



# Fjellposten

Nr. 1 2007 Medlemsblad for Ålesund-Sunnmøre Turistforening 61. årgang



*Naturopplevelser for livet!*





Fornøyde padlere, Janne, Per-Erik, Bjørn-Inge (Sykkylven Aktiv) Morten og Terje. Foto: Per-Børge Flemsæter.

# Nok et givende kurs i havpadling i regi av ÅST:

- Vi kjøpte kajaker for to år siden, og hadde allerede da tenkt å delta på et kurs i havpadling. Av forskjellige grunner ble det ikke noe av, før vi meldte oss på et kurs arrangert av Ålesund – Sunnmøre Turistforening (ÅST). I samarbeid med ÅST, var ekspertise fra firmaet "Sykkylven Aktiv" med på kurset den 28. og 29. april.

Det hadde vært dårlig vær de siste dagene før kurset, så det var ikke rart at vi kvidde oss litt for kulden i det våte element. Lørdagen kom og været var fint. På båthavna i Sykkylven var alt lagt til rette for elleve kursdeltagere mellom 25 og 65 år. Vi fikk låne våtdrakter, noen hadde med seg tørrdrakter, og det var mulig å varme seg i en lavvo. Kajakkene lå klare på stranda, og etter en kort innføring om kajakk og utstyr, var det bare å øve på om bord- og ilandstigning. Allerede da kom det første vellet. Vel ute på sjøen trente vi på kameratredning, egenredning og manøvrering ved hjelp av styretak, sveipetak og støttetak. Etter en god matpause med grilling og kaffekoking på bål, øvde vi videre på manøvrering og redningsteknikker.

Temperaturen i sjøen var bare 7 grader, så våtdrakt eller tørrdrakt var nødvendig. Etterhvert ble det likevel kaldt for oss eldre, så det var godt å komme på land og få på tørre klær, mens andre ikke fikk nok av å velte i den kalde sjøen. Søndagen gikk turen innover Storfjorden til Rundsteinvika, der vi kokte kaffe, grilla og spiste medbrakt sveis. Været var fint, men på tilbakeveien blåste det opp, og ei av jentene "ofret" seg, og demonstrerte et ufrivillig vellet, som hun og kursinstruktørene håndterte på beste måte.

Tilbake i båthavna fikk de som ønsket det prøve seg på eskimorulle. En av deltakerne fikk det til etter en iherdig innsats. Vi fikk også demonstrert transport av en person på baugen, som kan brukes når det er kort vei til lands. Til slutt fikk alle utdelt Norges padleforbunds våttkort. Kurset var nyttig og anbefales for alle som bruker kajakk. Det er fint at ÅST gir oss dette tilbudet i nærmiljøet.

Med vennlig hilsen to fornøyde padlere, **Anke og Arne Haugen.**



# Kajakkurs

Tekst: Kristin Nonsvik, Gudveig Fure Oksholen

Foto: Gudveig Fure Oksholen

Vi møttest på Ørsnes ferjekai  
Det var første helga i mai

Vi var vel alle nervøse og spente  
Eit kajakkurs, kva har vi i vente?

Først fikk vi info om utstyr og båt  
So på med drakter, tørr eller våt

Å komme seg i kajakken på land gjekk  
greit,  
Men når den kom på vatnet vi desto  
meir sleit

Sjølv om det var mange med famlende  
padletak  
Må vi innrømme at det fort gav oss  
meirsmak

Etter ei stund var det pause med mat,  
Og info om korleis ein berga ein  
kamerat

Veret var fint slik som det var meldt  
Og etter pausa var vi klar for ein velt

Eg lente meg til sida og då var det  
gjort  
Svupp under vatn, flaut opp like fort

Når du ligg der i vatnet er det godt  
med ein venn  
som får oss fort opp i båten igjen

Veltinga gjorde oss merkeleg nok tryg-  
ge  
No var det heim til laurdagshygge

Søndagen kom med nydeleg veir  
Og vi var klar til å padle meir

I kvar vår vinglete kajakk  
Padla vi ut fjorden i sikk sakk

I kajakken oppleve ein den herlege roa  
Som ein aldri kan klare å finne på  
Moa

I Rullesteinsfjæra slo vi leir  
Sjølv om nokre ville padle meir

Tida gjekk fort og vi måtte tilbake til  
havna  
Før det vart oppstyr og vi vart meldt  
savna

Vi fikk god fart ut fjorden og "susa" av  
gårde



*Ekte tørrtrening*



*Ekte våt trening*



*Vi holdt balansen!*



Men siste stykke til land kjente eg det i låret

For meg som utrena padlar kan eg love

At etter denne økta var det godt å sove

Til slutt vil vi berre seie at dette vart ei fantastisk kjekk helg som vi absolutt vil anbefale til alle andre. For meir info om kurs sjekk ut nettsida [www.sykkylven-aktiv.no](http://www.sykkylven-aktiv.no).



Fjorekos

Bli med du også, neste gang vi har kurs!



**GLITNIR**

[www.glitnir.no](http://www.glitnir.no)

Foto: Per Borge Flemsæter