

Strømmende vand

Kanosymposium 2024



Sted: Helgeåen, Sverige

Overnatningssted: Gustavfors Kanolejrplads, Älmhult, Sverige

Dato: Fredag, lørdag og søndag den 26.-28. april 2024

Hvad enten du er nybegynder, let øvet eller har padlet på strømmende vand mange gange før, så er Kanosamrådets kanosymposium på strømmende vand noget for dig. Symposiet afholdes nu på 2. år ved den smukke svenske å - Helgeåen. Weekenden byder igen i år på forskellige inspirerende workshops for alle. Det er muligt at deltage i både tandemkano eller i solokano.

Program

Fredag

Fra kl. 18.00 Mulighed for ankomst på Gustavfors Kanolejrplads

Kl. 20.00-21.00: Velkomst og gennemgang af turklar kano, udstyr og program samt evt. dannelse af kanopar

Lørdag

Kl. 8.00 Godmorgen, velkomst, gennemgang af sikkerhedsinstruks samt introduktion til dagens workshops

Kl. 8.30 Workshoprunde 1:

- 1) Intro til strømmende vand ved Delaryd (begynder),
- 2) Teknikworkshop (let øvet),
- 3) Teknikworkshop (øvet)

Kl. 12.00 Frokost og transport til ny workshop

Kl. 13.00 Workshoprunde 2:

- 1) Teknikworkshop (begynder),
- 2) Teknikworkshop (let øvet),
- 3) Teknikworkshop (øvet),
- 4) Redningsworkshop ved Kornberga kvarn

Kl. 16.30 Transport til Gustavfors, omklædning mm.

Kl. 17.30 Tilberedning af aftensmad

Kl. 19.30 Aftensmad

Kl. 20.30 Aftenrefleksion og hygge ved bålet

Søndag



Kl. 8.00 Workshoprunde 3 (dagstur):

- 1) Workshoptur 1 (begynder)
- 2) Workshoptur 2 (let øvet)
- 3) Workshoptur 3 (øvet)

Kl. 16.30 Fælles afslutning ved Kornberga Kvarn

Kl. 17.00 Tak for denne gang og afgang mod Danmark

Praktisk information ifm. weekenden

Minimumskrav for deltagelse: Kanosamrådets kanoinstruktør 2 eller tilsvarende. Spørg, hvis du er i tvivl. Man behøver altså ikke være instruktør.

Max deltagerantal: 30 personer. Der oprettes venteliste.

Sidste tilmeldingsfrist: 12. april 2024.

Pris: Pris for deltagelse er 550 kr. som betales ved tilmelding.

Tilmelding: I tilmelder jer via dette link: <https://medlem.fdf.dk/event/id/2725/register>

Workshops: Workshops vælges ved tilmelding - der vælges to workshops lørdag og en søndag.

Overnatning: Der overnattes på Gustavsfors kanolejrlads i eget telt. Der er toilet på pladsen, men ingen indendørs faciliteter. Der opsættes stor lavvu og stjernetelt til fælles samlingsområde.

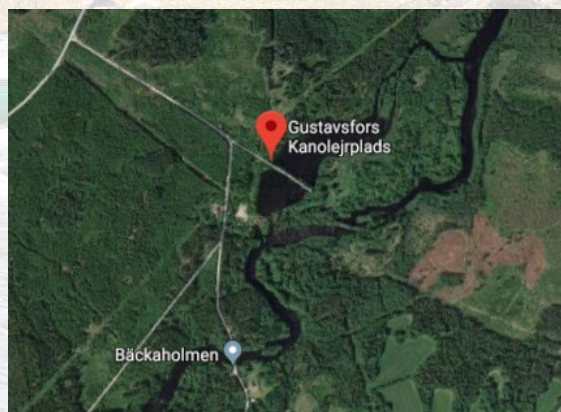
Mad: Du sørger selv for mad og drikke hele weekenden. Frokosten skal kunne tages med på vandet (pak vandtæt).

Kano og udstyr: Det forventes at man medbringer egen kano. Kanoer kan også lejes i grejbankerne.

Medbring følgende:

- **Kano:** Skal være plastik eller komposit kano (ikke aluminium) med opdrift
- **Kanoudstyr:** Medbring egen padlevest, padler (plastik/alu/fiber padler – ikke træ, de går i stykker), bugserliner, øse og svamp. Medbring desuden til redningsworkshop (hvis haves) en kasteline, 2-3 skruekarabiner, 2 taljer, 1-2 slynger 120 cm og prusikslynger,
- **Padletøj:** Gerne tørdragt ellers våddragt med uldundertøj under. Padlesko eller neoprensko. Hjelm (fx klatre- eller cykelhjem)
- **Overnatning:** Telt, sovepose, liggeunderlag mm.
- **Lejrudstyr:** Service, pandelampe, bålgrøde/trangi, kniv, økse mm.
- **Mad:** Mad, snacks og drikke til hele weekenden (minus lørdag aften)
- **Personligt udstyr:** Bl.a. ekstra tøj, hue, termokande, drikkedunk mm. til at have med i kanoen.

Kort over området: Kort udsendes til alle deltagere – både med overnatnings- og workshopsteder.



Overnatningssted:
Gustavsfors Kanolejrlads, Gååråd 1,
343 93 Älmhult



Transport til og fra Sverige: Vi opfordrer til fælleskørsel. Transporten dækkes af deltagerne selv. Deltagerliste sendes ud forud for symposiet.



Om de enkelte workshops

Runde 1 – lørdag formiddag:

- Begynder-teknikworkshop ved Gustavsfors (kun tandem)
 - På workshoppen intro til strømmende vand workshop arbejdes med vandkendskab, padletag, padlemanøvre (for- og bagfærge, ind og ud af bagvand) og kommunikation i tandem på fladt vand (og lidt strømmende vand)
- Let øvet-teknikworkshop ved Vandkraftværket/Hallaryd (tandem eller solo)
 - På workshoppen arbejdes med vandkendskab, padletag, padlemanøvre (for- og bagfærge, ind og ud af bagvand), kommunikation i tandem på grad I vand.
- Øvet-teknikworkshop ved Linnefallet/Vandkraftværket (tandem eller solo)
 - På workshoppen arbejdes med padletag, padlemanøvre (for- og bagfærge, ind og ud af bagvand), kommunikation i tandem på grad I-2 vand.

Runde 2 – lørdag eftermiddag:

- Begynder-teknikworkshop ved Delary-Linnefallet (kun tandem)
 - Her arbejdes videre med padletag, manøvre og kommunikation på grad I vand.
- Let øvet-teknikworkshop ved Vandkraftværket-Hallaryd (tandem eller solo)
 - Her arbejdes med solopadlingsteknikker samt div. teknikker og turledelse
- Øvet-teknikworkshop ved Linnefallet-Vandkraftværket (tandem eller solo)
 - Her arbejdes med solopadling samt åben dialog med vejleder/instruktør om workshoppens indhold.
- Redningsworkshop ved Kornberga kvarn
 - På den workshop arbejdes med kasteliner, redning af personer i vand samt evt. fastklemte kano, grej og sikkerhedsudstyr.

Runde 3 – søndag (heldagsworkshop)

- Begynder-tur fra Delary til Linnefallet (kun tandem)
- Let øvet-tur fra Linnefallet til Kornberga kvarn (tandem eller solo)
- Øvet-tur fra Visselofta till Hovgården (tandem eller solo)

Instruktører på symposiet

Sanne Jensen, Mathilde Jensen, Bjørn Thomsen, Hans Michael Nielsen, Jacob Flintholm, Martin Johnsen og Torbjörn Ängquist.

Arrangør

Kanosamrådet, <https://kanosamraadet.dk/>

Kanosamrådet forbeholder sig ret til at ændre i programmet samt aflyse symposiet, hvis ikke forhold som fx vandgennemstrømning er optimale.

Spørgsmål rettes til

Jacob Flintholm (jacobf83@gmail.com) eller Sanne Jensen (jensen.susanne62@gmail.com)

