

# Strømmende vand Kanosymposium 2025



**Sted:** Helgeåen, Sverige

**Overnatningssted:** Gustavfors Kanolejrplads, Älmhult, Sverige

**Dato:** Fredag, lørdag og søndag den 25.-27. april 2025

Skal du med ud at padle kano i hvidt vand? Kanosamrådets strømmende vand symposium er for alle kanopadlere, som har padleerfaring på faldt vand – instruktør eller ej. Der er workshops på forskellige niveauer.

## 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. 16.30 – 17.00 Tilberedning af fælles aftensmad ved Pibergården. Alle hjælpes ad.

Kl. 19.00 Aftensmad og fælles afrydning

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 – 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, men skal have egenfærdigheder svarende dertil.

**Max deltagerantal:** 30 personer. Der oprettes venteliste.

**Pris:** Pris for deltagelse er 650 kr. som betales ved tilmelding. Inkl. workshop og aftensmad lørdag.

**Tilmelding:** I tilmelder jer via dette link: <https://medlem.fdf.dk/event/id/5090/register>

**Sidste tilmeldingsfrist:** 11. april 2025.

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

**Overnatning:** Der overnattes på Gustavsfors kanolejrplads 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 på nær mad lørdag aften. Frokosten skal kunne tages med på vandet (pak vandtæt).

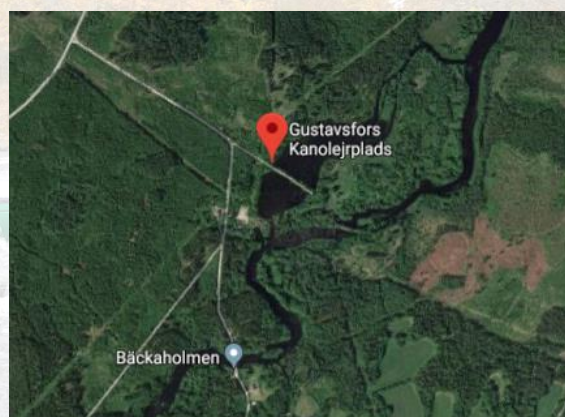
**Kano og udstyr:** Det forventes at man medbringer egen kano. Kanoer kan også lejes i grejbankerne.

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 cykelhjelm)
- **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.

**Transport til og fra Sverige:** Vi opfordrer til fælleskørsel. Transporten dækkes af deltagerne selv. Deltagerliste sendes ud forud for symposiet – ved tilmelding til symposiet giver man også samtykke til dette.



**Overnatningssted:**  
Gustavsfors Kanolejrplads, Gåaryd 1,  
343 93 Älmhult





# 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/Vejledere på symposiet

Martin Johnsen, Sanne Jensen, Mathilde Jensen, Bjørn Thomsen, Jacob Flintholm, Jakob Schubart m.fl.

## 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 eller Sanne Jensen på email: [strommende vand@gmail.com](mailto:strommende vand@gmail.com) eller via facebookgruppen **Kanosamrådet - strømmende vand** hvor man kan skrive, koordinere og se billeder fra de sidste år.

