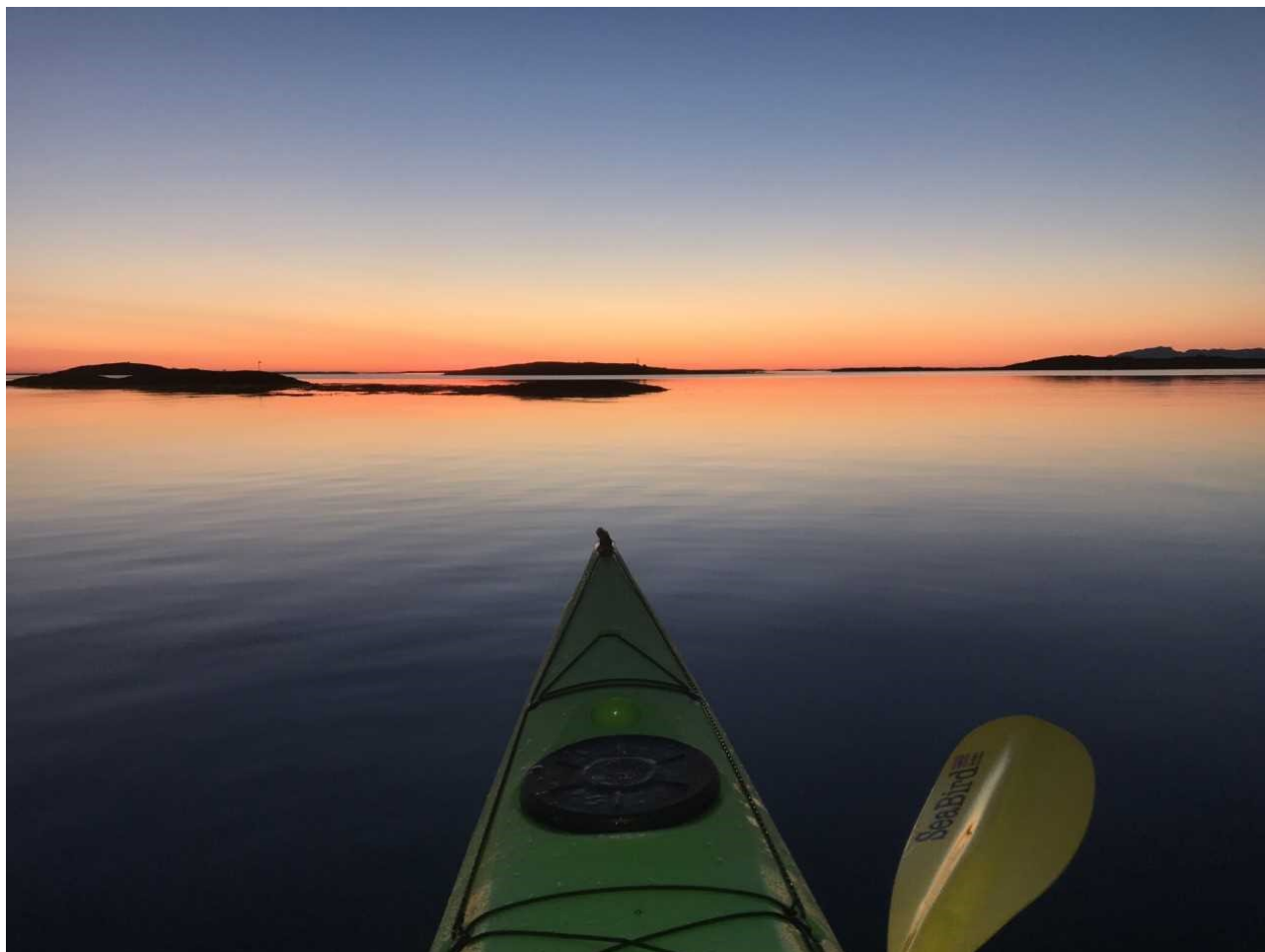


Sømna på langs i kajakk



23. - 25. august 2019

Stillheten av havet, naturens lyder og følelsen av at man er et lite menneske i en større sammenheng... Bli med på ei herlig helg i kajakk, langs Sømna's vakre skjærgård, med fokus på padleglede, sikkerhet og kystkultur.

Måltider basert på lokale produkter fra havet.

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

Praktiske opplysninger

- Når:** 23. – 25. august 2019.
- Hvor:** Oppstart på rom 107 Nordnorsk Pensjonistskole
- Kurslærere:** Turid J. Sund og Nils Nyborg - erfarne padlere.
- Kurspris:** kr. 950,-. NNPS sender faktura etter endt kurs.
- Forkunnskap:** Du må ha litt padleerfaring, og helst «Grunnkurs Hav»
- Utstyr du må ha selv:** Telt/sovepose, hvis du ønsker å overnatte i telt. Kajakk og kajakkutstyr. (Kan leies hos Brønnøy Sjøsport-klubb www.sjosportklubb.no om du ikke har selv)
- Overnatting:** I telt. Ev. rom på Sømna Kro & Gjestegård eller hytte v/Bjørnvika camping. Bestilles gjennom oss.
- Påmelding:** Fortløpende, siste frist for påmelding er 09.08.2019.
Påmeldte vil få tilsendt detaljert utstyrsliste.

Positivt påfyll
fra vannskorpa!



Kursinnhold

Fredag 23. august

Vi starter i undervisningsrommet ved Nordnorsk Pensjonist-skole 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.

Lørdag 24. august

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. Fra Berg padler vi ut til Sømnesøya hvor det blir en omvisning i huset til kunstmaleren Even Ulving. På Sømnesøya spiser vi lunsj. Vi padler så videre sørover, med ilagt ett par små pauser på idylliske kalksandstrender, og slår leir på campingplassen i Bjørnvika. Her får vi servert hjemmelaget fiskesuppe med tilbehør. Sosialt samvær om kvelden.

Søndag 25. august

Søndag padler vi ut til øygruppa Lyngvær hvor det blir omvisning og lunsj. Her kan det bli litt bølger og litt dypere sjø, men vi padler mange i lag og har med oss følgebåt. Blir det mye vind tar vi en annen rute. Lokal guide i Lyngværet. Vi avslutter turen i Rossvika på Kvaløya eller i Vennesund ca. kl. 18.00



Totalt skal vi padle ca. 26 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.

Det tas værforbehold og at løypa kan bli endret.

1 Start v/rorbuer på Berg

2 Omvisning på Sømnesøya og i huset etter kunstmaler Even Ylving

3 Flere pauser på idylliske kalksandstrender

4 Overnatting i telt/hytte på Bjørnvika Natursenter

5 Besøk på Lyngværet og historien om Rafael på Løngvær.

6 Vi avslutter turen ved Vennesund Brygge