



Friluftsliv

Sømna på langs i kajakk

4. - 6. juni 2021

Med fokus på sikkerhet, kystkultur og padleglede tilbyr vi i juni ei opplevelsesrik helg, i og langs Sømnas vakre skjærgård!

Kurslærere: Turid J. Sund og Nils Nyborg

Lære hele livet - Leve hele livet!

Sømna på lang i kajakk, 4. - 6. juni 2021

Kursinnhold

Totalt skal vi padle 30-40 km. Etter hver ca. 5 km tar vi pause, og vi padler i et rolig tempo. Det er mulig å hoppe over i følgebåt, eller bli tauet om man blir sliten.

Trivsel, trygghet og den sosiale rammen rundt opplevelsene settes hele tiden i høysetet.

Måltider basert på lokale produkter fra havet.



Fredag 4.juni

Vi starter i undervisningsrommet ved Nordnorsk Pensjonistskole fredag kl. 18.00. Der snakker Turid Sund og Nils Nyborg om hva som er viktig når vi drar på tur med kajakk: Sikkerhetsutstyr, vær og vind, avstander, bølger og strøm, egen erfaring og fysisk form mm. Pause underveis med kake og kaffe.

Lørdag 5.juni

Lørdag padler vi «Innaskjærs» mellom små øyer. Vi ser bunnen under oss i det krystallklare vannet takket være strandflaten som har gitt oss Unesco-status. Dagsetappen er på ca 17 km, og vi starter fra Berg som ligger lengst nord i Sømna. Derfra padler vi ut til Sømnesøya hvor det blir kaffe, kake og omvisning i huset til kunstmaleren Even Ulving. Vi padler så videre sørover, med ilagt lunsjpause og et par kortere pauser på idylliske kalksandstrender før vi når Bjørnvika Natursenter. Her får vi omvisning på «museet» før vi padler til Viksjøen for å ta opp kajakkene for dagen. Her har du mulighet til å skylle kajakk og utstyr, samt låse det inn for natta. Senere på kvelden blir det sosialt samvær og det serveres hjemmelaget fiskesuppe med tilbehør.

Søndag 6.juni

Søndag padler vi ut til øygruppa Lyngvær hvor det blir guidet omvisning og lunsj. Her kan det bli litt bølger og dypere sjø, men vi padler mange i lag og har med oss følgebåt. Blir det mye vind tar vi en annen rute så dagsetappen denne dagen blir mellom 10 og 20 km. Vi avslutter turen på Kvaløya helt sør i Sømna og kjører tilbake til Viksjøen der vi får servert middag, evaluerer kurset og får mulighet til å skylle kajaker og utstyr før kurset avsluttes ca kl 18.00.

Det tas værforbehold og forbehold om endringer i programmet.

Sømna på lang i kajakk, 4. - 6. juni 2021

Praktisk informasjon

Kurslokaler: Oppstart på Nordnorsk Pensjonistskoles undervisningsrom.

Kurslærere: **Nils Nyborg** og **Turid J. Sund**. Erfarne padlere med gode tilbakemeldinger fra tidligere kurs hos oss.

Utstyr: Havkajakk, padleåre, tørrdrakt, og redningsvest. Påmeldte vil få tilsendt detaljert utstyrsliste.

Man kan leie det utstyret man trenger, pris oppgitt på siste side. Kajakk og kajakkutstyr kan leies hos Brønnøy Sjøsport-klubb ved Kurt Fagerland telefon: **958 36 604** eller e-post: kurtemann@hotmail.com.

Overnatting: Rom på Sømna Kro & Gjestegård (må bestilles via påmeldingsskjema). Ev. telt, bobil/campingvogn eller hytte ved Bjørnvika Natursenter telefon: **970 20 202**.



Målgruppe

Alle over 16 år som har litt padleerfaring, og helst "Grunnkurs Hav".

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



Priser

Kurspris kr. 1900,- pr. pers

Inkludert i prisen er kursavgift, kaffepauser, 4 måltider, følgebåt og guiding.

I tillegg kommer ev. leie av tørrdrakt, redningsvest og kajakk kr. 1000,- pr. pers.

Overnatting / Bispising

1 døgn m/frokost kr. 528,- pr. pers.

2 døgn m/frokost kr. 1056,- pr. pers.

Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.

**Påmelding
senest
21. mai**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!