: leoni@mediev.unipi.it

## KAJAKSYMPOSIUM

### PÅ JERSEY

27-29 MAJ 2000

+TRÄNINGSVECKA

Skottland och Jersey brukar turas om att hålla detta kajaksymposium vartannat år och i år är det Jersey's tur. Detta symposium har rykte om sig att vara ett av de trevligare i sitt slag med en härlig och avslappnad atmosfär.

Själva symposiet hålles under lördag till måndag varpå träningsvecka med BCU-kurser vidtager och avslutas under fredagen den 2/6.

Kostnaden för symposiet är £85 och i det ingår även middag på lördag kväll. Att stanna under den påföljande veckan kostar inget extra, däremot tillkommer kostnad för din inkvartering och det finns olika varianter alltifrån tält till hotell.

För närmare info. och anmälan kontakta:

**Jersey Canoe Club**

c/o Jerry Michel

Nyumba Yetu

46 Clos des ormes

Verte Rue

St. Lawrence

Jersey, JE3 1JJ

tel: 0044 1534 63 93 90

eller Kevin Mansell

tel: 0044 1534 459 36

e-mail: kmansell@itl.net

# MILLENIUM CANOE WEEK

## XVI Suomi Meloo-kanotstafett Från St. Michels (Mikkeli) till Helsingfors 10 - 17 juni 2000



Suomi Meloo (Finlandia Kanotstafetten) är en internationell fritids- och motionsfest öppen för alla paddlare.

Det är inte en tävling. Idén är att ett lag skall hålla sin kajak i rörelse dygnet runt, dag och natt i en veckas tid, från start till mål.

Paddlingsstafettens rutt varierar årligen. Den går genom Finlands vackraste farleder; dess inre sjöar, älvar, och år 2000 också på havet.

Kanotstafetten pågår i ungefär en veckas tid och paddlingen fortlöper oavbrutet med en fart av 5-6 kilometer i timmen. Etapperna och byteställena är fastslagna på förhand.

I kanotstafetten deltar c:a 100 lag och c:a 1000 paddlare. Totala längden av stafetten är c:a 600 kilometer.

Evenemanget erbjuder enastående upplevelser av Finlands natur, paddling i den ljuva sommar-natten, upplevelse av vackra solnedgångar eller färd genom ett sagoland i morgondimma. Den skyddade rutten och en specialutbildad

*För information och anmälan, kontakta:*

Seppo Karhu  
Suomi Meloo ry  
Fabiansgatan 7  
00130 HELSINGFORS  
Finland

Tel. +358-9-170 101, Fax. +358-9-663 376  
e-mail: [seppo.karhu@suomenlatu.fi](mailto:seppo.karhu@suomenlatu.fi)



säkerhetsgrupp ger trygghet åt paddlarna och möjliggör att också mindre erfarna paddlare kan delta i stafetten - många gör det i tvåmanskajak.

Ett lag består vanligtvis av 4-12 paddlare beroende på paddlares erfarenhet och om man paddlar en- eller tvåmanskajak.

Laget har normalt med sig två bilar av vilka den ena ofta är en husbil eller drar en husvagn.

Somliga övernattar i tält, andra i fritidsstugor o.s.v. Det räcker att ha med endast en kajak som lämpar sig väl för alla i laget och som var och en i laget kan paddla med. Självklart kan laget också ha flera kajaker med sig.

År 2000 går paddlingsstafetten från St. Michels (Mikkeli) i Savolax i Mellersta Finland till Helsingfors centrum, Finlandia-huset vid Tölövikens strand. Den går genom sjöar, älvar och når till sist havet - Finska viken.

Att delta i Millenium Canoe Week kostar FIM 500 per lag plus FIM 80 per paddlare.

# OM BÖNOR

av Ulf Lundberg

Jag läser innantill ur näringsdeklarationen på några påsar bönor:

- Torkade kikärtor; kolhydrater 61%, fett 4,5%, protein 20%
- Torkade sojabönor; kolhydrater 34%, fett 18%, protein 34%

Andra bönsorter har liknande värden.

Det var ett tag sedan jag läste näringslära men jag vill minnas att proportionerna kolhydrater/fett/protein vi bör få i oss väl motsvarar de som finns i bönor.

Om man äter bönor tillsammans med ris, potatis eller spannmålsprodukter får man alla de där åtta essentiella aminosyror som köttätare oroar sig för att vegetarianer ska gå miste om.

Bönor är alltså höjdarkäk för långfärdspaddlare. Det relativt höga fetthinnehållet i sojabönor är inget som stör oss. Fett är bästa bränslet för långvarigt lågintensivt arbete.

Bönor är bökiga att tillaga, säger någon.

-Ordnar sig, säger jag.

Du kan göra storkok på bönor hemma (med blötläggning och hela köret), frysa in och ta med dig frusna. De håller sig två till fem dagar beroende på temperatur.

Flera sorters bönor finns färdiga på burk. (Bästa sortimenten av både torkade och burkade bönor finns i storstädernas invandrantäta förorter)

Linser och "black eye beans" behöver inte blötläggas över natten. De blir färdiga på c:a trettio minuter eller snabbare om du blötlägger dem minst en kvart. Torra håller

de sig i evigheter och tar dessutom liten plats i kajaken. Prima på flerveckorsturer.

Under sommarhalvåret brukar det finnas färska bönor och ärtskidor. De kan kokas och ätas tillsammans med det mesta.

Tre enkla recept för en hungrig paddlare med Trangiakök, företrädesvis utrustat med gasbrännare:

## EN SNABBIS

- Laga till potatismos (pulvermos) i den stora kastrullen.
- Öppna sedan en burk vita bönor i tomatsås och värm upp dem i den lilla kastrullen.
- Håll under tiden potatismoset varmt genom att ställa den stora kastrullen som lock ovanpå den lilla medan bönorna värms upp.
- När bönorna är varma är käket klart. Du har knappt hunnit skära till salladen under tiden det blev varmt.



## VEGETARIAN SOULFOOD

- Koka upp ris i lättsaltat vatten (Östersjövatten eller lika delar färskt och västkustvatten) spetsat med en halv buljongtärning och en klick margarin.
- 5 minuter efter att det kokat upp lägger du en näve (eller två) finskurna rotfrukter och broccoli ovanpå riset som nu kokar på sparlåga. Lägg på locket igen.
- När ca 5 minuter återstår av risets koktid, lägger du på en näve halvtinade bönor ovanpå riset och rotfrukterna. (De kokta och frysta bönorna packade du hemma i en plastburk tillsammans med andra frysvaror. Sälunda packade tar det märkligt lång tid innan allt tinar)
- När riset är klart är allt klart. Medan det kokade har du skurit till en sallad och diskuterat livets mening och paddelbladets korrekta utformning.

Kryddat ris, bönor, ångkokta rotfrukter och en sallad. Hvad mer behöfver en sann vegetarian!

## LINSGRYTA

(Black eye bönor går lika bra)

- Kliv ur kajaken och plocka fram köket och linspåsen. Blötlägg 1-1½ dl torra linser i 3-5 dl lättsaltat vatten. Använd lilla kastrullen.
- Ställ upp tältet, häng paddelkläderna på tork och red dig ditt läger.
- Sätt dig att skära upp en liten lök (gul eller röd) och finhacka en vitlöksklyfta. Strimla de rotfrukter du har kvar sedan du provianterade förra veckan.
- Fräs lök, vitlök och rotfrukter i den stora kastrullen. Krydda med örtkryddor och peppar.
- Tillsätt de blötlagda linserna och så mycket lättsaltat vatten att det precis täcker och koka på sparlåga tills linserna är mjuka.

Det hela tar lite tid, men det gör inget. Du är sedan länge inne i långfärds-lunken.

Gourmetpaddlaren kan utveckla dessa recept i oändlighet. Bohempaddlaren kan säkert förenkla dem.

## KÄKAMERA BÖNOR!

## KALL BÖNSALLAD

Blötlägg bönor över natten. Koka dem sedan, men inte mycket mer än en halvtimme. Bönorna ska fortfarande vara fasta och ge lite tuggmotstånd. Blanda gärna flera olika bönosorter och gör ett storkok. Spola av bönorna med kallt vatten när dom är klara.

Koka ris, gärna råris och spola även detta i kallt vatten. Blanda bönor och ris. Detta är basen till salladen. Dela upp i småportioner och frys in. Inför din tur kan du ta med fruset och/eller tina en påse till första dagen.

Gör en vanlig vinegrättsås på olja, vinäger, salt&peppar. Du kan sen ge olika portioner av salladerna, olika smak genom att krydda vinegrätten med olika saker, typ vitlök

och/ eller olika örterkryddor, dragon är en storfavorit. Eller mer åt pepparhället å med chili o.s.v. Du kan oxå göra en salladssås av t.ex. gräddfil i stället för vinegrätt. Krydda med t.ex. chilisås eller annat.

Hacka lök -röd/gul/purjo eller annan- och olika grön- å rotsaker, kanske lite champinjoner eller vad du nu tycker bäst om.

Kall tärnad potatis är inte dumt i stället för ris, men potatis är inte så lyckat att frysa.

Du kan på detta vis göra flera olika sorters bönsallader och få omväxling även om du äkar bönsallad en hel helg.

Karin Mentzing

# **det Blåvita Bandet**

## **hela Finska kusten i kajak**

De som paddlat Finska kusten sedan Blåvita Bandet infördes, namn, ålder, kajakmodell, år samt om man paddlat från norr till söder eller tvärt om.

1. Virpi Slotte, 30 Nordkapp 1997 norr till söder
2. Sverre Slotte, 34 Aquila 1997 norr till söder
3. Erkki Verho, 58 Viviane 1999 söder till norr
4. Matti Seppänen, 59 Elaine 1999 söder till norr
5. Vesa Tissari, 62 Artisan 2000 Split 1999 söder till norr
6. Leevi Jarva, 57 Artic Star 570 1999 söder till norr
7. Yrjö Lindroos, 65 Artisan 1999 söder till norr
8. Reijo Maisonlahti, 62 Artisan 1999 söder till norr
9. Auli Köresaar, 43 Mari 1999 söder till norr
10. Johan Holmberg, 36 Artisan 1999 söder till norr
11. Lena Jernehov, 37 Buccaneer 1999 söder till norr
12. Håkan Jernehov, 37 Silhouette 1999 söder till norr

De som paddlat Finska kusten utan att i förväg varit anmälda till Blåvita Bandet, inte känt till dess existens eller paddlat innan det infördes är hedersmedlemmar:

Heikki Kukkola 1990 norr till söder  
Jim Danielsson 1997 söder till norr  
Ronald Sund 1998 söder till norr

# Havspaddlarnas Blå Band hela Svenska kusten i kajak

I nummer 10 av Nyhetsbrevet publicerades lista på de 27 kajakister som genomfört paddlingen fram t.o.m. hösten 1998. Här kommer **1999 års paddlare** samt den rekordlista som upprättats. Nummer, namn, ålder, kajamodell, antal dagar.

28. Jim Danielsson, 65 Artisan, 30 dagar
29. Anders Gelderman, 41 VKV Elite, 50 dagar
30. Uno Persson, 58 Sea Otter, 50 dagar
31. Kurt Hultgren, 59 VKV Offshore, 50 dagar
32. Tomas Meijer, 18 Nordkapp Jubilee, 44 dagar
33. Emil Kellander, 22 Artisan, 49 dagar
34. Niklas Nilsson, 31 Icefloe, 47 dagar
35. Thomas Johansson, 18 Point K1V, 62 dagar
36. Julia Stigenberg, 23 Arctic Star 570, 63 dagar
37. Jonas Persson, 25 Seayak, 63 dagar
38. Björn Zettervall, 30 VKV Offshore, 70 dagar
39. Petri Sutinen, 31 Viviane, 23 dagar

## **HBB-rekord genom tiderna**

- 1991 Jim Danielsson, 57 Icefloe, 43 dagar  
1995 Ove Emanuelsson, 54 VKV Elite, 41 dagar  
1996 Jim Danielsson, 62 Icefloe, 35 dagar  
1997 Jan Andersson, 32 VKV Elite, 32 dagar  
1997 Lars Brindt, 45 VKV Elite, 32 dagar  
1999 Jim Danielsson, 65 Artisan, 30 dagar  
1999 Petri Sutinen, 31 Viviane, 23 dagar

## **Dam-rekord**

- 1993 Lena Jernehov, 32 Caribou, 76 dagar  
1999 Julia Stigenberg, 23 Arctic Star 570, 63 dagar

## **Junior-rekord herrar vid start fyllda 18 men ej 20**

- 1999 Tomas Meijer, 18 Nordkapp Jubilee, 44 dagar

## **Veteran-rekord herrar vid start fyllda 65**

- 1999 Jim Danielsson, 65 Artisan, 30 dagar

Dam-rekord juniorer och seniorer, ingen notering ännu

Får jag lov att presentera

# Petri Sutinen

Eller så var det i alla fall tänkt. Att jag skulle presentera alltså.

Först bad jag Petri att själv skriva en artikel om sin färd längs norska och svenska kusterna.

"Mitt svenska är inte printbart" sade han, och föreslog att jag skulle intervjua honom över e-mail i stället.

Petris svenska är i alla fall mer norsk än finsk och intervju blev det inte mycket av.

Petri skrev kilometervis med e-mail, jag läste, sorterade och sammanställde, så blev det.

"Har du hört om tokstollen som paddlade svenska kusten på 23 dagar?"

Ja, detta har jag hört från flera kajakister redan.

"Varför ska man ha så bråttom, man hinner ju inte NJUTA AV NATUREN!!"

DET är ju en gammal visa som jag hört i många sammanhang både nu och tidigare.

Vi tar lite kalla fakta då: Petris dagsgenomsnitt för svenska kusten var 92,1 kilometer, medelhastighet 7,5 kilometer i timman och effektiv paddeltid i snitt 12 timmar och 20 minuter per dag.

Hur fort går det när man cyklar i sådär lagom turtempo? 20 kilometer i timman? 25? Ungefär tre gånger så fort

som Petris genomsnittshastighet alltså. Jag har aldrig hört någon som klagat över att det går för fort att cykla.

Att man inte skulle hinna med att njuta av naturen.

En alldeles vanlig nyhetsutsändning på TV bjuder ju på en hel del fler intryck än vad motsvarande tids cykling eller paddling gör. Och en hockeymatch eller MTV-video ska vi bara inte tala om.

Jag tror att vi ganska bestämt kan enas om en sak:

Petri Sutinen har haft gott om tid att njuta av den svenska havs- och skärgårdsnaturen. Så behöver ingen oro sig över den saken något mer.

Vad har vi då kvar? Jo, en kopiös styrka. Muskelstyrka, konditionsstyrka, viljestyrka, mental styrka, you name it. Egenskaper som skattas väldigt högt i många sammanhang. Beundransvärda och avundsvärda egenskaper skulle jag rent av vilja säga. Det handlar också om en oerhörd skicklighet i att hantera kajaken, sådant tillgodo gör man sig inte i en handvändning.

Och sist men inte minst; en stor kärlek till naturen och lång erfarenhet av att umgås med den.

Varför skulle vi inte respektera allt detta?

” Norge var tur, Sverige var tävling. Det var som att spela schack. Ligga under en buske i den sena skymningen och räkna avverkade kilometer, planera nästa dagsetapp, var ska männe vinden komma från i morgon och hur starkt? Finns det någon handelsbod i byn där eller förlorar jag tid på att paddla dit.

Något så totalt onödigt och dumt som att paddla TUR mot klockan! Men jag ville se hur fort jag kunde göra det. Utmaningen. Det var spännande!

Jag trodde det skulle ta ungefär 35 dagar. Det är mitt normala långfärdstempo med Viviane, ca 60-70 kilometer per dag. Då har jag tid att njuta av tiden i land också. Och äta så mycket som jag förbrukar i energi under paddlingen. Det var mitt enda fysiska problem under sverigepaddlingen. Jag förbrukade mer energi än jag kunde äta tillbaka. Jag var helt slut när jag kom till Haparanda. Så jag avbröt där i stället för att fortsätta längs finska kusten som jag först tänkt. Det hade inte varit hälsosamt att fortsätta. Ingenting i mig sade ”Hey, det här blir kul”. Det var trevligare att gå i affärer, äta och vila. Det dröjde tre veckor innan jag tyckte det var skoj att göra något fysiskt ansträngande igen och jag åt upp mig 14 kilo under månaderna efter turen. ”

Nå, denna färd började som sagt inte vid Svinesundsbron, utan vid norsk-ryska gränsen på samma ställe som Jim Danielsson startade den paddling han berättar om i boken ”148 Dagar i Havskajak”.

För norska kusten använde Petri en Yukon basic ALZ Tupperware. En sorts uppblåst forskajak skulle man nog kunna säga. Längd 4,4 meter, bredd 60 centimeter med en rund och krum skrovform som Petri tycker passar bra i den hårda sjö som norska kusten ofta bjuder på.

” Olika kajaker har olika bra egenskaper, men ett är säkert; ju längre en kajak är i vattenlinjen, desto svårare är det att hantera och manövrera den. En längre kajak är snabbare, men ”sitter fast” i vattnet, vi kan inte få allt i samma kajak. Och det var riktigt skitväder längs norska kusten sommaren -99. Då var Yukon en bra kajak; polyeten som tål mycket stryk vid svåra landningar och en tjock stötdämpare i nosen.

Den runda skrovformen gör att kajaken glider som en pulka nedför vågorna men fortfarande går att manövrera, inte sitter fast i vattnet så som en långkölad havskajak gör.

Yukon surfar fint och går elegant och stabilt i åttameters vågor. Därför är en sådan kajak för mig bästa möjliga att paddla längs stormiga kuster. Den är som en monsterterrängbil. Dälig på asfaltsbanor men går fint där en havskajak får stanna i land eller slås sönder mot klipporna. Viviane är mer som en asfaltmercedes. Den var fin att paddla svenska kusten med. Men när det var kuling längtade jag efter Yukon. Inte för kilometrarnas skull, utan för att Yukon är KUL att paddla i kuling. Viviane är mer sportig. I hård kuling vill jag ha en lättmanövrerad kajak. Den ska gå att svänga 180 grader inom 10 meters radie i farten. Annars blir det problem hela tiden.

En stormkajak kan inte vara längre än 4,5 meter, annars har man inte full kropps kontroll över den.

Vad jag upplevt som viktigt när jag paddlat i hårt väder är tre saker:

1. Rent och enkelt; ingen skädda, roder eller annat som kan gå sönder.
2. Manöverbarhet; det är lätt att hela tiden ha kontroll över en kort kajak.
3. ”Pulkaeffekten” som är bra vid många tillfällen, som i höga branta vågor och surf.

Som turkajak tycker jag egentligen bättre om Avalon´s Elaine. Den är lättare att hantera och manövrera i vågor än Viviane. Men runt Sverige skulle det gå fort, så jag valde Viviane. Det var mycket kajakens förtjänst att jag gjorde det på 23 dagar.

Norska kusten har ett mycket rikt fågelliv. Du MÅSTE besöka Fuglöya i Lyngemyningen. Miljontals fåglar på samma berg. Fyra havsörnar samtidigt som jagade längs klippsidan. Men det vara en annan tur, tidigare på året. Nu i juli såg jag mest ensamma fålar.

En tärna jagade mig länge vid Nordkinn. Till slut fick jag huta åt den med paddeln och sedan höll den sig mer på avstånd. Lite respekt, tack! Men norska kusten har framför allt mycket fint natursceneri. Vid Hornelen i Nordfjord paddlade jag längs en klippbrant som reste sig

860 meter rakt upp ur vattnet. Imponerande! Några av de kanske finaste platserna i Norge, har jag nära mitt hem i Muonio. Östsidan av Lyngen har även ett stup på 1450 meter ner till vattnet.

Och Skredholet som ligger mellan väldiga bergväggar. Fuglöya är också nära hemifrån.

Jag hade otur med vinden i Norge. Fy! Fem veckors kämpande västerut, mestadels i motvind. Go west young man, go west! Och sedan åter kämpa i motvind österut! Grrraarghhh!!! Jag hade 90 kilometer klar medvind i Norge, men 930 kilometer hård motvind.

Tuffaste vinden hade jag nära Nordkapp. Fyra dagars hård kuling med ishavsvågor på 6-8 meters höjd och jag fick paddla minst 2 kilometer ut från land.

Mest imponerande sjön hade jag vid Glasöyvear, på yttersidan alldeles söder om Vikna. Det gick superstor dyning, väldigt långa och lika lätta att paddla i som slätt vatten. Jag tror att dyningen var ungefär 10 meter höga och runt 300 meter långa, men det är svårt att säga. Men dessa vågors död nära Glasöyvearstranden var minst sagt kraftfull!

Väldiga krafter, riktigt väldiga. Man landar inte ens i närheten av detta spektakel!

Det är många gånger så att det svåraste är inte förhållandena i sig, utan att förhållandena blir väldigt olik mot vad man har tänkt sig. Som att ha med sig ull, Gore och allt möjligt sådant och så blir det 20 grader varmt och solsken när man tänkt sig att det ska bli vinter och storm.

Den bästa tiden på alla sätt, var definitivt de åtta dagar högtrycksväder jag hade i södra Norge. Jag levde strandliv och badade flera gånger varje dag. Nätterna var ljuvligt ljumma! Jag hade andra finvädersdagar också, då jag ibland passade på att vandra en del. Var uppe på några mindre toppar i t.ex. Tromsø och Stavanger. ”

Jag hörde ett rykte om att Petri drack havsvatten och att han därför tyckte det var trevligt att komma in i Östersjön där vattnet inte var så salt.

” Havsvatten är en fin saltpastill. Det går inte att dricka litervis, men det går bra att snapsa om man blir riktigt törstig. För mig är det i alla fall så, och betydligt bättre än att dricka ingenting. Inte något jag gjorde mycket och ofta, men det hände att det plötsligt blev varmt och jag inte hann bunkra upp med tillräckligt mycket dricksvatten. Det var dock trevligare att göra detta i Östersjön, bortsett från Oxelösunds hamn. Det vattnet är odrickbart, riktigt!!

Annars drack jag juice och lemonad i massor. Jag åt mycket ris, makaroner och grönsaker under hela turen. Mest snabbmat under dagarna och lagad mat på kvällen. Bröd, yoghurt, rusin och nötter. Digestive-kex, knäckebröd, Start (narkotisk supersmakande och beroendeframkallande brunt ämne), havregrynsgrot och mjölk, väldiga mängder ost, korb i Sverige (för dyrt att äta korb i Norge, jag är ingen oljemiljonär), makrillfileer, fiskbullar (som inte smakar något, varför det?).

Jag har paddlat mycket fors. Mer i försen än i havet. När jag var 19 tänkte jag att paddling kanske var en av de dumaste saker jag hört om. Men för att bli en bra fjällguide kanske jag borde lära mig detta också. Så jag satte mig i kajaken och paddlade ut i försen. Och kapsejsade efter 50 meter. Men det var spännande ändå och när jag lärde mig att hålla mig på rätt köl, så var det ännu skojigare!

Först paddlade jag älven upp och ned. Sedan små forsar upp och ned. Sedan tog de mig till tävlingar. Jag har paddlat World Cup i störtlopp och marathon. Och även varit med på flatvattenstävlingar. Jag paddlade 500 meter på 1,50 och 1 000 meter på 3,50, så jag är ingen snabb kille. Jag förlorade 13 minuter på Lars Koch i Amsterdam -94 och kom på 24:de plats. Men jag har finska rekordet på 24-timmars paddlingen (just en sådan extremidiottävling som funnits några år) Jag paddlade då 235,9 kilometer på en liten sjö i Lahti.

Men du MÅSTE prova forspaddling! Inte rodeo kanske, men sådan vanlig älvpaddling rätt nedströms. Vi har en mycket fin älv för detta, med mycket vatten och vågorna är precis som i ett litet dånande hav. Vi har en 530 kilo-meter

tur här den 30/6-7/7 och hälften går i svenska sidan av älven. Kom och ta hela Stockholm med! Älven är bästa och säkraste platsen att öva havskunskaper, det VET jag! ”

Petri har frågat vad jag har för kajak och jag berättade om min Silhouette havskajak och försökte väl få den att låta LITE lättmanövrerad i alla fall. För att komma i lite bättre dager liksom....

” Jag har här runt Muonio, många fina valsar i försen. De är trygga och fina platser att leka med kajaken. Jag är ingen rodeopaddlare, men det är fint att sitta i valsen och göra vad som helst och ingenting speciellt. ”Äijävalsen” är fin när den är som starkast: Vänster sida, loop-loop, eskimå, spin 180, loop, eskimå, loop-loop, eskimå-eskimå.....jag gjorde en missbedömning där, därför eskimå-eskimå. Det skulle varit loop-loop SPIN, men jag anade inte det.....fel sida, ny annan sida....loop, eskimå, spin 180, full fart, loop, bort från valsen, eskimå. Det är roligt, men prova att göra det med ditt knäckebröd-fartyg, lällällää.... ”

Fick jag så jag teg....men skam den som ger sig. Jag gjorde ett tappert försök: ”hmmm....ett ögonblick....måste koncentrera mig....loop-looppprrrrschghaaarghhh! ...nähä.”

” Annars har jag också klättrat en del. Elbrus (5640) och Aconcagua (6960) och fina toppar i Norge. Det finns också några fina toppar i Sverige, såsom Kaskasapakte. Fin topp, vacker utsikt! På Kebnekaise har jag varit 6 gånger på olika rutter. Min favoritklättringsplats är Lyngen. Min klättring är mer som snötrampning. Jag är ingen skicklig klättrare, utan mer motionär. Åker mycket skidor, all slags skidåkning. Gör långa skidvandringar, såsom Kilpis-Riksgränsen med telemarkskidor. Tycker väldigt mycket om att åka nedför branta fjällsidor med alpina skidor eller telemark, men jag hatar laviner! Världen kunde vara en bättre plats att leva på utan dem. Okontrollerbara och superfarliga, USCH!!

Sitta i skogen är ett annat roligt intresse. Och skriva böcker. Jag har skrivit en bok per år de senaste fem åren, men ingen har blivit publicerad.....

En av dessa är en 230 sidorsbok om filosofi som de flesta inte kan läsa. De säger att det är för teoretiskt och riktigt svårt och tungt att läsa. Men en sak är jag SÄKER på och det är att ingenting är självklart, även om det ser så ut. Ingenting kan vara eller hända utan att det finns 100 000 möjliga förklaringar.

Ingen kan sitta så länge i kajaken som Jim Danielsson. Herregud, 17-24 timmar varje dag i 30 dagar! Det måste gjort Ont!! (sagt av en som inte klarar att sitta i kajaken 17 timmar per dag!) Längs svenska kusten hade jag mycket regn, vind och kyla. Från Göteborg och söderut var det kallt och ösregn.

Jag korsade Laholmsbukten rakt över till Hallands Väderö, fin sälplats. Många unga kutar. Efter kulingen i Skåne kunde jag gå iland och ta paus på en fin sandstrand. I Karlskrona sköt de på en liten ö och jag kunde inte komma iland alls. Militärömrådet vid Nynäshamn var lugnare. Helikopter och missilbåtar, men ingen rysk u-båt.

Mest tyckte jag om sträckan från Blå Jungfrun via Kalles kiosk på Harstena upp till Oxelösund. Fina skärgårdar. Och jag hade fint väder då också.

Dummaste felnavigeringen gjorde jag vid Hornslandet utanför Hudiksvall. Väldigt idiotiskt! Jag paddlade från en udde till en annan i ganska stor sjö, för att nå närmsta land. Då nästa ö inte var bra att landa på, paddlade jag vidare och såg en ö som jag tyckte kunde vara bra att paddla innanför och därmed få lite lugnare vatten....AARRGGHHH!!! Jag hade oprintbara tankar i mitt huvud efter tre timmars fin extratur i svensk skärgård. Men det var en fin tur, så varför beklaga detta? Nästa morgon startade jag i mänskenet för att kompensera för mitt misstag. Det blev 110 kilometer den dagen och det var fint att paddla i mänskener!

Längs norrlandskusten hade jag mycket kulingvindar. Stora brytande vågor som ofta kom in



snett bakifrån och det blev lite obekvämt att paddla rakt på med min långkölade havskajak. Så för att göra framfarten lite mindre trötande färdades jag i zig-zag; alternerade mellan att surfa en stund och sedan med vågorna från sidan för att komma ut en bit till havs. ”

Så efter sin nästan 2½ månader långa färd, kommer Petri hem till Muonio bara för att finna att hans fru har fått nog och gett sig av med en annan karl.

” Jag vet inte vad sorts turer jag ska göra i framtiden. Det är helt beroende på sociala aspekter. För mig är sådant viktigt, mycket viktigt. Men om jag ska leva ensam i framtiden, tror jag att mina turer kommer att bli av alla olika slag. Livet ska innehålla något intressant och vackert i alla fall. Men skriv om farligheten med långturer; kompis ska vara med. ”

Jag missuppfattade detta sista och replikerade som en papegoja från BCU att ”ja, tre som paddlar tillsammans är kanske det optimala.” Jag fick ett par mycket förvånat höjda ögonbryn till svar.

” Att det kunde tydas SÅ, hade jag inte en tanke på. Nej jag tänkte nu på mitt fru-problem. Farligheten i stora äventyr är att man kan förlora sin käreasta till en annan. Man ska göra turen tillsammans.

”Meningen med livet är inte livet i sig självt. Och livet själv har ingen mening, det är bara liv. Livets mening lever inte, men vi lever.”

En fras. Det finns alla slags fraser, ha!! Annars vet jag inte riktigt säkert vad som är liv och vad som inte är liv. Men havet lever, det är ett som är säkert! ”

# ARCTIC CANOE RACE

## 30/6 - 7/7 2000

ACR är liksom ASKR både tävling och cruising. Mer av en social tillställning, än den traditionella sortens tävlingar där några mäter sig med varann och publiken inaktivt tittar på.

I ACR är alla deltagare, oavsett om man paddlar en havskajak, forskajak, canadensare eller annat flytetyg och oavsett om man är där för att tävla mot andra eller bara för att ha en kul vecka med umgänge och våta dagar.

Paddlingen börjar i Kilpisjärvi och går via Muonio -där själva tävlingen också startar- till Tornio/Haparanda.

På websida med adress: [www.saunalahti.fi/acr](http://www.saunalahti.fi/acr) hittar du information, kartor, regler och mycket annat.

Har du inte tillgång till internet, kan du också ringa direkt till Petri Sutinen: 0035 816 532 430.

# I Kamp med Vinden

om en solopaddling runt Skandinaviska halvön

av Petri Sutinen/Karin Mentzing

Sedan länge hade jag drömt om att paddla hela Norges kust i en sammanhängande tur och sommaren 1999 fick jag min chans att genomföra färden.

Jag har tidigare paddlat längs delar av denna kust, så jag hade en ganska god uppfattning om vad jag hade att vänta, men vad jag inte hade kunnat förutse var att detta skulle komma att bli en ovanligt blöt, kall och blåsig sommar.

Det dåliga vädret var ju inte riktigt den huvudsakliga visionen jag hade med färden, men det kom att utgöra en betydande del av min tillvaro. Under långa perioder fick jag kämpa i 16-22 m/s av motvind och havet var ofta mycket vilt.

Av den anledningen valde jag att paddla min "Tupperware-pulka" Yukon Basic, en 4,40 meter kort och flatbottnad kajak med mycket språng i skrovet. Denna skrovform gör att man kan bibehålla kontroll över kajaken, även i stora brytande vågor och polyetenplasten klarar rejält omild hantering när man behöver landa bland vassa klippor i svår surf. Skrovet sitter inte heller fast i vattnet så som den skarpa och långt utdragna köllinjen på en havskajak, utan glider fint med bruten sjö, går stadigt och elegant i 8 meters vågberg och är fortfarande manöverbar.

Nackdelen med denna kajak, är att den inte har vattentäta skott, så all packning måste stivas i vattentäta säckar. Jag förlorade också en del utrustning, bl.a. Trangiaköket, under en av mina nödlandningar. Mitt straff för detta, blev att äta uppblöta men okokta makaroner och ris i fyra dagar. Det går, men är inte någon gourmet måltid, det är säkert!

Detta missöde fick mig att överväga möjlighe-

ten av att montera in ett löstagbart nät bakom sitsen, så att lös utrustning stannar kvar i kajaken vid landningar av den här typen.

Kanske är det lite o-ortodoxt att paddla en forskajak i havet, men för mig är det en fråga om säkerhet, snarare än att föredra snabb framfart. Jag valde inte denna kajak för att jag har någon märklig sorts humor, utan för att den helt enkelt är en mycket ändamålsenlig kajak att paddla i många av de förhållanden man kan möta utmed norska kusten.

Som en ytterligare säkerhetsåtgärd, hade jag också en effektiv mobiltelefon i vattentät påse hängande runt halsen under hela min färd. Och självklart skulle jag inte paddla i havet överhuvudtaget, utan reservpaddel och en bomsäker eskimåsväng, av vilka båda förblev oanvända under hela färden.

## Grense Jakobselv till Nordkapp

Jag gav mig av en kylig förmiddag i juni. Bergen var fortfarande snöklädda, bitvis ända ner till havet, och det fortsatte att snöa hela dagen. Här möts Ishavets alla samlade krafter av en karg och oländig kust, ibland med klippväggar som reser sig många hundra meter över havet. Under dagar med hårt väder förvandlas det kustnära vattnet till en gigantisk och dånande gräddtårta och många dagar fick jag paddla långt ut i havet för att undvika denna skummande Jacuzzi. Men för den skicklige och erfarne kajakisten bjuder denna del av norska kusten på en vild och andlös skönhet med rikt djurliv både till havs och på land. Det är gott om val, späckhuggare, säl och andra havsdäggdjur och tycker du om fisk, kan du lätt dra upp din egen färska middag varje dag. Fågellivet är fantastiskt under vår och försommar,

klippväggar fulla av reden och luften tjock av sjöfåglars ständiga skrik och vingslag. Klippöar reser sig hundratals meter ur havet och på de små hyllorna reder fåglarna sina nästen.

Jag paddlade västerut, ofta kämpande i hård motvind, och de 6-8 meter höga vågorna stänkte oavlättligt på mig och kylde ner mig i märg och ben. Vattentemperaturen var minst sagt arktisk.

Landningsplatser var sällsynta och ofta svåra genom brottsjöar och klipprev. Mitt tunneltält hade också en hård tid här i norr, men stod ändå emot de våldsamma vindbyarna. Medför en ordentlig uppsättning reservstänger om du ska tälta i dessa områden!

Jag tog som vana att parkera kajaken med nosen mot vindriktningen och tungt lastad, men en morgon kom jag ut och fann att den hade tagit sig en 20 meters flygtur längs stranden under natten. Puh!! Det är den sortens upplevelser som får en att vakna!

Det är märkligt dock, hur snabbt man glömrar hårda tider när fläkten äntligen stängs av och den underbara solen tittar fram! Jag fick då och då ett par dagar med fint väder och minnet av dessa hjälpte mig att uthärda ytterligare en rad av dagar med regn, vind, kyla och brottsjöar som sällskap.

När jag rundat Nordkapp, kom jag in i mer skyddade vatten och det var med en suck av lättnad jag lämnade de stormiga haven bakom mig för ett tag.

### **Nordkapp till Norra Polcirkeln**

Färden gick nu vidare söderut och jag kunde slinka in bakom öar där havet var lugnare. Efter Hammerfest välkomnades jag av en högre kust. Över 1 000 meter höga bergsmassiv reser sig nästan direkt ur havet, men naturen är ändå inte fullt så karg och sträng som de lodräta klippväggarna uppe i nordost.

Vinden fortsatte outröttligt sin vilda framfart, men det var ändå lättare att paddla nu, utan de ilska brottsjöarna också. Jag upplevde även två fantastiska dagar med sol, värme och stil-tje, då paddlingen var rena himmelriket.

Jag sjösatte min kajak i en av dessa underbara morgnar och paddlade ut i soluppgången.

Solen sken från en klarblå himmel medan vinden tog sig en välbehövlig andhämtning. Jag sög girigt i mig anblicken av Oksfjordjøkelens glaciär som glittrade i solskenet. Bergstoppar reser sig skyhögt på var sida av glaciären och de skarpa klippväggarna triumferade i konstnärligt skulpterad snö och is. Jag passerade Sørøja med sina vackra dalar mellan branta berg täckta av grön, men vindpinad vegetation. Landskapet filmades sakta upp för mina ögon och sjönk in i mina sinnen.

Den lilla byn Hasvik är den största bosättningen på hela Sørøja och jag gick iland här för att fylla på matförråden. När jag sedan paddlade vidare, kändes det som hela naturen hade stannat upp. Kontrasten mot föregående dagar var bedövande och total. Havet var som ett salsgolv, fisk och maneter glittrade som silver under min kajak och jag flöt ovanpå detta tredimensionella och nästan helt transparenta konstverk. Sakta passerade jag över Lopp havet, känt för att vara den blåsiggaste platsen runt hela Norges kust, men i dag utan ens den minsta vindpust. På min vänstra sida reste sig bergen högt, målade i grönt, svart och vitt och mot norr sträckte sig den oändliga och blå horisontlinjen. När jag nådde den vanligtvis stormpiskade norra änden av Silda, var min känsla av stillhet, värme och glädje total och omöjlig att överskugga.

Bergen ut mot havet är här i Nordnorge högre än på någon annan plats i Europa. De högsta fjälltopparna reser sig nästan 2 000 meter över havet, med svarta klippväggar delvis klädda i permanent snö och is. När regnet och vinden kom tillbaka, såg jag bergstopparna försvinna i ett grått dis bakom vågorna.

Jag hade nu färdats i två veckor och kände mig så i takt med naturen och långsamheten i mitt färd sätt att ett besök i en så pass liten stad som Tromsø med 40 000 invånare, kändes lite som att koppla över till MTV efter att ha tittat på en romantisk kärleksfilm. Det var skön omväxling att strosa på stadens gator och prata med andra människor.

Norska kusten är nästan 300 mil lång och ännu hade jag bara paddlat en bråkdel av den. Så

efter besöket i Tromsø och påfyllning av matförråden, fortsatte jag söderut.

Den hårda vinden fortsatte enträget.

Övärlden runt Lofoten är ett fantastiskt område för paddling och tusentals kajakister ger sig varje sommar ut för att uppleva dess vackra havsnatur.

Lofoten är delvis snötäckt och består av en över 1 000 meter hög bergskedja som sträcker sig ut i havet. Det finns starka tidvattenströmmar på flera ställen, såsom det smala och mycket vackra Rafsundet, där strömstyrkan är upp till 12 km/h, så här behöver kajakisten ta extra hänsyn till tidvattenrörelserna.

Det finns flera starka tidvattenströmmar längs Norges kust. De flesta av dem är inte svåra eller farliga för kajakisten, men några av dem kan lätt omkullkasta din färdplanering. Några av dessa strömmar vetter ut mot öppet hav och kan ställa till problem, såsom vid Teno och Porsangen, även om strömhastigheten på dessa platser bara är max 4 km/h. På några platser är strömmarna våldsamt starka, såsom i Saltstraumen där vattnet rusar fram i ca 20 km/h genom ett smalt sund och orsakar forsvågor och stora virvlar.

Mycket beryktad är E.A. Poe's vilda och poetiska beskrivning av Moskenstraumen, en av världens mest fruktade malströmmar som återfinns mellan Mosken och Moskenøy längst ut i Lofoten. Hundratals fiskare har genom tiderna mött sin död i denna malström och det är ingen idealisk plats för kajaker.

Denna gång valde jag dock rutten nära fastlandssidan och innanför Lofotens bergskedja. Jag hade strömmen i min färdriktning och med hög fart nådde jag mig sundet mellan fastland och Hinnøya. Kajaken studsade genom den kokande kitteln under bron. De söderifrån inkommande vindvägorna mötte strömmen och rev upp branta brytande vågor, det var som att paddla genom en klass 3 fors. Sist jag var här i Lofoten, var under Arctic Sea Kayak Race i juli 1998. Norske paddlaren Roy Willy Johansen besegrade mig med 16 sekunder i det 22 timmar långa loppet.

Detta är välkända vatten för mig och min blick vandrade inåt land för att söka de bekanta bergstoppar jag så många gånger bestigit.

Efter Lofotenväggen och in i Vestfjorden återtog kampen med monstervågorna och jag stod nu inför överfarten av Tysfjordens mynning. Tysfjorden har blivit vida känd för sina späckhuggare, men jag insåg snart att jag inte skulle få se några späckhuggare i dag. Vågorna var höga och branta nog att ibland skymma bergstopparna inåt land för min blick och förhållandena blev värre ju längre ut i havet jag kom. Jag tog en kort rast i Børøjas lävik, men hade annars många timmars hårt arbete innan jag nådde andra sidan av fjordmynningen och kunde finna en skyddad plats för nattläger.

Dagen därpå stannade jag i land under förmiddagen och satt inte i kajaken förrän fram på eftermiddagen, när stormvindarna plötsligt upphörde. Jag lyckades ta mig nästan ända fram till Hamnøya innan vinden friskade i igen och sista timman dit blev åter en hård kamp med elementens raseri. Brottsjöarna lugnade ner sig något när jag närmade mig läsidan av Hamnøya, men den hårda vinden gjorde det ändå till ett slitsamt arbete att nå land.

Jag fann en underbar liten sandstrand i skydd från vinden, och marken omkring var täckt av grönt saftigt gräs och ängsblommor. Inget solsken ute, men solsken i mitt hjärta av att få sluta dagen i detta lilla paradiset.

Nattljuset blev nu svagare ju längre söderut jag kom och det vilda vädret stod sig. Jag fick ofta stanna i land och vänta på att vind och hav skulle lugna sig en smula innan jag kunde fortsätta paddlingen. Efter några dagars kamp, fick jag dock min belöning och kunde paddla ner till Bodø i två dagar av vackert väder.

När jag närmade mig Polcirkeln paddlade jag nästan rakt in i en mindre tornado vid den beryktade Kunnahalvön nedanför Svartisens glaciär. Vinden ökade plötsligt och våldsamt och rev upp fjordvattnet till ett vitt moln som rasande kastade sig genom luften och ut mot havet. Jag var tvungen att komma iland snarast möjligt, men det enda som fanns att se var klippphyllor, hela tiden översköldja av vågor. Det fick bli en sällandning. Jag närmade mig klippphyllan och väntade koncentrerat på rätt ögonblick, hela tiden med ett vakande öga in mot fjorden. Några nervdallrande ögonblick senare

släpade jag kajaken över klippblocken. Jag kilade fast kajaken mellan några stora stenar och sökte sedan skydd under ett klippöverhäng. Det var inte tal om att resa något tält, det skulle omedelbart ha slitits i stycken av vinden, så jag kröp ihop mot bergväggen och väntade. Vinden ökade dramatiskt nu, rasade tjutande ut ur fjorden och förvandlade luften till en tjock vit blandning av salt och vatten. Sedan, mitt i den våldsamma fronten, kom själva tornadon och piskade upp vattenytan ännu mer. Molnet försvann så småningom in i den tjocka luften och fortsatte norrut, bort från mig. Två timmar senare var vädet klart och vindstilla.

Dessa williwaws eller katabatiska fenomen kan bli våldsamt kraftfulla när luften, som i detta fall, sjunker 1 500 meter ner från den kalla glaciären och pressas runt och mellan branta bergväggar och smala klyftor.

Efter Kunna kom jag åter in i mer skyddade vatten med öar som tog det värsta av kraften ur havets framfart. Snart kunde jag se Polcirkeln i form av ett järnklot som står staty på en klippö.

### Mot Stadlandet

Nu blev jag belönad med ganska normalt sommarväder ett tag. Stormvindar var inte längre den allena rådande vädertypen och det blev mycket lättare att paddla.

Kusten blev nu lägre några dagar och det var lättare att finna bra läger- och landstigningsplatser.

Jag gjorde min längsta dagsetapp på 96 kilometer och det var sista natten jag hade solsken. Jag var på väg mot mörkare nätter.

Efter Vikna gick min färd längs utsidan av Glasøyvear, där 600 meter djupt hav hastigt grundar upp med flata berghällar nära land. Dyningen var gigantisk, men lång och mjuk och lika lätt att paddla som slätt hav. Det var ingen vind alls, vågorna hade fötts långt uppe i norr. Men dessa vågors död i fullt raseri mot kusten, var det storslagnaste skådespel jag någonsin bevittnat. Det började med ett lågt dån som av åska, följt av ett tjut liksom av stora jetplan och till sist både hördes och kändes liksom en explosion under havsytan och vita pelare reste sig sakta, sakta, upp, upp tills gravitations-

kraften nådde dem högt i skyn. Sakta sjönk pelarna mot stranden igen och kraschade i ett rasande dån. Hela havet var fyllt av vitt skum.

Hela vägen ner till Trondheim fick jag fint väder. Det var härligt att paddla på mjuk dyning och ibland ett alldeles slätt hav. Nära Kristiansund slog jag läger och gav mig av på en promenad över den mjukt gräsbetäckta ön. Plötsligt kände jag en stark smärta i högra foten och det visade sig att jag trampat rakt på en 5 cm lång rostig stål nål. Foten klarade sig märkvärdigt bra i två dagar, men sedan kom infektionen och smärtan. Jag kunde inte gå, inte paddla, inte sova och den oerhörda smärtan var det enda som existerade i min värld. Natten gick och foten blev bara sämre, så jag tänkte att jag måste ringa en läkare. Men jag blandade T-sprit och basimysin i kastrullen och det gjorde susen. I tre timmar satt jag med foten i kastrullen och sedan var den infektionen ett minne blott. Men riset smakade liksom skit sedan, hur ihärdigt jag än diskade kastrullen.

Sedan var det dags för de hårda vindarna igen och de fortsatte att öka söderut. Bergen började bli högre igen, men kustremsan var grundare vilket gjorde det lättare att nå land. Men i stormväder är ingenting lätt, när man irrar sig in i jätternas lekplats. När jag närmade mig Hustadvika hade vinden piskat upp stor dyning och en brant sjö och jag kom för nära ett klipprev. Vågornas Moder exploderade över mig och kajaken kastades iväg över revet. Vi flög genom en vit värld av dånande skum i åtminstone 10 sekunder innan vågens energi dog ut. Det kunde ha slutat lyckligt om det inte hade varit för att mitt tajta och hårt spända neoprenkapell trots allt tryckts in av vågens kraft. Kajaken var nu vattenfylld och jag hade inget annat val än att landa. Jag befann mig i djupt vatten innanför revet och började titta mig omkring efter en lämplig landningsplats. Men det fanns bara oländiga klippphyllor översköjlda av brytande sjöar. Kajaken fick surf mot en av bergshyllorna och tung som en gammal ardenner kraschade den med näsan först in i klipporna, omöjlig för mig att bromsa eller styra med allt vatten inuti. Jag kom snabbt ur kajaken och försökte

att dra den med mig upp på bergshyllan. Men havet ville annorlunda och jag fick hårt slit med att besegra vågornas krafter. Till slut lyckades jag baxa upp kajaken på land och utmattad men oskadd slog jag läger och försökte få ordning på utrustningen. Kajaken hade klarat sig bra, bara aningen tilltygad akterut, men nosens stötdämpare hade tagit det mesta av smällen. Dock hade havet tagit med sig en del utrustning, bl.a. mitt Trangia kök.

Morgonen därpå kunde jag åter sjösätta, nu i ett betydligt lugnare hav, och jag fick ett par underbara dagar av paddling ner till Stadtlandet.

Stadtlandet är ett nästan 20 kilometer långt och 350 meter högt bergsmassiv som sträcker sig ut i havet och vattnen runt dess spets är kända för att vara vilda och kaotiska. Jag närmade mig detta område under kvällen och vädret var fint, så jag beslutade mig för att passera innan stormvindarna slog till igen. I gigantisk dyning men ingen vind, paddlade jag förbi de vackra svart-gröna klipporna i det sista av dagsljuset och ställde sedan siktet på den 25 kilometer avlägsna Vågsøy. Natten var fantastiskt vacker med skeppens ljus blinkande mot mig där jag gungade fram i mörkret och vågbrotten som lyste vita inåt land. Jag slog läger på Vågsøy och fick fyra timmars sömn innan jag i strålände och lugnt väder paddlade in till det vackra Hornelen i Nordfjord. Att paddla nära utmed den 860 meter höga klippväggen i bara mjukt hissande dyning var verkligen storslaget.

### Till Svenska gränsen

När jag passerat Bergen, blev kusten lägre igen och efter en period med hårda vindar, regn och en del dimma, blev jag belönad med åtta dagar av ofattbart vackert väder. Jag blev riktigt bortskämd av underbart varma dagar och ljumma nätter. Flera gånger om dagen gick jag iland för att ta mig ett uppfriskande dopp, strosa längs stränderna och bara njuta av livet.

Jag passerade det sista av oländig kuststräcka från Stavanger till Lindesnes och förbi den 300 meter höga klippväggen vid Ana-Sira i lugnt och vackert väder. Detta var verkligen en härlig tid och jag tog också tillfället i akt

att besöka några av de större städerna här nere i söder.

När jag kom in i Skagerack, började det blåsa igen, men detta är en vänlig kuststräcka med mängder av öar och skogskantade vikar. Paddlingen kändes också lätt nu, när jag visste att jag hade klarat att uppfylla min dröm och med alla sinnen rusiga av lycka närmade jag mig den svenska gränsen.

Norska kusten en väldigt blåsig sommar. Det var inte den dröm jag planerat, men det blev en annan dröm som jag ändå kommer att minnas med stor värme och glädje.

Norge bjuder på en mycket vacker och färgstark kust med höga berg, övärldar, vågor -enorma när det blåser-, val, säl och mängder av fågel. Hela sträckan tog mig 48 dagar att paddla och jag avverkade 2 750 kilometer, men detta är nästan genaste vägen. Man kan lätt utöka detta till 3 000 kilometer och ändå finns det då ett otal vackra fjordar kvar att upptäcka.

Jag var glad, min tur längs Norges kust var till ända. Jag vilade i två dagar och sedan tog jag mig an utmaningen;

### Den Svenska kusten

Om du paddlar hela den Svenska kusten, solo eller i grupp, men helt självförsörjande utan support från land eller båt, kan du bli tilldelad en utmärkelse som kallas Havspaddlarnas Blå Band. Hitintills har 36 personer paddlat den Svenska kusten och de flesta av dem tar det som en avkopplande semesterturné på normalt 50-70 dagar och tillryggalägger en sträcka av c:a 2 400 kilometer. Ett härligt sätt att lära känna sina hemnavatten.

Några av oss har dock lite av en tävlingsnerv i kroppen och vill paddla sträckan så kort och snabbt som möjligt och vi försöker slå varandras rekord. När jag startade var rekordet på 30 dagar, satt av 65-åriga Jim Danielsson. Han hade paddlat en sträcka av 2 212 kilometer med ett dagsgenomsnitt av 73,73 kilometer per dag. Jag hade nu övergett min Yukon och äntrade i stället min snabbgående Avalon Viviane havskajak. Jag visste att min normala framfart med henne, är c:a 60-70 kilometer per dag, så jag skulle behöva öka det genomsnittet ganska betydligt för att ha någon chans att slå rekordet.



Om Norska kusten är mestadels vild och karg, så är Svenska kusten nästan dess raka motsats. Det finns inga tidvattenrörelser här och sommarvädret är normalt ganska lugnt och stabilt.

Längs norra halvan av västkusten sträcker sig en skärgård med mängder av små öar och skär att smita in bakom vid behov av skyddad färdväg. Söder om Göteborg öppnas kusten mot havet och är låglänt växlande mellan sandstränder, låga klippor och lövskogsområden, men Danmark tar fortfarande emot det mesta av Nordsjöns eventuella raseri. Längst i söder går färden sedan in i Östersjön som är varken insjö eller öppet hav. Östersjön har bräckt vatten, sötare ju längre norrut man kommer och känns då ändå litegrann som en stor insjö. Vågor blir aldrig särskilt stora eller höga längs kusterna här, men på grund av det ofta grunda vattnet, blir dom branta och ilska nog att ibland göra paddlingen till ett mycket värt och guppigt arbete. Den södra tredjedelen av Sveriges östkust bjuder åter på stora vida skärgårdar med utmärkt skydd från det öppna havet, men en bit norr om Stockholm öppnar sig kusten igen och stränderna växlar mellan barrskog och höglänt klippterräng, som delvis påminner om Norge.

Efter mina två vilodagar gav jag mig av från Halden, passerade under Svinesundsbron och ut mot Bohusläns skärgårdar. Kajaken var tung under all last. Det är tätt mellan samhällen och affärer här, men för att kunna välja närmsta möjliga väg, ville jag ha med mig så mycket proviant som möjligt redan från början.

Kanske är det inte någon briljant idé att göra turpaddling till en tävling, men jag finner det ibland ganska roande att göra den sortens harmlösa dumheter. Jag kände tävlandets spänning sprida sig i kroppen och det piggade upp mitt humör denna grå och blåsiga förmiddag i augusti. Jag visste att framför mig låg avgöranden om jag skulle göra den här överfarten, skulle det finnas en butik i byn där, eller skulle det vara slöseri med tid att ta den omvägen. Räkna avverkade timmar och kilometrar. Lite som att spela schack. Men jag hade också framför mig en varm och vänlig kust, mestadels bebodd och med vida och vackra skärgårdar.

Medvinden gav mig god fart och jag var snart inne i den monotona paddelrytmen. Min kajak skar genom vattnet, framdriven av paddeltag efter paddeltag och kroppen gjorde sitt arbete medan sinnena gick in i ett meditativt tillstånd. Landskapet växlede för min blick och kajaken gled sakta och stadigt minut för minut, timme för timme, 6-9 km/h genom det. Små städer och öar, Bohusläns röda granit gled förbi och så småningom passerade jag Hallands låglänta landskap med vidsträckt sandstränder. Och bakom mig löstes bilderna upp som moln i en het sommar dag. Jag slog läger om kvällarna och låg böjd över loggbok och karta, medan mitt splitter nya Trangiakök gjorde ett välbehövligt mål mat åt mig.

Utan missöden passerade jag sträckan Helsingborg till Malmö, med tät och ständig båttrafik, men sedan körde jag rakt in i ytterligare en av dessa tröttande kulingvindar. Jag hade hoppats att Östersjön skulle bli lite hänsynfullare mot mig, än det öppna havet jag nu lämnat. Hänsyn var väl nu inte det ord jag tänkte på, när jag fann mig våldsamt sidosurfande under en god del av en mycket arbetsam dag. Lyckligtvis var min 5,5 meter långa havskajak utrustad med roder, men det var ändå hårt jobb att hålla henne på kurs i de branta och ilska fräsande vågorna. Solen titade då och då fram mellan de vilt framrusande molntrasorna och Käsebergas forntida vikingagravar lystes upp medan jag sakta kämpade mig förbi i den obarmhärtiga vinden. De höga branta vågorna dränkte och kylde ner mig och det var en högt uppskattad belöning att på kvällen få gå iland på den lugna skyddade sandstranden.

Att få i mig tillräckligt med mat, började redan bli ett litet bekymmer och detta skulle bli värre under de kommande veckorna. Jag kunde helt enkelt inte äta tillbaka all den energin jag gjorde av med när jag arbetade så här hårt. Jag förlorade en hel del i vikt under dessa veckor och hemma i Muonio efter att jag avslutat turen, åt jag som om jag aldrig sett mat förr. Under månaden efter turen åt jag upp mig 14 kilo och jag var hungrig varannan timma. Jag kunde definitivt ha



utgjort skräckexempel som Viktväktarnas värsta mardröm!

Äntligen på väg norrut!

När jag passerade Öland råkade jag in i ett åskväder och jag var tvungen att paddla långt ut från land på grund av det förbannade nätfisket. Ingen vill ha elektriskt ledande kablar liggande i vattenytan vid åskväder!

Men sedan kom jag in i Östersjöns vänliga skärgårdar och belönades dessutom med en vecka av underbart sommarväder. Det kändes som paddlingen gick fortare nu, med alla öar som passerade revy. Vattnet var varmt och skönt för en uppfriskande simtur emellanåt och det var lätt att komma iland överallt. Gryt och S:t Annas skärgårdar sträckte ut sina oändliga övärldar med mjuka rundade klipphöllar, slipade av det kilometertjocka istäcket för tusentals år sedan och nu uppvärmda av sommarsolen. Vid Kalles Kiosk på Harstena stannade jag och köpte några rökta flundror samt högväs med choklad.

När jag passerat Stockholms vidsträckta skärgårdar, öppnades kusten upp mot havet igen. Jag paddlade fågelvägen över den 45 kilometer breda Gävlebukten i ganska rejäl sjö och ungefär halvvägs över upptäckte jag att sittbrunnen var full av vatten. Jag var tvungen att stanna två gånger under överfarten och tömma sittbrunnen där ute i vågorna, en avancerad balansakt eftersom jag inte har någon fotpump i min kajak. När jag kom iland, med en åter vattenfylld sittbrunn, upptäckte jag att sömmen i kapellets bakkant hade spruckit upp. Detta är den lägsta delen av sittbrunnsöppningen och allt vatten som sköljt över kapellet där ute i vågorna, hade runnit rakt ner genom hålet.

Längre norrut höjer sig en bergig kust, ibland upp till 300 meter över havet, men ändå inte så karg som i Norge, och landskapet består mestadels av barrskog. Oftast hade jag inga problem att hitta bra landningsplatser, men på vissa ställen rullade rejäl sjö in över klippiga rev och jag fick försiktigt navigera in bland stenar och våldsamma brottsjöar.

Hösten närmade sig nu och jag fick några da-

gar med riktigt kallt och blåsigt väder, då jag till och med var tvungen att sätta på mig neoprenhuva för att hålla mig varm. Vind och höga branta vågor kom ofta in snett bakifrån och åter hade jag stora problem att hålla kajaken på kurs. Ofta paddlade jag i zig-zag för att spara på krafterna. Först ut till havs med vågorna från sidan och sedan snedda in mot kusten igen, i rak medsjö. Jag började känna av en mental trötthet nu, efter den långa färd och för lågt energiintag.

I Skellefteå var jag inne för att handla mat och när jag kom ut ur butiken, kände jag att jag bara inte kunde klara att bära kassen med alla dessa dejliga saker ända ner till kajaken. Så jag satte mig ner på marken och åt ett paket korb, en drömtårta och fem bananer. Sedan kunde jag bära ner resten till kajaken. Men folk tog det mycket bättre än jag väntat. Svenskar är ett tolerant folk.

Början av september nu och hösten hade definitivt kommit. Den sista natten av min färd campade jag på en liten ö i närheten av Luleå. Natten var stormig och träden böjdes djupt i vinden. Jag vaknade tidigt, packade snabbt ihop och paddlade i rasande fart mot Finska gränsen. På eftermiddan var det över. Jag hade paddlat Svenska kusten på 23 dagar och det var ett nytt rekord. Jag hade paddlat nästan genast tänkbara väg och min totala distans blev 2 119 kilometer med ett dagsgenomsnitt av 92,13 kilometer.

Känslorna var överväldigande där i Haparanda. Mitt tält såg tio år äldre ut, men å andra sidan kände jag mig som tio år yngre. Jag hade startat min färd i början av sommaren och nu var sommaren över. Och så mycket minnen fanns där i dessa 71 dagar och nästan 500 mil.

# EN FEM VECKORS SÖNDAGSPROMENAD

om paddling längs Finska kusten

av Johan Holmberg och Auli Köresaar

**D**å vi tänker på en söndagspromenad så tänker vi på något angenämt och trevligt. I praktiken kan olika människor mena helt skilda saker med "en söndagspromenad" och trots att vi vet det så uppfattar vi den alltid som någonting behagligt. Ja, vad allt innefattar inte detta vida begrepp? Är det t.ex fråga om en bragd, om en fin idrottslig prestation? Nej, det är det under inga omständigheter för det här är inte fråga om en tävling! Eller är det då fråga om motion ute i det fria?

- Ja, säkert så, men därtill är det så oerhört mycket mer och mer ...

**L**åt oss därför granska begreppet noggrannare, och identifiera dess viktigaste element. För det första; är en söndagspromenad en gren för ensamma vargar dvs något som man företar sig allena? Ingenting kunde vara mera fjärran än detta för svaret är ju raka motsatsen, det här är ju något som man gör tillsammans med sin bästa vän eller med ett sällskap. Man har tid att umgås med varandra, man utbyter erfarenheter och delar upplevelserna... Den sociala samvaron är alltså en viktig byggsten. En söndagspromenad är ofta även litet av en sightseeingtur, man besöker en utställning utforskar en plats eller sticker sig in på ett café. Man strävar alltså inte efter att snabbast möjligast ta sig från punkt A till punkt B,

utan istället är man på en upptäcktsfärd då man har gott om tid att iakttaga sin omgivning. Hela världen är öppen, och sakta smälter intrycken samman till en enda helhet... Det är alltså fråga om näring för själen och inte enbart motion för kroppen och det här är något mycket karaktäristiskt för en söndagspromenad. Det här är även en viktig ingrediens i en söndagspromenad.

**M**en vi får inte glömma bort att en söndagspromenad görs alltid ute i det fria, och ibland kan spatsерaren mötas av regn och blåst, ibland av snöslask eller dimma så det gäller att utrusta sig rätt. Ytterligare bör vi inse att man på en söndagstur väl kan använda sig av fortskaffningsmedel så länge som man rör sig framåt med egen muskelkraft - cykel, kälke, rullskridskor, kajak mm - ja allt detta är tillåtet. Det är viktigt att förstå att man på en söndagspromenad kan taga sig fram på många olika sätt och att den företas även om inte solen skiner och himlen är blå.

**D**et sista sättet att definiera "en söndagspromenad" är i jämförelse med någonting annat som är hårdare och mera krävande. Det är också såsom jag använder det. Den finska kusten under högsommaren är rena rama

söndagspromenaden jämfört med den Norska ishavskusten. Så är det, det finns inget tidvatten eller farliga fjordvindar som kan drabba paddlaren. Havsvattnet är varmt och det finns inga starka strömmar som man måste akta, branta kuster med bergsväggar som sluttar lodrätt i havet saknas, det är lätt att proviantera, ruttan är för det mesta skyddad och det är lätt att göra strandhugg och hitta tältplats, det finns bosättningar längs hela kusten.

**L**ikheterna då? Ja infödingarna längs kusten är både mycket nyfikna och positivt inställda till alla långväga havspaddlare. Självfallet rymms det även regn, kyla, svett och mindre problem för det är ju fråga om en färd på mellan 1300-1500 km. Men som helhet blir färden längs den finska kusten en söndagspromenad då man reserverar dessa fem veckor för projektet, det finns utrymme för sightseeing-dagar, det finns gott om tid att göra avstickare från den planerade ruttan. Då det inte finns en stram tidtabell kan man unna sig lyxen att stundom sova länge om morgnarna, man kan njuta av solnedgången över en spegelblank fjärd samtidigt som man smuttar på sin kvällsgrogg, man hör hur naturen tystnar ...

Ja, gott folk, det här är livet! Lyckan i livet består av att kunna stanna upp och njuta av stunden.

**D**et finns även en förening, Finlands Långfärdspaddlare som med ett diplom –Det Blå Vita Bandet– premierar dem som paddlar Finlands havskust. Som alltid finns det även här vissa regler, men de är egentligen ganska humana. De viktigaste bestämmelserna för att erhålla det Blå Vita Bandet är följande:

- 1 Hela Finlands havskust skall paddlas i enmans kajak eller kanot under ett och samma kalenderår.
- 2 Ruttan kan paddlas i valbar riktning dvs antigen från ryska gränsen till Haparanda eller vice versa.
- 3 Färden kan göras på en gång eller i flera etapper dvs man kan avbryta färden för att sedan efter någon vecka på jobbet fortsätta vidare från samma punkt.
- 4 Start på färden och ankomst till mål skall anmälas och paddlaren bör skriva en kort rapport över sin färd.
- 5 Färden skall företas på egen hand dvs utan utomstående hjälp med proviantering, reparation av kajak, underhåll osv.

Till dags dato har 15 paddlare tilldelats Det Blå Vita Bandet.

I detta sportjippo är det frågan om att nå målet, inte att slå ett rekord, och därför offentliggörs inte antalet paddlingsdygn eller färdkilometrar, enbart kajakmodell och etappernas antal.

**O**ch för att färden skall vara en äkta söndagstur bör man ha gott om tid för sightseeing - det här är ju inte något extra utan en del av själva idén med hela färden. Och den finska havskusten erbjuder ett härligt tillfälle för det här, man har möjligheten att lära känna alla de små städer och byar som tidigare enbart var okända namn på kartan.

Språket då och eventuella exotiska eller barbariska seder? På nästan hälften av hela kuststräckan talas svenska mera allmänt, i södra Finland är det från Lovisa i öster till Åbolands skärgård i väster och i Österbotten från Sideby i söder till Kokkola i norr. De större städerna Helsingfors och Åbo är däremot för utomstående besökare

ganska långt enspråkigt finska. I dagens Finland är språkgränserna ganska diffusa medan de för 40-50 år var mycket markanta då landet ännu var ett agrart samhälle. Kommunerna i södra Finlands sk svenksbygder är nuförtiden som regel tvåspråkiga (i många med språkförhållandet fifty fifty mellan svenskt och finskt), medan det i Österbotten fortfarande finns helt enspråkigt svenska kommuner.

De flesta har valt att paddla ruten från söder till norr, dvs start från Vederlax vid den Finsk-Ryska gränsen, sedan västerut längs Finska Viken och därifrån in i Skärgårdshavet, där man sakta och stegvis ändrar kursen mot norr, mot Kvarken varifrån färden sedan går längs den österbottniska kusten mot målet; tvillingstäderna Torneå och Haparanda. Förklaringen är naturlig, dels är havsvattnet iskallt uppe i Bottenviken ännu långt in på sommaren och dels är den förhärskande vindriktningen sydvästlig.

Det första problemet för dem som är aktiva inom arbetslivet är tiden.. Men då färden kan paddlas i flera etapper är det lättare att ordna med dessa extra semesterveckor från jobbet. I så fall, med flera etapper, fordras tid, uppfinningsrikedom och goda vänner, för att organiserna och sköta alla praktiska problem med transporter till och från Torneå, Vederlax och mellan etapperna. Det är inget problem att fylla på förråden av mat och dryck ens utanför sommarsäsongen. Det är trevligt att köpa färskvaror eller rökt fisk av en ialiteter, även om man tack vare kajakens lagringsskapacitet kunde klara sig med ett färre antal bunkringar/provienteringar.

Man utrustar sig som för en vanlig långfärd och det är bra att ha med sig reparationsutrustning för kajaken, (allt kan inte lappas med isoleringstejp). Framförallt Vasa skärgård med sina många grund är farlig för paddlaren och där behövs nog reparations-talanger. Som karta kan man väl använda de gamla topografiska kartorna i skala 1:100 000, några affärer har fortfarande av dem i sitt restlager (de nya topografiska kartorna i skalan 1:50 000 är själfallet bättre men det blir nog dyrare på såvis), därtill för att planera ruten i stora drag är det bra med en vanlig landsvägs-karta (GT-karta) i skalan 1:250 000. Personligen är jag inte förtjust i sjökort, då de saknar uppgifter om land. Det ökar trivseln om motivationen och konditionen är på samma nivå. Man skall inte bege sig ut i den finska sommaren utan en omgång yllekläder, glöm ej mössa och vantar. Det var -10 grader kallt några nätter i maj.

Den totala längden kan avskräcka om man tänker på färden som helhet. I själva verket paddlar man ju en dag i sänder. Man väljer rutt beroende på vädret och andra omständigheter. Med behaglig medvind kan man göra långa dags-etapper, men tät dimma och hård motvind skall man vänta ut.

Det var ofta en klok taktik att ha ett långt uppehåll senare på eftermiddagen då det blåser som friskast och t.ex. kombinera pausen med sightseeing av den lokala kyrkbyn. För det mesta mojnar vinden mot kvällskanten eller i varje fall ändrar en smula sin riktning Ett praktexempel på detta var vår etapp från Skaftung till Kaskö. Under förmiddagen började en frisk nordlig till nordvästlig bris blåsa, med vilken vi fick bekanta oss då vi kommit ut till den öppna stormande havsfjärden från

Skaftungs skyddade passager. Men tvärs över fjärden löpte i nord sydlig riktning en ögrupp bildande nästan ett pärlband, och i skydd av den kämpade vi oss fram, från holme till holme, från skär till skär, från ett vindskydd till ett annat tills vi var strax utanför Kristinestad. Vål i Kristinestad höll vi en lång paus, och bekantade oss med en förtjusande småstad och under tiden ändrade vinden sin riktning och blev västlig. När vi vål i början av kvällen fortsatte färden från Kaskö behövde vi endast göra en kort spurt på 2 km genom hög sjö och hård blåst tills vi kom i lä av en ögrupp som gav ett nästan heltäckande skydd mot den hårda västanvinden. Därefter var det lätt att i skydd av öarna paddla vidare mot Kaskö dit vi kom först kl 22.30. Men den sena tidpunkten spelar ingen roll för nätterna är ljusa och därför gäller det att ta tillvara chansen att göra duktiga kvällsetapper.

Det allra viktigaste är dels att optimalt välja ruten med hänsyn till väder och vind och dels att använda den gynnsammaste tiden av dygnet för ruten. Allting inverkar på varandra, så även här, och därför bör man kunna improvisera efter situationen. Det strider mot sunt bondförnuft att försöka tillämpa kontorstider i sin färd dvs paddling enbart mellan kl 9.00 - 17.00 och lika enfaldigt är det att endast välja den ruten som på kartan ser ut att vara den kortaste. I motvind eller i sned motvind gäller det att göra en kringgående manöver via eventuella skär och holmar och till fullo utnyttja det vindskydd de ger. Den kortaste vägen är inte den snabbaste vägen och kringgående manövrar lönar sig! Det är inte jobbigt att paddla om man tänker fram emot kommande intressanta mål. Om man därtill tar sig en liten tupplur

efter matpausen möter man liksom en ny dag med nya krafter. På okända vatten känner man sig som en upptäcktsresande. En gång i Vasa skärgård hittade vi fem meter ljuvlig sandstrand i lä, omsluten av ett parti rysluga klippor. Där höll vi paus och tog oss en simtur medan bränningarna dånade på andra sidan berget.

Efter en veckas paddlande blir man van och alla prylar finner sin rätta plats i kajaken. Ibland är infödingarna mycket hjälpsamma och bjuder på mat och bastu. Under en långfärd kan väderleken skifta men väderlekstjänsten är nuförtiden rätt bra, t.ex väderleksprognoserna för utvalda havsområden kan beställas som textmeddelande till GSM mobiltelefon. Det klokaste är nog att bedöma vädret och ta sig fram etappvis. Före Kalajoki hade vi blivit varnade för åskväder och tog oss fram från udde till udde i ca 1- 2 km etapper. Trots det blev vi överraskade av en åskby, havet piskades till skum på nolltid, regnet öste ner och vi hade all möda i världen att hålla i paddeln och väja för stenar. Från Pyhäjoki startade vi inte förrän klockan två på eftermiddagen eftersom det åskade och hållregnade hela förmiddagen. Det är inte så mysigt att sitta i ett genomvätt tält, så det närbelägna kaféet fick kunder som trivdes där ett tag. När åskvädet var över var luften ren och sval och vi paddlade 40km. Vi gick av misstag iland på ett privatområde och belönades med att bli bjudna på bastu.

Den livligaste nöjestrifiken, småbåtar och strax utanför Vasa. Efter Skärgårdshavet såg vi på sin höjd ett par nöjesbåtar och fiskefartyg om dagen. Paddlare träffade vi endast i Vasa-trakten. Säsongen i

skärgåden är kort, endast ca 1½ månad från midsommar till slutet av juli och t.ex då Auli i början av maj paddlade från Hangö till Björneborg såg hon enbart sjöfåglar i flera dagar. Det var ett trevligt tidsfördriv att följa med deras vårbesty. Det var som att paddla i en Disneyfilm med rubriken "Den underbara naturen". Färden ger också en inblick i växt och djurlivet i havsbandet samt en möjlighet att bedöma havsvattnets tillstånd.

Det finns ett flertal småstäder, byar och platser som alla är värda ett besök: Svartholm fästning utanför Lovisa, Sveaborg, Ekenäs, öarna Björkö eller Jurmo i Nagu skärgård, någon av skärgårdsbyarna i Åbolands skärgård, Raumo, Räfsö utanför Björneborg, Sideby, Kristinestad och ön Hailuoto är blott ett litet urval. Rätt ofta är de intressanta besöksmålen även på lämpligt dagsavstånd, dvs ca 35-45 km från varandra. Enligt min mening bör rutten, om vädret så tillåter, stundom löpa längs yttersta skärgårdens öar och skär och stundom längs innerskärgårdens skyddade farleder. Rutten skall framförallt vara mångsidig, och det i flera avseenden, det skall vara kulturhistoriskt intressant med tanke på sightseeingmålen, men även rikt på olika biotyper för naturålskaren eller fältbiologen och till sist erbjuda med tillräckligt med omväxling för paddlaren.

Under en lång färd stannar man ibland upp och funderar över världens gång. I Sideby i Syd Österbotten förvånade vi oss först över avfolkningen, det som en gång varit en blomstrande kommun är numera närmast en ort med pensionärer och sommargäster. På Sideby kyrkogård såg vi en gravsten över de knappa 30 Sideby ynglingar som stupade

i frihetskriget/medborgarkriget år 1918, och varav ett tiotal i Tammerfors. I Ekenäs finns ett annat minnesmärke över den motsatta sidans offer dvs över de rödgardister som dog i ett fångläger. För Johan som är född och uppvuxen i Tammerfors trakten var dessa minnesmärken en påminnelse om det tragiska året 1918 i Finlands historia. Ett fint minne var besöket på ön Hailuoto, trots att ön endast har knappa tusen fast bosatta innevånare är den fortfarande en självständig kommun med ett ståtligt kommuncentrum; och hur männe har detta finansierats..? En förklaring lär vara att på Hailuoto finns en stor lotsstation (Marjaniemi) med över 30 arbetsplatser varifrån en stor del av trafiken i Bottniviken dirigeras. Vet ni förresten att för 200 år sedan bestod Hailuoto av tre separata öar som tack vare landhöjningen har vuxit ihop.

Det talas ibland om att erövra fyra i havsbandet men även annat kan erövrans under en färd. Hembygds-gillet inom Finlands Långfärdspaddlare utlyser nu en ädel tävlan med ett ståtligt vandringspris för alla paddlare (med barnasinet kvar). Årets vinnare är den som under sin paddling av den finska havskusten besökt det största antalet kyrkor och han måtte utropas till ny bygdehövdning för ett år framåt. Detta är allvar, this is serious business och därför gäller även här noggranna bestämmelser och samma regler som för Blå Vita Bandet gäller även här men därtill följande:

- maximitiden för paddlingen av finska havskusten + besöken av kyrkorna är 38 dagar.
- endast en kyrka per kommun räknas paddlaren till godo (dvs man kan inte rationalisera genom att i en större stad be-



söka ett flertal kyrkor för att därefter hoppa över alla små orter)

- väl uppe på torra land så måste samtliga kyrkobesök göras till fots (dvs inga fort-skaffningsmedel, ej cykel ..)

- en slutrapport bör skrivas vari varje kyrkas arkitektur och kulthistoriska miljö kort kommenteras.

Vad kräver då Finlands havskust av en paddlare? Man behöver inte vara en elitidrottsman eller -kvinna och inte ens en halvprofessionell paddlare. De viktigaste kraven är gott omdöme och sunt förnuft och tillräckligt mycket med tid. De två första kriterierna hjälper med att lyckas i ruttplaneringen, och med den sista undviker man onödiga risker. Självfallet måste kajaken och utrustningen vara väl lämpad för en långfärd och den fysiska konditionen och paddlingserfarenhet bör vara god. Dock kvarstår faktum att inte ens den finaste utrustningen eller den bästa fysiska konditionen kan någonsin kompensera övermod eller en bristande respekt för havet.

Vad fick vi ut av att paddla hela Finlands havskust? En resa som inte går att köpa för pengar, många fina minnen, enastående naturupplevelser och en insikt om att det existerar ett liv även utanför tillväxtregionerna. Men därtill när man är på långtur glömmer man sina vardagliga bekymmer och sorger, man kommer bort från arbetslivets jäkt, barnsligt maktspel och organisationsintriger, hjärnan får vila då man inte blir överdränkt med impulser och information från TV och radio, och plötsligt där långt ute i skärgården ser man sakerna i sina rätta proportioner: hurra jag lever ännu och är vid god hälsa och på gott humör, hurra jag har

goda kamrater som ställer upp för mig, hurra än har jag kämpa-andan kvar....

De psykologiska faktorerna är egentligen oerhört viktiga för oss havspaddlare på långtur. Och för dem som unnar sig lyxen att företa en fem veckors söndagspromenad är belöningen desto rikligare...

AULI KÖRESAAR  
Helsingfors  
auli.koresaar@huch.fi

JOHAN HOLMBERG  
Esbo  
holmberg@dlc.fi