

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv

Medlemsblad

93

marts 2014



**TEMANUMMER OM
FRILUFTSLIV OG KANO**

Formand:

Rasmus Simonsen
tlf. 24 45 36 10
simonsenrasmus@gmail.com

Næstformand

Dieter Toftkjær Sørensen
tlf. 20 82 56 71
toftkjaer@gmail.com

Kasserer:

Thea Jacobsen
jacobsen.thea@gmail.com

Sekretær:

Jesper Lind Nielsen
tlf. 51 51 42 04
thor_dk@hotmail.com

Webmaster:

Lars Lauridsen
lauridsenlars@gmail.com

Redaktion og annoncer:

Martin Johnsen (ansvarsh.)
tlf. 87 55 37 52
mbjohnsen@gmail.com

Terkel Berg-Sørensen
Kamille Bjørn Rohde
kamillerothde@gmail.com

Grafisk tilrettelægning:

Kristian Dueholm Jessen
tlf. 22 97 41 03
dueholm@gmail.com

For- og bagsidebillede:

Jesper Lind Nielsen

Næste udgivelse:

Juni 2014
Deadline for indlevering af
stof: senest den 1. maj

ISSN 0909 – 0614

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv
www.danskfriluftsliv.dk

INDHOLD

Kanoens muligheder	3
Et godt sted at starte	6
Kanodidaktik	10
Årsmøde og årstur	14
Hvorfor kanoinstruktør?	15
Kanosamrådet anno 2014	18
Kano EPP i Danmark - en status i 2014.	19
Nyt kanoliv og tilpasset friluftsliv	22
Handikano.	26
Fiskeri fra kano.	30
Leg i kano	32
Silkeborg rundt i kano.	34

FORENINGENS FORMÅL

Foreningens formål er at skabe, udbygge og vedligeholde kontakt imellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv.

Foreningen skal arbejde for at styrke danske naturoplysning- og friluftslivstraditioner i samarbejde med vore nordiske nabolande med det formål at skabe harmoni mellem menneske og natur såvel som mellem mennesker.

Bladet udgives af Dansk Friluftsliv - forum for natur- og friluftsliv og udkommer tre gange årligt.

nr. 94	juni	2014	deadline	1. maj
nr. 95	okt.	2014	deadline	1. sep.
nr. 96	marts	2015	deadline	1. feb.

ANNONCERING

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side.

Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

KANOENS MULIGHEDER

Af Martin Johnsen, ansvarshavende redaktør

I ndeværende nummer af Dansk Friluftsliv vækkes en gammel kending til live - kanoen. Kanoen har vi alle et forhold til. Ser vi på kanoen i friluftslivet, så kom kanoen vel reelt først - altså fandtes kanoen før nogen begyndte at snakke om friluftsliv (Mytting & Bischoff 2008; Holberg 1997). Den blev opfundet, fordi det den gang handlede om overlevelse og ikke som i dag om oplevelser.

I dette blad skal vi hylde kanoens mange muligheder og fantastiske egenskaber. Vi stiller spørgsmålet - hvorfor kano? Forhåbentlig får I svaret, når I har læst indholdet i bladet. Fordi kanoen i bund og grund er et fantastisk fartøj, som rummer et væld af muligheder for udfoldelse i det mangfoldige friluftsliv, vi kender i dag.

Jeg vil i det følgende give nogle forskellige bud på, hvorfor kanoen stadig har sin berettigelse i dagens friluftsliv samt argumentere for dens relevans.

Naturoplevelsen

En aften i august 2013 padler 15 pædagogstuderende ud på en norsk skovsø i skumringen - det er vindstille og det småregner. Vi skal på bæversafari! Inden længe ser vi en bæver svømme nær bredden og vi følger den lydløst i 5 minutter inden den med et PLASK med halen forsvinder igen. Vi padler hen til et forladt bæverbo og betages af dets enestående arkitektur. Rundt omkring langs søbredden står afstumpede birketræer, som bæveren har fældet...

For mange af os er netop naturoplevelsen det centrale i friluftslivet - det er drivkraften (Mytting & Bischoff 2008). Friluftslivets egenverdi er naturoplevelsen, og Tordsson definerer også friluftsliv som »Friluftsliv är färd och liv i nära kontakt med den fria naturen, där huvudsyftet är upplevelser och erfarenheter« (Tordsson 1993). Men naturoplevelsen er ikke et ord, der er så nemt at definere - hvad vil det sige at have en god naturoplevelse? Ifølge Edlev er en naturoplevelse »et sanseligt møde med naturen, hvor vi oplever hvad naturen gør ved os, og hvad vi er opmærksomme på i mødet med naturen. Ens følelser og nysgerrighed bliver stimuleret på en særlig eller uventet måde, som danner grobund for menneskets fortolkning og meningsskabelse i det enkelte, men også at se livet i et større perspektiv« (Edlev 2008). Vores sanselighed bliver stimuleret og udfordret hver gang, fordi naturen er så mangfoldig og uforudsigelig.

I det perspektiv bidrager oplevelser i kano til de naturoplevelser som ligger i forlængelse af de steder vi kommer med kanoen - på søen, åen, elven, fjorden, havet. Enten solo, to og to eller i en gruppe. Det kan være at komme tæt på dyr, komme steder man ikke har været før, opleve det våde element, se livet under overfladen gennem en vandkikkert eller lege i strømmende vand og mærke vandets kræfter. At padle til Brillesøen ved Brassø en mørk aften er en fantastisk oplevelse. Morgenfiskeri fra kano på en

svensk skovsø mens morgendisens letter, gør en helt euforisk. Det samme gør vejret, når det udfordrer kanoen, fordi man udfordres af vind og bølger.

Turperspektivet

Vi står i Ry med et hold friluftslivslederstuderende. Vi skal på kanotur til Silkeborg med overnatning på Borreø. Der blæser en stiv kuling fra vest. Da vi har padlet gennem Rosvig og runder Ringholm hoved bliver kanoerne kastet tilbage og vi må søge læ. Efter 2-3 timer lægger vinden sig en smule. To og to tager kanoerne af sted - de kæmper med en hård modvind fra vest over Julsø. Hen på eftermiddagen mødes vi alle på Borreø - der bygges kanobivuakker, bålet tændes og der bliver samlet op på dagens blæsende oplevelser.

Kanoen er ideel til turfriluftsliv - og mange af os har været på tur alene, med familie, venner eller i pædagogiske sammenhænge med elever eller studerende. Der ligger implicit en masse friluftspædagogiske overvejelser og færdigheder, når vi skal på tur i kanoen: planlægning i form af kendskab til lovgivning, pakning af udstyr og mad, rutevalg med overnatningsmuligheder, plan A og B måske C, risikovurdering og meget mere. Undervejs skal vi med de forudsætninger og færdigheder vi har, håndtere de kravturen stiller til os. Både naturens, de tekniske, de sociale og psykologiske aspekter.

I Danmark har vi en stor tradition for at tage på kanoture i forskellige

sammenhænge - både pædagogiske og rekreative. Vi er i et land med mange muligheder, og dem skal vi selvfølgelig benytte os af. Et godt sted at starte er bl.a. på www.kano-siden.dk, som bliver omtalt senere i bladet. Der er samlet mange gode turforslag i både ind- og udland. Husk at udarbejde en sikkerhedsinstruks, hvis I tager på tur i pædagogisk regi (<http://www.soefartsstyrelsen.dk>).

Kropslige muligheder

Det er første dag med undervisning i kano på friluftsvejlederuddannelsen i Viborg. Alle har kendskab til kano - alle mener at have nogenlunde styr på hvordan kanoen skal padles. Vi går på søen. Inden dagen er omme har alle studerende fået nye perspektiver på, hvad kanoen kan bidrage med i pædagogisk sammenhæng. Alle har fået indsigt i vigtigheden af forskellige tag, der er blevet lavet redningsøvelser og alle har udfordret sig gennem forskellige kanolege og derigennem udfordret kroppens og kanoens potentiale.

Ser vi på de kropslige muligheder kanoen giver, så er kanoen i sig selv levende, da kanoen og de aktiviteter kanoen indbyder til, er situeret i den natur hvori de foregår. Tager vi udgangspunkt i en fænomenologisk forståelse, så danner kroppen grundlaget for al oplevelse, erfaring og samhandling (Merleau-Ponty 1994). Vi kan altså kun forstå kanopadling, hvis vi selv har oplevet og erfaret den med egen krop. Igennem kroppen mærker vi, når tagene udføres rigtigt, fordi kanoen agerer som vi gerne vil have den gør. Deri ligger mange tekniske elementer - der er mange tag at beherske, hvis vi skal leve op til forskellige uddannelsessystemer i kano. At have en grundlæggende

god padleteknik giver kanoturen et ekstra løft. At mestre kanoen i forskellige situationer er en fantastisk fornemmelse.

I det tekniske ligger også det legende. At arbejde med kanoen er i sig selv sjovt, spændende og interessant. Kanoen kan bruges til meget mere end turbrug - se fx artiklen om leg i kano senere i bladet. Når vi arbejder med forskellige styretag og redninger, så kan disse også læres gennem en legende tilgang.

Udvikling af selvet og det sociale

Vi er krøbet ind under en kærtret kano - i hulrummet under kanoen trækker vi vejret og smiler til hinanden. Vi øver selvredning i en plastisk kano som vejer godt. Vi kigger på hinanden - tæller én to tre, holder vejret og kaster kanoen rundt i et Capistranoflip. Da vi kommer op til overfladen igen kigger vi ned i kanoen - der er stadig godt med vand i den. Vi griner højt, vender kanoen og kryber ind under den igen...

Der ligger fantastiske muligheder for at arbejde med både personlige og sociale elementer, når kanoen inddrages i friluftslivet eller undervisningen. Der skal som regel to til at styre en kano, at padle og navigere i strømmende vand kræver samarbejde - det samme gør et capistranoflip, hvis det skal lykkes.

Et godt kanomakkerskab fordrer at begge i kanoen er aktivt handlende. Dette aspekt og at betragte friluftsliv som et socialt læringslandskab for udsatte unge har Randi Sølvik undersøgt i sine studier (Sølvik 2003, 2011). På samme måde kan kanoaktiviteten åbne op for udvikling af selvet gennem både mestring, spejling, mening og fællesskab (Tønnesvang 2004, Soulié 2011). I mødet med kanoaktivite-

ten kan følelsen af mestring og tilegnelsen af nye kompetencer komme til udtryk og individet bliver set som person. Aktiviteten giver mening gennem at kunne se idealer, mål og værdier og der opleves en samhørighed med ligesindede gennem fælles oplevelser, samarbejde og fælles ansvarlighed.

Kanoen som levende kulturformidling

Kanoen kan også bruges som en levende kulturformidling - kanoen som middel til at skabe rammen for et kulturmøde mellem nutiden og det der var engang. Derigennem formidles kulturhistorien gennem friluftslivet med kano. Kulturhistorien kan her blive nerven i en læringsvej, hvor natur og kultur, personlig udvikling, en fænomenologisk tilgang med kroppen som erkendelsesvej og kanoens egen værdi står centralt (Haahr 2005). At tage på flerdages tur i kano kan åbne for oplevelser og indlevelse samt muligheden for fordybelse i kanoens historie og oprindelse - indianernes kanoer og danskernes (Samsom 1981).

I samme ombæring kan der arbejdes med en håndværksdel, hvor bygning af kano og padler kan åbne op for tidligere tiders håndværk. Refleksion over både viden, færdigheder og kompetencer står fx centralt, når de studerende på landets to friluftsvejlederuddannelser fordyber sig i håndværk, hvor der bl.a. bygges padler af forskellige slags. Dansk Friluftsliv nr. 81, 2010, var netop et temanummer om friluftsliv og håndværk. I bladet ses en oversigt over alle de håndværksrelaterede artikler, der har været bragt i bladet de sidste 25 år. Bl.a. har Svend Ulstrup skrevet en artikel om kanobygning i nr. 19 og Trine Haslund har skrevet om



fremstilling af langfærdspadlen af et stykke træ i nr. 27.

Litteratur

Hvis jeg skal pege på et par gode kanobøger som kan give inspiration til videreudvikling, så vil jeg anbefale følgende: Kanoinstruktørhæftet lavet af Ungdomsringen og skrevet af Lars Borch, Den store kanohåndbog af Tonni Frandsen, Kano på vann og vassdrag – kanopadling og friluftsviledning af André Horgen samt Canoe and

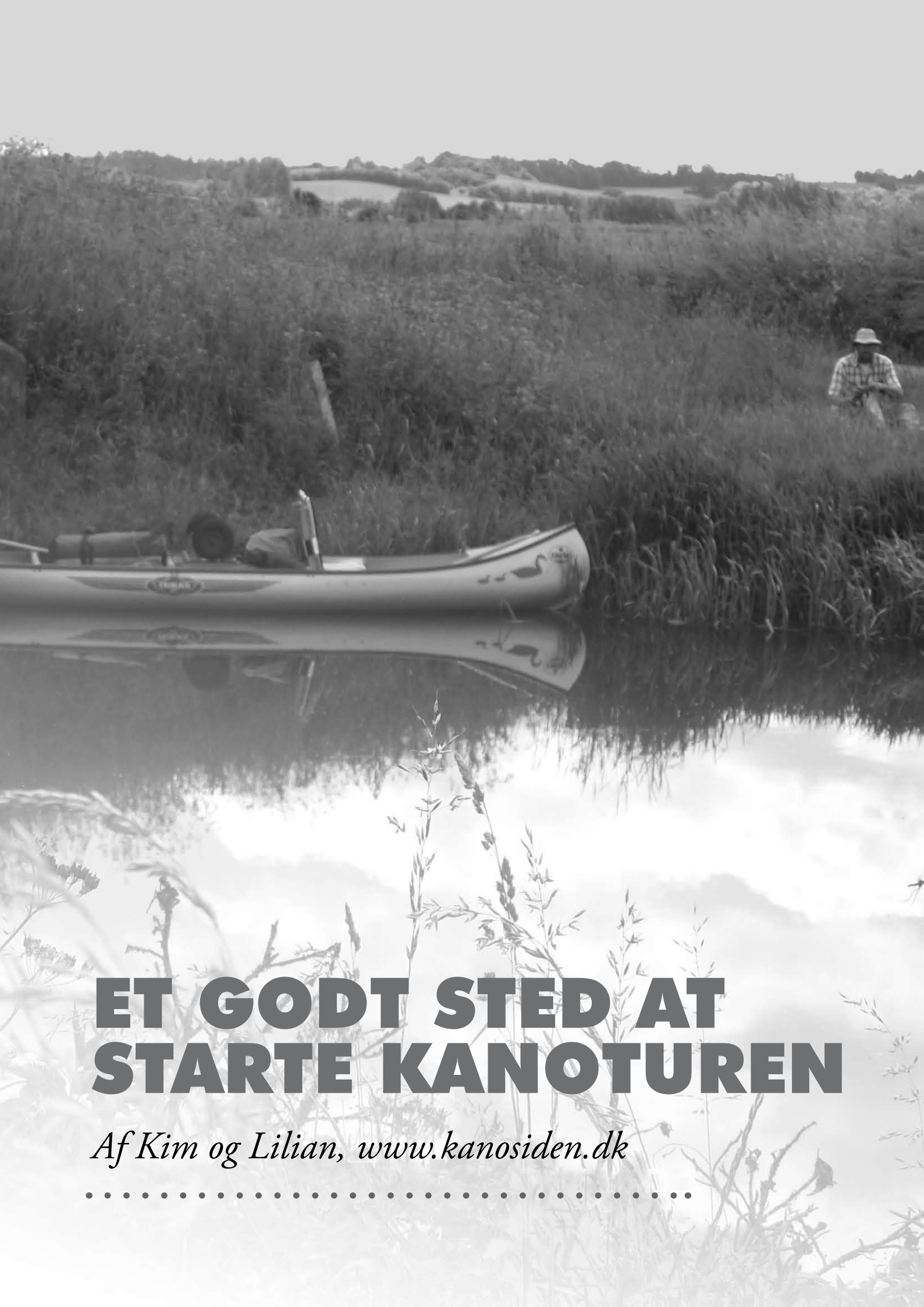
kayak handbook fra British Canoe Union. Desuden findes der mange gode små film på youtube - både danske og engelske. Bl.a. har Martin Strunge, som har skrevet artiklen »Hvorfor kanoinstruktør« i bladet, lavet flere forskellige videoer med titlen kanoinstruktion om bl.a. tag, trimning og solopadling. Jeg synes, vi har fået samlet en flot palet af aktuelle indlæg om kanoens placering i dansk friluftsliv samt fået både Kanosamrådet og DKF's bud på tingenes og ikke mindst

kanoens tilstand anno 2014. Jeg håber, I vil nyde indholdet i bladet og de mange flotte billeder. Til slut vil jeg minde jer om foreningens årsmøde 10.-11. maj, hvor vi vil fordybe os i kystfriluftslivets mange aspekter - se indbydelse inde i bladet. Vi håber at mange af jer vil komme og deltage i weekendens arrangement - både for det faglige og det sociale.

God læselyst!

Foto: Lars Borch





ET GODT STED AT STARTE KANOTUREN

Af Kim og Lilian, www.kanosiden.dk

.....



Kanosiden er en hjemmeside, hvor man kan finde alle de oplysninger, der er nødvendige for at finde rundt i junglen af oplysninger omkring kanosejls - primært i Danmark.

På hjemmesiden findes ud over tips og gode råd til kanosejls også forslag til ture, pakkevejledning, oplysninger om kanoudlejnings- og isætningssteder. På siden er der også forslag til turmad og beskrivelser af forskellige kanoer. Sidst men ikke mindst er der beskrivelser af forskellige kanoture i både Danmark og udlandet.

Det er nu over 5 år siden vi startede kanosiden.dk. Hjemmesiden har i 2013 været besøgt over 170.000 gange - tallet har været stigende i årenes løb.

Kanosidens oprindelse

Idéen til at oprette kanosiden.dk fik vi, da vi anskaffede os en aluminiumskano efter at vi flere gange havde lejet kano og padlet på Gudenåen og søerne omkring Silkeborg.

Da vi selv fik kano, blev vi meget interesseret i, hvor i Danmark det var muligt at padle. Ved vores søgning fandt vi ud af, at der var mange begrænsninger, eksempelvis i forhold til, hvor og hvornår på året, det er tilladt at padle i kano - og at reglerne var forskellige i de forskellige områder af landet. En ren jungle at finde rundt i. Overraskende for os fandt vi endda ud af, at der var flere søer i Danmark, hvor man overhovedet ikke måtte padle. Når det nu var så besværligt for os, måtte der vel også være andre nye kanoister, som havde brug

en samlet oversigt for en god start på kanolivet.

Efterhånden som vi er blevet mere erfarne kanoister, er siden blevet udbygget med mere af vores viden, som gør det lettere at være kanoist - både for den erfarne og for nybegynderen.

Indholdet på kanosiden

Indholdet på kanosiden er udvalgt efter, hvad vi som privatpersoner finder vigtigt at vide, når man overvejer eller allerede har bestemt sig for at tage på kanotur. Samtidig er noget af indholdet også kommet til efter at andre kanoister via siden har henvendt sig med spørgsmål om et bestemt emne.

Et eksempel på dette er, at vi en overgang fik mange henvendelser angående pakning til en længere familietur - hvordan får vi dog

plads til det hele? Efter flere henvendelser af denne slags, valgte vi at dele vores pakkedisse på siden og kan se, at den er et populært indslag. Dette gælder også forslagene til turmad.

Turbeskrivelser

Turbeskrivelserne er en af de mest besøgte undersider på Kanosiden. Her findes blandt andet oplysninger om, hvor man kan sejle i kano. Oplysningerne er samlet fra landets turistinformationer og kommuners hjemmesider. Der er også

under punktet »Egne ture« beskrivelser af ture, vi selv har været på, både alene og sammen med børn og børnebørn.

Hensigten med disse turbeskrivelser er at inspirere til at udvide horisonten i forhold til, hvor man kan tage på kanotur. For hvem er ikke blevet mødt med »På Gudenåen?«, når man har fortalt at man skal eller har været på kanotur. Gudenåen er dejlig, men der findes også andre dejlige kanoruter i Danmark, for eksempel er en tur på Skals Å en spændende naturoplevelse.

Turbeskrivelserne for Danmark indeholder også beskrivelser af overnatningsmuligheder, hvad enten man er til campingpladser eller som vi foretrækker de primitive lejrpladser, som der er flere af rundt langs de danske åer og søer. For Sverige og Norge, hvor der er allemandsret, er der beskrevet nogle af de skønne steder, vi har fundet frem til.

I turbeskrivelserne er der også angivet længden af turen - både i antal kilometer og med et overslag på,



Foto: kanosiden.dk



hvor mange dage turen tager. Her er både beskrivelser af korte dagsture og ture på flere dages varighed - og ture for de erfarne kanoister og for nybegynderne.

Børn på kanotur

Mange henvender sig til os og spørger, hvor gamle børn skal være for at komme med på kanotur. Til det er svaret - det er op til dig selv. Vi har haft børnebørnene med på kanotur fra de var helt små - det eneste besværlige var, at bleer kan fylde meget i bagagen. Begge vores børnebørn er fortrolige med kano-livet og elsker det primitive islæt både madlavning og toiletbesøg har. På kanoturen har alle familiemedlemmer hver deres vigtige rolle og børnene oplever vigtighe-

den af at samarbejde og hjælpes ad, eksempelvis med madlavning og opstilling og nedtagning af lejren. Det har alt i alt givet os nogle fantastiske oplevelser at have vores børn og børnebørn med på kanotur - både i Danmark, Sverige og Norge.

Finansieringen

kanosiden.dk er et fritidsprojekt for os, men finansieres dog delvist af annonceindtægter. Flere kano-udlejere annoncerer hos os og disse udlejningssteder får desuden deres link indskrevet i turbeskrivelserne. Vi er samtidig inden for de sidste 2-3 år begyndt at lave vore egne kano-stole, da vi ikke syntes vi kunne købe stole som dækkede vores behov. Vi har lavet nogle stole, som

både kan bruges i kanoen og kan tages op og anvendes omkring bålet. Der er forskellige modeller i enten glasfiber eller træ. Man kan se mere om disse stole på kanosiden.dk.

Hjælp os og hinanden!

Vi kan af gode grunde ikke vide alt om kano-sejls i Danmark. Derfor var den oprindelige idé med kanosiden.dk, da også at skabe et sted, hvor alle Danmarks kanoister kan samles og udveksle erfaringer og viden. Derfor er det også vigtigt for os at pointere, at vi meget gerne modtager turbeskrivelser og andre kano-erfaringer fra læserne, så de kan deles på siden.

God tur!

KANODIDAKTIK

Af Martin Hansen, ansvarlig for friluftsvejlederuddannelsen på DGI Karpenhøj



Kanodidaktik på friluftsvejlederuddannelsen i Jylland

Normalt vil jeg anbefale at alle deltagere har kendskab til et par basistag og måske en makkerredning før man tager en gruppe med på kanotur, specielt hvis turen kræver passage af åbent vand. Men når jeg underviser på friluftsvejlederuddannelsen, kan vi godt tage af sted, uden at de studerende har modtaget ret megen praktisk undervisning på forhånd. Det er klart, at en sådan start inviterer til en del zig-zag-sejlad og både latter og frustration. Men formålet er også, at deltagerne bliver nysgerrige og motiverede, når de ser nogle af kanoerne ro i snorlige linjer, og oven i købet uden at roerne skifter padletag fra side til side.

Hvis turen forløber planmæssigt, kan der godt gå en dag eller to, hvor deltagerne primært lærer ved at gøre deres egne erfaringer, eller måske ved at efterligne dem der klarer sig bedst i kanoerne. Men hvorfor starter jeg ikke altid med de nævnte basistag og kammeratredningsøvelser? Det er et spørgsmål, der handler om, hvorvidt man skal starte med helheden eller nogle delelementer. Helheden skal her forstås som selve turen, og delelementerne, som teknikker til at manøvrere kanoen. Helheden kan man ofte forstå umiddelbart, mens delelementer, der er løsrevet fra en sammenhæng kan sløre meningen med undervisningen. For mit vedkommende vil det afhænge af den enkelte situation, dvs. af målgrup-

pen, sværhedsgraden af sejladsen og formålet med turen.

Helhedsorienteret læring af egne succeser og fejl

Når jeg underviser i kanosejlad vil det ofte være med studerende, der er interesserede i fagets didaktik dvs. de faglige og pædagogiske overvejelser der knytter sig til kanoundervisningen. De vil selv senere få mulighed for at tage grupper med på tur. Derfor vil det være naturligt og vigtigt at præsentere dem for forskellige undervisningsmetoder. Det kan være meningsfuldt at starte med helheden. Deltagerne lærer ved at prøve sig frem og ved at gøre deres egne erfaringer undervejs på turen. Deltagerne kan have stor indflydelse på, hvad der sker på turen. Der vil ofte være fokus på nuet, naturen og på processen, hvor eventuelle problemer løses undervejs, ofte med et engagement og en entusiasme som gavner læreprocessen. Man taler om, at læringen foregår induktivt, gennem oplevelsen, af at prøve selv, ved at kigge på andre, beholde det bedste og droppe dårlige løsninger. Man lærer sig selv at lære og man får måske en god følelse af at få ejerskab af læringen. I forbindelse med friluftsliv er der et ideal om, at vejlederen tager vare på og tilrettelægger situationer, der er værdifulde og meningsfulde for deltagerne, der lærer i en direkte og autentisk sammenhæng på tur, hvor tiden ikke er en begrænsende faktor. Den induktive metode kri-

tiseres dog ofte for, at deltagerne lærer forkerte tag og dårlige vaner, som senere skal aflæres.

Instruktørkompetencer og sikkerhed på bekostning af kreativitet og ejerskab

Den ovenfor nævnte måde at lære på beskrives ofte som en modsætning til den deduktive form, hvor det er en lærer eller en instruktør, der fortæller hvad der skal trænes, som viser det, og som bagefter evaluerer og retter på det, som deltagerne har præsteret. På friluftsvejlederuddannelserne vil undervisningen være rettet mod kanoinstruktørprøven. Der vil være konkrete mål, der fremgår af læreplanerne og det givne pensum er stort og ambitiøst i forhold til antal undervisningstimer. Desuden vil der være meget fokus på problemstillinger der er rettet mod sikkerhed. Det betyder, at den tid, der kan afsættes til eksperimenterende læring, er begrænset, og som underviser på kanoforløbet er det meget svært at leve op til de ovennævnte induktive læringsidealer.

Oplevelsen af forskellige læringsmetoder

Når der evalueres på den indledende tur, kommer der adskillige positive tilbagemeldinger, der netop fremhæver oplevelsen, friheden til kunne forfølge egne initiativer, glæden ved at eksperimentere og lege, og samarbejdet der endelig kom til at fungere. Men disse oplevelser deles ikke af alle. Nogle til-





kendegiver måske frustration over at være på tur på en uddannelse, hvor der ikke straks bliver fokuseret på hvordan man bedst ror en kano. Og det er ofte her, de første gode og vigtige refleksioner om kanosejlads, -didaktik og læring starter. Her får man en forståelse for, at læring sker og opfattes forskelligt, og at vejlederen har forskellige muligheder for at tilrettelægge sin undervisning, afhængig af rammer, formål og målgruppe m.m.

Den styrede undervisning

Hvis man foretrækker de styrede og meget målrettede undervisningsforløb, så bliver man ikke skuffet, for 80-90 % af den resterende undervisning er direkte rettet mod Kanosamrådets kanoinstruktør-eksamen, og undervisningen er struktureret og målrettet mod tag, teknikker og redningsøvelser. De studerende skal præsentere forlæns og baglæns j-tag gennem en slalombane. De bliver trænet i at kunne lave sidelænsforflytning med træktag og skubtag, de skal lave fejetag, krydstag, støttetag og hurtigvendinger. Og redningsøvelser som X-redning og parallelredning. De skal kunne tømme en kano på dybt vand og komme op i den, og de skal kunne redde en »bevidstløs« person op i deres kano.

Første undervisningsdag

Efter en introduktionstur kunne første egentlige undervisningsdag f.eks. tilrettelægges med følgende forløb. På land fortælles lidt om kanoens opbygning. Noget om materialevalg. Det vil være naturligt at komme ind på kanomekanik. Hvorfor vil kanoen dreje til venstre, hvis forpadleren ror i venstre side og bagpadleren i højre side? Hvor er padelbladet aktivt i forhold til kanoens omdrejnings-

punkt? Betydningen af at forstævnen kiler sig fast i nyt vand, mens agterstævnen er lettere at flytte fordi den ligger i løsere vand vil også blive nævnt. Der vil også blive snakket om kanoløft, ind- og udstigning, padlestilling og betydningen af vægtforskel mellem forroer og bagroer, hvis det blæser. Så skulle deltagerne være rustede til at komme på vandet. Som den første opgave vil de blive bedt om at ro i en lige linje frem og tilbage på et afgrænset område. Herefter vil de blive præsenteret for j-taget, og de vil igen blive bedt om at ro frem og tilbage i en lige linje, før de går i kast med en times tid på slalom-banen.

Tommeltotsnobberi

Fejetag og sidelænsforflytning når vi som regel også før frokost. Undervisningen er hel traditionel. Jeg fortæller og viser, de studerende øver. Der samles op på øvelserne, hvor fordele og ulemper diskuteres og der øves igen og igen. Hvis der er studerende på holdet, der har erfaring med kanosejlads fra tidligere vil de måske spørge om formålet med j-taget, når det tag som de tidligere har taget er meget nemmere. De hentyder her til et rortag, hvor tommeltotten ender med at vende opad i modsætning til j-taget, hvor tommeltotten ender med at vende nedad. Jeg kan kun give dem ret i, at det er et godt tag, og at det er nemmere end j-taget. Jeg har ikke set rortaget beskrevet i dansk litteratur som et tag der anvendes i forbindelse med fremdrift og styring af kanoen. Det er derimod et kendt styretag i strømmende vand. Men til fremdrift og styring er det mest kendt som et forkert tag, og et udskældt tag. Jeg går ud fra, at det er en blanding af tradition og snobberi når taget ikke nævnes som an-

vendeligt. Jeg kan sagtens forestille mig, at begyndere, der ikke selv skal uddanne sig til instruktører, vil have meget mere glæde af det nævnte rortag, end af j-taget, der kan virke akavet og vanskeligt for håndledet. Diskussionen hører med til at nuancere undervisningen.

Den våde undervisning

Efter frokost kommer den våde del, hvor der bliver varmet op med partibold og bagefter balancelege, til stort set alle har været i vandet. Resten af dagen går med redningsøvelser. Krydsredninger og parallelredninger volder sjældent problemer, mens capistranoflippet kræver træning for de fleste, før det lykkes. Når det trænes, træder de to roere vande med front mod hinanden og med kanoen over sig. På et aftalt signal skal de få kastet kanoen, så den ligger retvendt i vandet, tom eller med så lidt vand i, at den kan tømmes med en øse bagefter. I starten vil den lave side nok skovle masser af vand ind i kanoen. Men den efterfølgende udveksling af erfaringer, tips og tricks kan være til stor hjælp. Følgende bliver ofte nævnt:

- den lave side, der ikke bliver kastet rundt skal være over vandet når kanoen kastes.
- hvis den ene er venstrehåndet, kan begge kaste med den stærkeste arm.
- fyld lungerne med luft. Det giver opdrift.
- vinden kan hjælpe til, hvis kanoen vendes med den åbne side mod vinden.

Det kræver teknik og øvelse at få det til at lykkes, men det der virkede umuligt i starten, lykkes for langt de fleste efter en del træning.



Egenfærdsturen

To måneder inde i uddannelsen skal de studerende på en såkaldt egenfærdstur. Det første døgn med vejleder og herefter i grupper på 4-6 deltagere. Gruppestørrelsen gør at alle kan få indflydelse. Der kan eksperimenteres, improviseres, opleves og gøres mange nye lærerige erfaringer, og denne gang med en masse teknisk træning i bagagen.

2013-turen blev indledt med en snak om hvorvidt bagagen skal bindes til kanoen eller skal kunne falde ud ved kæntring. Vi anbefaler, at bagagen pakkes vandtæt så den flyder, og at den ikke bliver bundet fast til kanoen. Under snakken beder vi de studerende om at forestille sig, hvordan de vil lave en makkerredning med bagagen bundet fast til kanoen. Enten vil kanoen være for tung, eller også skal der løsnese snore før tømning. Hvis bagagen ikke er pakket vandtæt, risikerer man, at den går til bunds. Vi opfordrer grupperne til at eksperimentere med det på deres tur.

Organisering af gruppen

Som det sidste inden afgang bliver gruppen bedt om at tage stilling til hvordan turen skal organiseres. Turen starter med et søkryds på lidt over 1 km. Det bliver derfor foreslået at ro over i makkerpar, så der er mulighed for hurtig redning i tilfælde af kæntring. Vi diskuterer, hvad der kan være brug for, når der indgår sejlads på åbent vand med bagage i kanoerne. På den baggrund foreslår vi, at man ror fire kanoer sammen. I tilfælde af kæntring kan der bruges en kano til makkerredning, en til at samle bagagen i og en ekstra kano, der kan bruges til at varsko resten af gruppen, eller evt. til at stabilisere redderkanoen.

Så er vi klar til afgang og kanoerne bliver sat i vandet. I løbet af 6-7 minutter var kanoerne spredt over en stor del af søen. Vi må bruge signalføjten og kalde til samling. Gruppen bliver bedt om at ro tilbage til startstedet. Et nyt par bliver valgt til at organisere turen, og vi gør opmærksom på, at denne gang skal deres anvisninger følges 100 %.

Snart er vi på vandet igen, og denne gang følges kanoerne i grupper på fire på vej mod gode erfaringsbaserede oplevelser uden yderligere pædagogisk indblanding, lige bortset fra da vi havde en times forrygende leg i strømmende vand ved slusen i Silkeborg.

Afrunding

I artiklen har jeg været inde på, at meningsfuld læring kan ske i forbindelse med autentiske situationer på tur. Jean Lave og Etienne Wenger har forsket i det som de kalder »situerede læringsformer.« De fremhæver betydningen af, at læring sker bedst i den sammenhæng den skal bruges i, og at den bør ske i en social praksis, hvor også demokratiske processer, som medbestemmelse og hensyntagen til forskelligheden i gruppen kan komme i spil. Ofte fremhæves motivation, engagement og kreativitet, som argument for de induktive former.



Jeg har nævnt, at de induktive læringsformer kan kritiseres for, at fremme fejllæring. De deduktive, styrede og målrettede undervisningsformer tilgodeser læring, hvor der stilles krav til præcision, effektivitet og forudsigelighed, hvor tidsfaktoren spiller en rolle og hvor læreplaner og spørgsmål om sikkerhed er i spil.

Om uddannelsen

Carsten Nielsen og Martin Hansen har været undervisere på kanomodul 2013

I Jylland udbydes uddannelsen af VIA University College, og den kan tages på deltid over 2 år. Hvert andet år i Viborg i samarbejde med Viborg Gymnastikhøjskole og hvert andet år på DGI Karpenhøj.

På Sjælland kan uddannelsen tages på Skovskolen i Nødebo.

Uddannelsen starter til august på Karpenhøj og Nødebo. Læs mere på institutionernes hjemmesider.

Litteratur:

Borch Lars (2012), Turkano – instruktør og bruger

Frandsen Tonni (2000), Den store kanobog

Horgen André (2009), Kano på vann og vassdrag

Lave Jean, Wenger Etienne (2007), Situeret læring

ÅRSMØDE OG ÅRSTUR I DANSK FRILUFTSLIV

Foto: Nils Pedersen

Tema om kystfriluftsliv

Sted Lillebælt/Fænø kalv (alternativ sted v. Gamborg Fjord nær Ronæs Camping)
Mødested offentliggøres senere, når vi kender antal tilmeldte samt vejrudsigten)
Dato/tid Lørdag 10. maj kl. 9.30 til søndag 11. maj kl. 12.

Program

Lørdag 10. maj

Kl. 9.30 - 10 Ankomst og morgenkaffe
Kl. 10 - 13 Velkomst ved formand Rasmus Simonsen
Herefter transport til Fænø Kalv – med indlagte workshops: a) Havkajak,
b) Sejlads, c) Snorkelsafari/undervandsjagt
Kl. 13 - 14 Frokost
Kl. 14 - 15 Opsætning af lejr
Kl. 15 - 17 Årsmøde i det fri
Kl. 19 Aftensmad af lokale råvarer indsamlet undervejs og på stedet –
alt godt fra ha-vet/kysten

Søndag 11. maj

Kl. 9.00 Morgenmad og hygge.
Pakning af lejr og retur til fastlandet.
Pris 300 kr. inkl. aktiviteter og forplejning – indsættes på konto ved tilmelding:
reg.nr. 0800 kontonr. 0000025755.
Husk at skrive årsmøde og navn på overførelsen.
Tilmelding Senest den 25. april til Jesper Nielsen på: mail@danskfriluftsliv.dk – husk
at skrive, hvilke workshops du gerne vil deltage i.
Medbring Liggeunderlag, sovepose (der overnattes i lavvu eller eget telt), eget udstyr til
workshop, hvis du råder over det, personligt udstyr (service m.m.).

HVORFOR KANOINSTRUKTØR?

Af Martin Strunge

.....

Ja, nogle gange kan jeg egentlig godt tænke over, hvorfor jeg er endt med at blive kanoinstruktør og ikke bare glad kano-bruger. Hvorfor har jeg brugt mere end to måneder på at være på kursus i flere lande gennem de sidste tre år. Hvad er det der har startet denne passion og hvilke uddannelser giver mest mening for mig?

Denne artikel er ikke nødvendigvis skrevet for at komme med svar og løsninger, men måske i stedet for at stille endnu flere spørgsmål, spørgsmål som jeg synes er vigtige at spørge sig selv om som kanoinstruktør.

For mig startede hele fascinationen af kano efter mødet med et par gæve gutter, som var mine vejledere på friluftsvejlederuddannelsen på Skovskolen i Nødebo. Jeppe Berghuis og Hans Michael Nielsen er begge fantastiske formidlere af kano, og de forstod at åbne mine øjne for det fantastiske fartøj, kanoen. De var hele grundlaget for, hvad jeg har gjort siden, og det er jeg dem begge dybt taknemlig for.

Når jeg nu sidder hjemme i stuen en eftermiddag i januar, kan jeg jo reflektere over, hvad det egentlig er jeg har gang i. Hvorfor har jeg investeret al den tid og alle de

penge i at blive kanoinstruktør i flere forskellige systemer. Hvorfor har jeg ikke bare været nordpå og padle de store elve, eller været på langtur i Canada i stedet. Hvornår er jeg en god nok kanoinstruktør og hvad er en god kanoinstruktør overhovedet?

For mig er en god instruktør ham der aldrig er færdig med at forbedre sig, ham der altid stiler efter at lære noget nyt. For når man lærer noget nyt, kan man lære sine elever noget nyt. Jeg føler mig langt fra færdiguddannet, og jeg spekulerer over, om jeg nogensinde når dertil. Hvis jeg ikke tror jeg kan udvikle mig



selv mere, kan jeg så udvikle andre? Det er vel derfor jeg har prioriteret som jeg har gjort de sidste par år, og i øvrigt vil fortsætte med det fremover.

Jeg møder ofte kanoinstruktører som jeg føler stadig er langt fra deres potentiale. De kender ikke de mange muligheder for at videreudvikle deres færdigheder fordi deres instruktører ikke kendte til mulighederne heller, eller valgte ikke at snakke om det. Hvordan bliver denne cirkel brudt? I de danske systemer kan man kalde sig kanoinstruktør for første gang efter blot fire dages kursus, og her er det vel vigtigt, at vi lærer disse instruktører, at de kun lige er startet deres udvikling. Og fortælle dem om alle mulighederne og ikke kun dem der ligger i det system der har sat dem i gang med kano.

Efter at have deltaget i kanoudannelser i udlandet, har jeg bl.a. fået nye perspektiver på, hvor langt

man kan nå med elever på få dage. Det er blandt andet det, der er fantastisk ved at søge udfordringer i veletablerede systemer. De har eksisteret i rigtig mange år og er udviklet og ikke mindst videreudviklet af instruktører, som lever af at formidle det at padle. Når jeg har oplevet systemer, som fungerer godt kan det til tider undre mig, hvorfor der bliver brugt så megen tid og energi på at udvikle vores egne systemer her i lille Danmark? Hvad er egentlig målet med det og gør vi det for vores egen eller de kommende kanopadleres skyld? Jeg har dog indset at dette er en realitet og byder derfor glædeligt ind, hvor jeg kan. På den måde kan erfaringer fra udlandet og afholdte kurser forhåbentlig hjælpe i udviklingen. Men det kan til tider være svært at bryde cirklen af vanetænkning.

Hvad er det de kan i udlandet? Det korte svar er: De kan leve af at padle og har instruktører, som er på vandet hver dag for at undervise

eller bare udvikle sig selv. De underviser ofte i forhold og på vand vi kun kan drømme om herhjemme, hvad enten det er store søer eller vilde fosser. Så de har derfor mere erfaring med i posen at dele ud af.

Hvor kan man så tage hen? Havkajakfolkene har allerede fundet ud af, at der er gode instruktører at finde mod vest. British Canoe Union (BCU) er et veletableret system med erfarne instruktører. Desværre kan man ikke starte ud med kano fra bunden, da de første niveauer tager udgangspunkt i flere discipliner, men med lidt erfaring herhjemme fra kan man starte længere oppe i systemet. Instruktørvejen er temmelig kringlet og kan virke næsten umulig, grundet afstanden, hvis I spørger mig, og det er da også en af grundene til at jeg har holdt mig til færdighedsniveauerne i BCU. Hvis certificeringer er mindre vigtig, kan man sagtens tage derover bare for at lære nogle færdigheder. De er nemlig superdygtige turpad-



lere og så kan man jo bringe noget inspiration med hjem til ens egen undervisning i Danmark.

Da jeg ikke fandt de udfordringer, på det niveau jeg søgte, i hverken Danmark eller England begyndte jeg at kigge længere mod vest. American Canoe Assosiation (ACA) viste sig at være svaret for mig. Systemet er veludviklet, og de prøver ikke at blande alt muligt sammen. Man kan i stedet, ret hurtigt, specialisere sig inden for enten fladt vand eller fos. Deres fokus på hvordan man underviser passer rigtig godt til mit temperament, og deres evne til at formidle teknik er gennemtænkt og ikke mindst gennemprøvet. Vil man være instruktør skal man på kursus hos en Instructor Trainer (IT) For at blive IT skal man have været aktiv instruktør i en årrække og derefter uddannes af en Instructor Trainer Educator (ITE) som har endnu mere erfaring og uddannelse. På den måde sikrer systemet at man

skal være aktiv og ikke mindst have erfaring, inden man kan rykke videre til næste niveau. Det høje niveau sætter en Instructor Trainer i stand til at vurdere den kommende instruktørs niveau uden brug af en censor. Som instruktør i ACA skal man være aktiv og genvurderes af en Instructor Trainer med jævne mellemrum og systemet opfordrer til at man bliver undervist af forskellige Instructor Trainers, så man hver gang får ny inspiration. Man behøver heldigvis ikke tage helt til USA for at uddanne sig. Der er nemlig flere og flere kurser i Europa, men europæiske instruktører. Sagt med andre ord: Der er faktisk ikke så langt til nye udfordringer og udvikling, som man måske tror!

Har det været det værd? - Ja det har det helt klart. Jeg har lært noget på alle de kurser jeg har deltaget i, og jeg er glad hver gang jeg ser glæden i øjnene på en kommende kanopadler, der lige har lært at dreje kanoen på en måde han aldrig havde troet

han kunne. Dette gælder uanset om det han lærer er noget jeg har taget med mig fra kursuser i Danmark, Sverige, Wales, Skotland, Tyskland, Schweiz eller Italien.

De danske systemer udvikler sig jo også og man kan kun håbe på, at der med tiden bliver fundet en løsning, så man ikke bliver låst til ét system efter de basale niveauer. Hvis valget af system ikke er så vigtigt, kan man fokusere på at finde den instruktør som passer bedst til en selv. For er vi ikke forpligtede som instruktører til at sørge for, at vores elever når så langt som muligt, også selvom det er i et andet system eller hos en anden instruktør?

Men i bund og grund handler det bare om at komme ud og padle, og så er det vel lige meget om kanoen er blå, rød eller grøn, om man padler på sø eller å og om uddannelsen hedder EPP, kanosamrådet, BCU, ACA eller noget helt andet. Så længe man oplever glæden af kanoen der glider gennem vandet.



KANOSAMRÅDET ANNO 2014

Af Lars Borch, Ungdomsringen og Efterskolerne



Kanosamrådet blev oprettet i 2005. Idéen bag oprettelsen var at få fokus på og ensartethed omkring uddannelsen til kanoinstruktør. Vi ønskede at udbyde en uddannelse med udgangspunkt i de organisationer, der skulle bruge den. Derfor var opgaven at sammensætte en uddannelse som ville bidrage til at løfte sikkerheden og som ikke tog længere tid, end at det også var realistisk for skoler, institutioner mv. at sende medarbejdere af sted på uddannelsen. Det synes jeg er lykkedes godt og retningslinjerne til uddannelsen har kun været ændret nævneværdigt én gang.

I starten var følgende medlemmer i samrådet: Dansk Kano og Kajak Forbund, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger, Børne- og ungdomsorganisationernes samråd. (spejderne), Efterskoleforeningen, Ungdomsringen, Universiteterne/CVU'erne, Højskolerne, Daghøjskolerne, Dansk forum for natur og friluftsliv, Lærerseminarierne. Siden starten er Daghøjskolerne, Dansk Friluftsliv- forum for natur og friluftsliv, og Lærerseminarierne trådt ud af samrådet, så der i dag er syv medlemsorganisationer.

Da kanosamrådet blev stiftet var det for at højne sikkerheden for kano- og kajak i Danmark, hvilket også fremgår af nedenstående kommissorium, der blev vedtaget for arbejdet i samrådet.

Dansk kanosamråds kommissorium

er et uafhængigt samråd og netværk til fremme af sikkerheden ved friluftsliv med kano i Danmark.

Rådets målsætninger:

- fremme (kano)sikkerheden i Danmark.
- udvikle samarbejde og netværk mellem institutioner, organisationer og foreninger som arbejder med friluftsliv og kano i Danmark.
- kontakt til offentlige myndigheder.

Rådets arbejdsområder:

- rådet arrangerer seminarer om sikkerhed og uddannelse i kano.
- rådet udarbejder vejledende retningslinier for uddannelse og sikkerhed i kano.
- rådet udarbejder dansk materiale til kanoundervisning, instruktion og sikkerhed.
- rådet indsamler oplysninger om ulykker og nærulykker i kano-miljøet til brug i det forebyggende arbejde, herunder viden om jura, ansvar og forsikring.

Den bærende idé var, at vi i samrådet skulle lave en fornuftig uddannelse, som der var enighed om på tværs af organisationerne. Det skulle også være en uddannelse, der tidsmæssigt var realistisk for både lærere, pædagoger, naturvejledere mv. at tage og som samtidig hævdede viden og færdighedsniveau hos kursisterne. Det lyder enkelt,

men det krævede mange møder og debatter inden vi var klar med de første »vejledende retningslinjer til uddannelse i kano«. Det nytter nemlig ikke at lave en uddannelse på så højt et niveau, at den i praksis ikke bliver brugt.

Efter min vurdering har vi i vores arbejde levet op til intentionerne i kommissoriet. Vi har ikke været så gode til at lave systematisk opsamling af oplysninger om ulykker og nærulykker og det er ikke så let »at have kontakt til offentlige myndigheder«. Resten har vi arbejdet godt med. Udover »vejledende retningslinjer« har der været lavet seminarer, organisationerne snakker jævnligt sammen via samrådet og Ungdomsringen har lavet et kanoundervisningshæfte »Turkanoinstruktør og bruger«, som er målrettet de vejledende retningslinjer. Fra starten var der et kanoinstruktør-niveau og ikke andet. I 2011 blev retningslinjerne ændret, så der opereres med et bruger-, et instruktør-niveau samt et fosbruger- og et fosturlederniveau. Det kræver fire dage inklusive evaluering/ prøve at blive kanoinstruktør.

Vil man nærlæse »de vejledende retningslinjer«, så er her et link til dem: <http://www.kanosamraadet.dk/?retningslinier,35>.

Hvordan er det så gået?

Over årene er der uddannet ca. 500 kanoinstruktører som er på instruktørlisterne på samrådets hjemmeside. Der har været flere, der er faldet for grænsen på fem år



og som ikke har ønsket / sørget for at blive opdateret, så tallet er nok lidt lavere i dag.

Alene i 2013 blev der uddannet mellem 60-70 instruktører.

I 2011 valgte DKF at rulle EPP niveauerne udover kanoområdet og desuden at lave et instruktørsystem med tre niveauer. Dette på trods af, at DKF var den organisation, der havde uddannet suverænt færrest instruktører i samrådets levetid. Alle organisationer - på nær DKF - valgte at fortsætte med at bruge samrådets vejledende retningslinjer.

Præstø-ulykken og fremtiden

Igennem årene har der været en stille og rolig udvikling i mæng-

den af uddannede kanoinstruktører, men efter Præstø-ulykken i februar 2011, så har der i mange organisationer været en ret kraftig stigning. Hos efterskolerne og Ungdomsringen har det været ret markant. Det skyldes nok den øgede fokus på sikkerhed ved sejlads og ikke mindst de nye sejladsregler fra Søfartsstyrelsen, der kom i oktober 2012. Mange steder ønsker ledere at få hævet kompetencerne hos medarbejderne samt at få papir på det.

Det er også min oplevelse, at de der tager uddannelse rent faktisk lærer meget nyt og er godt tilfredse med niveauet. Der dukker også nye måder / teknikker op stadigvæk, som vi indlemmer i kurserne. Se også il-

lustrationerne af nye måder at lave makkerredning og flådesejlads på. De nye sejladsregler er selvfølgelig også blevet en del af kursernes pensum.

Flere kommuner har lavet et endags sikkerhedskursus i kano, som er minimumsindgangen til sejlads. Det skal siges, at der er meget stramme regler for hvor man må sejle og hvornår og i hvilket vejr. Kommunerne udpeger selv de »meget beskyttede farvande«, som er de eneste steder, hvor man må sejle, hvis man kun har endagskurset.

Samlet set vil Kanosamrådets retningslinjer fortsat have deres berettigelse.



KANO EPP I DANMARK - EN STATUS 2014

.....
Af Peter Unold, Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF)

På DKF's årsmøde i 2008 stemte Euro Paddle Pass (EPP) ind i forbundets formålparagraf. Her seks år og 28.178 udstedte licenser senere, mener jeg at årsmødet var indledningen på en ny epoke i dansk kano- og kajakro- ning. Vi fik nemlig, i kraft af EPP- projektet, del i et fungerende og forpligtigende samarbejde på bred- deområdet mellem en række euro- pæiske kano- og kajakforbund. DKF er som bekendt et special- forbund under Danmarks Idræts- forbund (DIF) og har følgelig det

internationale samarbejde i ge- nerne. Men på forbundsniveau var dette arbejde, før EPP-projektet, i overvejende grad koncentreret om eliteroning. Nu mødes landene to gange årligt og diskuterer uddan- nelse og sikkerhed - og langsomt men sikkert andre breddeproble- matikker.

Jeg skal langt fra påstå at EPP-sam- arbejdet er det første internatio- nale samarbejde, som breddedelen af vores sport har været involveret i. Men i forhold til arbejdet med de mere tunge og langstrakte pro-

jekter (EPP har nu eksisteret i 10 år), mener jeg at organisationerne har en force frem for mere private initiativer.

EPP-systemet definerer en stan- dard for kano- og kajakfærdigheder bestående af fem niveauer for hver af de tolv beskrevne discipliner. EPP-standarden er i sig selv ikke en konkret uddannelse, men net- op en standard som de forskellige nationale kano- og kajakforbund implementerer i deres egne uddan- nelsessystemer (citater: Euro Paddle Pass is a minimum framework to





which participating countries map their own awards). I Sverige har man således udviklet en uddannelse med overskriften Paddelpasset, som er »EPP på svensk«. Det irske forbund kalder deres uddannelse for Skills Awards, i Storbritanien (BCU) hedder det Star Awards og i Frankrig for Pagaies Couleurs osv. I Danmark (og Tyskland) har man valgt at implementere EPP-standarden i en uddannelse, som også hedder EPP! Det har desværre skabt en del forvirring, for man kunne jo foranlediges til at tro, at vi dermed er de eneste, der benytter EPP-standarden. Således er det altså ikke.

EPP-standarden beskriver ikke instruktørniveauer, mens færdighederne for dem, som afholder prøverne er et stort tema i samarbejdet. Det var bl.a. baggrunden

for den fælles EPP censursamling i efteråret 2013 i København. Her ønskede landene at sikre sig at censorerne havde samme forståelse af standarden. EPP 3 kano var et af de niveauer, som der blev fokuseret på. Årets fælles censursamling foregår i Slovenien til oktober og Frankrig har budt ind på 2015 med fokus på EPP 4.

I skrivende tidspunkt er der ikke sat punktum for fordanskningen af EPP kanonivauerne eller beskrivelsen af de tilhørende instruktørniveauer. Til sammenligning med vores øvrige EPP discipliner, så vil øvelsen for kano i højere grad blive koordineret med de øvrige nordiske lande. Således står vi sammen med Finland og Sverige (og Storbritannien) om et fælles EPP 4 og Instruktør tre forløb (2014 og 2015). Ligeledes har Sverige åbnet årets kano-censursamling for os.

Nok så interessant i debatten om EPP kano er diskussionen om hvorledes relationen er til Kanosamrådets uddannelse. I skrivende stund er situationen uafklaret. Denne bemærkning for at understrege at vi naturligvis er opmærksomme på problemstillingen.

Træerne vokser ikke ind i himlen, når man taler EPP. Det internationale samarbejde er tungt, kommunikationen er en udfordring med 9-10 lande rundt om bordet, nye ansøgerlande koster en mængde energi (men bidrager også med samme) og hele systemet kan virke tungt. Men alligevel fornemmer jeg, at alle de deltagende lande har konkluderet at genvinsten ved at samarbejde overstiger prisen for samme. Med håb om at kano-danmark når frem til samme erkendelse.

NYT KANOLIV OG TILPASSET FRILUFTSLIV

.....

Foto: Martin Strunge

Af Mads Brodersen, natur- og friluftvejleder, Vends Motorik og Naturskole



Kanoen har en uendelig række af anvendelsesmuligheder i friluftslivet, det være sig turaktiviteter, events, fiskeri, jagt, familieudflugt, opvisningssejlads, kapsejlads, fossejlads osv. I Vends Motorik og Naturskole har vi de senere år genoptaget kanosejladser og bruger kanoerne i mange forskellige sammenhænge. Genoptaget, fordi vi i en del år havde lagt kanosejladser på hylden. Ikke fordi vi er kanoformnægtere, men fordi der er så travlt med mange andre sejlsaktiviteter og fordi vi især arbejder med kystfriluftslivet. Kanoen er i min optik ikke det optimale kystfartøj. På kysten er det da smartere at hoppe op i en smalle kajole, smalle kajollen er jo vores kulturarvs fartøj, den kan rumme en teltgruppe på fire mand, den kan medtage grej og brænde, man kan være med i båden med ulige sejlskompetencer og... ok jeg skal jo skrive om kanoer, så forherliger vi smalle kajollen en anden gang (undskyld). I de senere år er efterspørgslen for kanokurser og aktiviteter øget. Måske kommer denne nye interesse for kanoen på baggrund af den fatale ulykke i Præstø? Hvorom alting er, har vi haft en del interesse fra forskellige samarbejdspartnere vedr. kanoen. Derfor gik vi for nogle år siden i gang med at diskutere biksens kanofremtid. Vi opdagede snart at vi var flere kanoinstruktører tilknyttet, både blandt os faste folk og blandt de tilknyttede freelan-

cere. Vores kompetencer var blot ikke høstet på samme måde, eller i samme uddannelsessystem om man vil. Dette gav nogle gode og dynamiske samtaler om teknik, sikkerhed og pædagogik og anvendelsesmuligheder i friluftslivet. Det hele mandede ud i en intern uddannelsesstrategi. Vi valgte simpelthen at tage nogle kurser i fællesskab, dels for at blive inspireret og dels for at få endnu mere input til vores kanoarbejde. Vi begyndte i 2011 med at uddanne os i BCU systemet. Dette system er jo moderen til div. rosportssystemer og må siges at være internationalt anerkendt. Vores uddannelse i BCU er fortsat i gang og snart er vi nødt til at tage til Wales for at komme videre, da man ikke kan få de sidste niveauer i de forhold den danske natur tilbyder. Det opfatter vi nu ikke som en straf, sådan en uddannelsesstur kan man vel godt tage med. Vi er undervejs også blevet recertificeret efter kanosamrådets retningslinjer. Det har således ikke været en svær opgave for os at komme i gang med kanolivet igen, det har snarere været en genoplevelse af gode muligheder for anvendelse af kanoen i diverse sammenhænge. Snart begyndte kanoerne, blå tøn-der, padler og lignende at fylde i grejlade. I dag råder vi over grej og ekspertise, så vi kan bruge kanoen i stort set alle vandbårne friluftssammenhænge. Vi bruger således kanoen i samarbejde med diverse skoler og institutioner, i tu-

ristsammenhænge, i det rekreative friluftsliv og ikke mindst i kursus-sammenhænge. Men der hvor vi har haft de mest interessante oplevelser omkring kanoerne i de sidste par år, er i arbejdet med »Tilpasset friluftsliv«.

Tilpasset Friluftsliv

I slutningen af 80'erne og begyndelsen af 90'erne var undertegnede involveret i opstart og drift af en lokal handicapdrætsforening. Siden har jeg været involveret i specialpædagogikken i svingende intensitet. I 2008 var det derfor naturligt at gå aktivt ind i dannelsen af det friluftslivnetværk, som Handicapdrættens videnscenter tog initiativ til og i dag fortsat er tovholder på. Det var et godt og tiltrængt initiativ som havde en flyvende start med gode og velbesøgte netværksmøder (læs mere på www.handivid.dk). Netværket fungerer fortsat og er aktivt i forskellige sammenhænge. At vi på den måde fik et øget fokus på mulighederne i friluftslivet for mennesker med funktionsnedsættelser gav også ideen til at arbejde med tilpasningen af friluftslivet, frem for at tilpasse naturen eller at acceptere eventuelle barrierer som blivende.

Der er mange udfordringer i arbejdet med mennesker med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser. Men de oplevelser vi er med i, når vi er i gang med det tilpassede friluftsliv, opvejer mange gange det »bøvl« forberedelsen måtte give.

Langt hen ad vejen handler nedbrydningen af diverse barrierer om tankegang og relativt tilgængelige hjælpemidler.

De fysiske problemstillinger handler mest af alt om løft. Problemet ligger i at skabe et godt arbejdsmiljø for hjælperne, samtidig med at deltagerne får en værdig behandling. Desværre er mange af de mobillifte der findes på markedet bedst på hårde gulve. Et andet problem er, at en del af det grej der bliver udviklet til løft af mennesker i friluftslivet viser sig at være så tungt, at personalet vælger at løfte brugerne frem for at flytte på hjælpegrejet og så er vi jo lige vidt. Vi har derfor brugt megen tid på at finde brugbare og lette løsninger til løft i naturen.

En anden problemstilling er de psykiske barrierer. Vi møder denne form for barriere i alle led af institutionerne. Et af de åbenlyse problemer er usikkerhed i forhold til

de nye regler fra søfartsstyrelsen og de nye krav til forsikring af passagerer. Usikkerheden omkring denne del ligger først og fremmest hos lederne i institutionerne. Denne del har vi i 2013 arbejdet meget med og kan se at der i 2014 fortsat er meget at gøre. Vi møder fortsat udbydere af roaktiviteter som ikke har styr på de gældende regler på deres område. Mange tror fejlagtigt at reglerne er blevet strammet efter præstøulykken. Faktisk er de blevet mere håndterlige end de gamle krav til professionel sejlsads (disse er behandlet i et tidligere nummer af Dansk Friluftsliv omhandlende kystfriluftslivet). Før var der bare ikke så mange der kunne overskue at forholde sig til det gældende regelsæt.

Det næste sted usikkerheden opstår, er på uddannelsesniveaet blandt dem som varetager kanoaktiviteterne. Mange af de institutioner vi kommer i kontakt med har

brugt kanosejlsads som en almindelig fritids- og turaktivitet, uden at tænke på om turlederne havde de fornødne kompetencer. Men med den store pressedækning af ulykken i Præstø er man blevet bevidst om, at der findes et uddannelsessystem og at man har et ansvar for de aktiviteter man tilbyder sine brugere. Vi har derfor, i samarbejde med forskellige institutioner, afholdt en række kurser, hvor vi på en gang uddanner kanoinstruktører og arbejder med kanoen som pædagogisk redskab til opnåelse af diverse pædagogiske og terapeutiske mål. Disse kurser har naturligvis krævet en udvidelse af det traditionelle indhold i kanosamrådets system og en tilpasning af fartøjerne og pædagogikken.

Sidst men ikke mindst er der deltagernes forudsætninger. Nogle af de deltagere vi arbejder med i det tilpassede friluftsliv har ingen tidligere erfaringer med friluftslivet





og dermed heller ikke med kanoer, eller for den sags skyld sejls i det hele taget. Derfor kan det virke usikkerhedsskabende, ja måske ligefrem konfliktfremkaldende at gå direkte på aktiviteten. For nogle af de mennesker vi arbejder med er nye aktiviteter absolut ikke nemme at møde. Man siger at forandring fryder, men det gælder kun når man er tryk. Hos mange mennesker med funktionsnedsættelse kan sansningen været forstyrret og måske understimuleret og samtidig kan den kognitive/abstrakte forståelse af forklarede situationer være vanskelig. Derfor arbejder vi med konkrete tilvænningsprocesser i trykke rammer. Et eksempel kan være at en kano bliver placeret i haven umiddelbart uden for vinduerne i opholdsarealerne. Det første møde er således visuelt og ufarligt. Måske er der nogen der har mod på at besøge denne ukendte genstand, som de andre kalder for kano. Man kan sidde i den, prøve

redningsveste og måske endda opleve at kanoen kan bevæge sig, hvis pædagogerne lægger et par dæk under kanoen mens den står på land. På den måde kan tilvænnningen ske gradvist og med afsæt i sikre og kendte rammer. Turen til vandet kan ligeledes tages i små bidder, så man til sidst får lysten til at prøve kanoen på vandet måske med ud-rigger, som kan justeres så man kan vippe mere eller mindre.

Vi har erfaret, via arbejdet med forskellige målgrupper med forskellige mål, at kanoen absolut har sine muligheder i det tilpassede friluftsliv. Både til relationsdannelse, mestringsoplevelser, sansestimulering, terapi, rekreation mv. Kanosejls er dog ikke noget man gør uden omtanke, det tror jeg hele Danmark har erfaret i de senere år. Men med relativ lille indsats og omtanke kan rigtig mange komme ud og få mange gode oplevelser med kanoerne.

I ovenstående artikel har jeg surfet

ovenpå og behandlet emnet i grove træk, jeg har kun fokuseret på en lille del af alt det kanoen tilbyder, tænk bare på alt det man har ud af at binde kanoer sammen, bygge sejl på dem, fiske fra dem, lege med dem i strømmen osv. Dybdgående overvejelser vedr. emnet må vente til senere skrivelier. God tur derude.

Vends Motorik og Naturskole er en privat virksomhed som drives på 6. år. Basen ligger på Nordvestfyn, men aktiviteterne udbydes i hele landet. Grejet er samlet på ca. ni trailere, da vi gerne vil møde vores målgrupper i deres lokale natur og lave aktiviteterne der hvor folk bor og hvor naturen byder på de bedste muligheder. Vends Motorik og Naturskole har tre fastansatte og et stærkt netværk af fast tilknyttede freelancere.

HANDIKANO

Af Kamille Bjørn Rohde

.....

- Et anderledes firma der formidler friluftsliv

Artiklen er skrevet på baggrund af et interview med Erik Derdau.

»Alle mennesker skal kunne opleve naturen- uanset alder og handicap«

To mænd med en fælles interesse for friluftsliv og formidling, driver et lille firma i Ry, midt i de østjyske skove.

Firmaet hedder Handikano og kan på mange måder ligne de andre små firmaer der gerne vil formidle glæden ved naturen til så mange mennesker som muligt - og samtidig være et levebrød for sine ansatte.

Den oplevelse de gerne vil formidle kender vi godt; mødet med naturen, det fælles 3. som en pædagogisk metode, at give folk oplevelsen af at være en del af noget større samtidig med, at de mestrer det at være i det og udvikler nye evner.

De laver det andre udelivs-firmaer også gør; Klatrer, sover i telt, lavu eller trætoppe. Laver bål og sidder ved de knitrrende gløder og laver mad. Stille samtale, fordybelse og tid. Og så sejler de selvfølgelig kano.

De laver sporløs færden og lærer deres kunder og brugere, at holde sig tør, varm og mæt...

Forskellen på Bo og Eriks lille firma og de andre, er til gengæld stor, når vi ser på hvem de tager med og hvad det kræver af udstyr.

Erik Derdau er født i 1958, ud-

dannet håndværker og har arbejdet med udviklingshæmmede og folk med handicap i 20 år. Han kalder sig selv for en Ole-opfinder-type og udviklede sit første hjælpemiddel da han var 17 år.

Erik har gennem sit samarbejde med den mand han er hjælper for og dennes ven, prøvekørt og udviklet materiel der gør det muligt for folk med fysisk og psykisk handicap, at dyrke friluftsliv. Som han siger »naturen er verdens største Snoezel-rum« (Snoezel er et begreb man bruger indenfor arbejdet med fysisk og psykisk handicappede, om

et sansestimuleringsmiljø). Derudover bliver en stor del af materiellet Handikano bruger i dag, skabt ved at pårørende/hjælpere eller personen med handicappet, ringer og beskriver deres behov og så opfinder de sammen løsningerne.

Det er et mål for det materiel som Erik konstruerer, at det skal være produkter der passer til udeliv; Det skal kunne flyttes rundt uden at veje for meget - det skal kunne holde til sand og jord og vand og alt det andet vi belaster vores grej med på ture. Det skal kunne betjenes af alle med kolde fingre i regn-



vejr. Det skal være simpelt konstrueret så alle let kan lære at samle det. Det skal være super holdbart og til at købe for en rimelig pris. Og så skal det ideelt set produceres af folk der også selv har et handicap, f.eks. på et beskyttet værksted, i socialøkonomiske not-for-profit virksomheder. Erik har selv været ansat i et sådant værksted i 11 år og ved derfor, hvad han snakker om. Både i forhold til hvad der kan lade sig gøre og i forhold til forretningsmodellen. »Det giver dyb mening at producere med hjertet - og det er der salg i«.

Lige netop det med at føle at ens arbejde giver mening, er nok en af hovedmotorerne i firmaets drive. De seks år firmaet har eksisteret har ikke just givet løn til de to herrer i form af rigelige kontanter, men de har i den grad sat deres aftryk på tilgængeligheden til naturen for

folk med et handicap og de har været med til at flytte grænser for hvad der er muligt.

Handikano har været med til at sætte fokus på mennesker med særlige behov mange steder. Bl.a. i Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF). Tanken om at lette adgangen til naturen for handicappede og udviklingshæmmede var meget lidt fremme i klubberne i mange år og det var svært for klubberne at få hjælp hos forbundet. I dag har DKF en gruppe for »de knap så førilige« og udvikler muligheder og vejleder klubberne netop ved hjælp fra Handikano. I samarbejde mellem dansk handicapidrætsforbund, Handikano, DKF og en del andre, arbejdes der på at få udviklet den bredere tilgængelighed til kano og kajak. (Vil man vide mere om dette projekt kan man kontakte Malene Hjort v. DKF)

Handikano har eksisteret i seks år nu og Eriks drøm er at kunne fokusere mere og mere på uddannelse af hjælperne og produktudvikling af kraner, sæder, pontoner til kanoer m.m., og selv afvikle færre ture.

Handikano uddanner gennem praksis hjælperne og de pårørende til selv at kunne tage på tur med den handicappede. På den måde får mange flere adgang til naturen end de få mennesker et eneste firma kan nå at få med ud i løbet af en sæson. Det kommer flere til gavn. Af andre projekter han har gang i arbejder han på at få gjort Gudenåen handicapvenlig hele vejen Og på lidt længere bane er der også drømmen om handi-dykning om vinteren, handi-trekking i Nepal og et »abeland« for kørestolsbrugere.





Når Handikano laver en tur tager de udgangspunkt i kundens behov ønsker og formåen. Når man ikke er vant til at færdes ude bliver man hurtig træt. Det sætter nogle begrænsninger for hvad man kan nå. Dog er det største handicap ofte omgivelserne (pædagoger og familie) og deres forventninger til personen med handicappets formåen. Handikano strikker et tilbud sammen, ofte ved hjælp af video så kunden kan se hvad der findes af muligheder. Når først man ved hvad kundens fysik kan, kan man time grejet efter det. Inden en tur er der typisk 9 timers pakning og opsætning og efter et døgn arrangement er der ca. lige så lang tid med afrigning. Under selve turen er det vigtigt at der er tid og ro til at læse den individuelle deltager, så man rammer deltagerens behov så tæt som muligt.



Handikano skifter navn til DitFriluftsliv.dk indenfor nærmeste fremtid. I dag er firmaet så meget mere end handicap og kano. Firmaet kører kurser, klatrer meget og har som nævnt stort fokus på grejudvikling, så tiden er løbet fra det gamle navn.

Vil du vide mere om Handikano eller er du nysgerrig på at se deres specialgrej?

Handikano.dk

[Handigear på youtube](#)

Facebook.com/handikano

Instagram.com/handikano

Kontakt: erik@handikano.dk

FISKERI FRA KANO

Af Laurits Therkildsen, ferskvandsbiolog og næstformand i »Lommeulken - Jysk Akademisk Lystfiskerforening« ved Aarhus Universitet

.....

For lystfiskere har fiskeri fra båd altid haft en ganske særlig charme. Man bliver pludselig i stand til at fiske de steder, man hidtil kun har beskuet på afstand, men hvor der med garanti »bare er rigtig godt at fiske!«. Om jeg fisker med kraftigt havgrej på vrage i Nordsøen med over 200 meter til bunden, eller om jeg ligger med bare tær ud over kanten af gummibåden, mens solen bager og rudskallerne villigt napper mine orm og majs i en lille, privat sø, er i sin grundsubstans lige meget. Det handler om muligheden for at frigøre sig fra de besnærende bånd, man som lystfisker kan føle, når man står på søbredden eller kysten og må nøjes med at sende tankerne ud på de stejle skrænter eller tangfyldte stenrev, som med garanti gemmer sig derude - lige udenfor kastevidde.

Man kan fiske fra kano på samme måde, som man gør fra bredden eller stranden, men man kan også udnytte de muligheder, en båd giver. Dog ligger der nogle begrænsninger i kanoens forholdsvise beskeden stabilitet og rummelighed. Er kanoen fyldt med tønder, tasker osv. begrænses bevægelsesfriheden endnu mere. Vil man fiske fra en kano, kan jeg kun råde til, at man sidder ned, mens man gør det. Man ser måske nok de »professionelle« lystfiskere stå op i deres »lystfiskermaskiner«, men disse både er utroligt sidestabile - kanoer er en anden sag! Husk i øvrigt altid en

redningsvest - det giver en tryghed, som betyder, at du kan slappe mere af og koncentrere dig om at fiske. Desuden et rigtig godt råd: hold orden i din båd! Orden i båden giver plads og overskud, når den store fisk pludselig klapper tænderne sammen om krogen.

Fiskeri fra kano er meget svært og kompliceret - hvis man vil have det til at være det! Lystfiskeri kan dyrkes på et hav (!) af planer; det afhænger af ambitionsniveau, interesse, økonomi osv. Hvis man »bare« gerne vil fange en fisk, mens man er på kanotur med familien eller vennerne, behøver grejet og teknikken ikke være en elitesoldat værdig. Alle fiskestænger kan bruges, men hvis man har et gammelt fiskehjul, der har ligget i carporten i hundrede år, vil lidt symaskineolie og noget ny snøre nok være tilrådeligt. Nylonsnøre bliver mør med tiden og bør skiftes jævnlige. Heldigvis koster den ikke ret meget - måske 50 kr. for nogle hundrede meter. Skal man have en ny, eller måske den første fiskestang, står man sig rimeligt ved at købe et begynder sæt i fx Bilka. Bilka har faktisk et overraskende godt udvalg af stænger og grej - både til nybegynderen og den øvede. Vil man investere lidt mere på stang, hjul og line, vil jeg anbefale, at man aflægger en grejbutik et besøg. De fleste butikker er desuden meget gode til at rådgive og vejlede om alt fra grej til fiskepladser og -teknik. Og hvad binder man så på snøren?

Ja, det kommer groft sagt an på, hvad man vil fange. Vil man fange en god spisefisk, skal man nok fokusere på rovfiskene. I Skandinavien er det nok især ørreder, aborrer og gedder, man kan have en rimelig chance for at fange. Alle tre arter kan heldigvis fanges med næsten det samme grej, dog vil store agn sortere ørreder og aborrer fra, men til gengæld sortere større gedder til, om man vil. Jeg vil anbefale et lille udvalg af spinnere (fx »Mepps« str. 2,3 og 4), blink i diverse størrelser og så måske et par jigs. En jig er en speciel krog, der er støbt ind i en metalkugle. På denne krog sættes en gummiorrm eller -fisk. Jiggen kan fås til at hoppe hen over bunden - noget særligt aborrer slet ikke kan stå for! Fisker man med store blink og spinnere, kan man være heldig at få en stor gedde på krogen. I det tilfælde er et net og en god tang en god ting at have ved hånden. Gedden har et voldsomt tandsæt, så pas på nallerne! Med hensyn til teknik vil jeg råde til, at man søger på nettet, låner en bog på biblioteket (fx Politikens Lystfiskerbog) eller spørger i en grejbutik. Det bedste er selvfølgelig at tage med en erfaren lystfisker på tur - kontakt evt. din lokale lystfiskerforening (søg på nettet). Som skrevet tidligere, skal man ikke gøre lystfiskeri mere besværligt, end det er. For nogen er det bare én tur om året, mens det for andre, fx mig selv, bliver en livslang besættelse.

Som lystfisker i Danmark skal man



have statens fisketegn hvis man er 18-65 år gammel. Kortet kan købes på www.fisketegn.dk, hvor man også kan finde regler om lystfiskeri. Man må ikke fiske alle steder, og som lystfisker er det dit eget ansvar at undersøge, om man må fiske der, hvor du befinder dig, eller om der skal købes yderligere fiskekort til det specifikke vandområde.

På www.fiskekort.dk kan man se mange af disse områder, ligesom man på siden kan købe fiskekort direkte til områderne fx til mange af søerne i Det Midtjyske Søhøjland. Mange campingpladser, der ligger ved søerne og åerne, råder også over fiskeretten på campingpladsens område – spørg på pladsen inden du fisker. Naturstyrelsen og VisitDenmark har lavet fine sider på nettet, hvor man kan

finde informationer om områder med godt og/eller gratis fiskeri, mindstemål og fredningstider. Mindstemålene er lavet for at beskytte fiskebestandene, så overhold dem og sæt forsigtig fisk ud igen, som er for små. Husk at rydde op efter dig selv i naturen og tag gammel fiskesnøre, affald og kroge med til nærmeste skraldespand. Mange fugle er i tidens løb blev ofre for ubetænksomme lystfiskeres efterladte snører.

Som med fiskeriet behøver tilberedningen af den fangede fisk ikke være sværere end ambitionsniveauet rækker til. Rens først fisken ved at skære bugen op og tage indvoldene ud. Hvis man rammer galdeblæren med kniven (i så fald vil der løbe noget gul-grøn væske ud over det hele), skal man skylle

fisken hurtigst muligt eller evt. skære det misfarvede kød fra. Kød, der er kommet galle på, er ikke giftigt, men smager efter sigende grimt. Hovedet og halen kan skæres fra, og med en kniv skræbes slim og skæl af skindet og fisken steges på Trangia-panden i lidt fedtstof. Drys lidt salt – og gerne krydderurter, hvis du har det til rådighed – over fisken. Bruges en bålpande, kan man bruge lidt ekstra fedtstof, så fisken ikke brænder på. Man kan også skære sin fisk i fileter og røge den i en Trangia-gryde. Et lag røgesmuld på 1 cm i bunden af gryden, en lille rist af fx hønsenet over smuldet, fisken oven på nettet, låget på gryden, gryden over varmen (ikke for varmt, men smuldet skal dog ryge), vent i ca. 20 minutter – så er der serveret. En af de nemmeste måder at lave fisk på er at give fisken lidt salt og krydderier, pakke den ind i stanniol og smide pakken i de godt lune gløder fra lejrbalet. Giv fisken 10-30 minutter afhængig af størrelse på fisken og varmen på bålet. Gedden kan tilberedes som ørred og aborre, men den har mange ben i sig, hvorfor mange laver frikadeller af den. Vil man op i de lidt vildere retter, kan man fx lave en omgang flødestuvet strandkål med dampet hornfisk (ude på kysten) eller ristede svampe med ørred stegt i egen rogn (ved åen eller oppe i fjeldet). Det er IKKE svært at tilberede fisk over/i bålet eller på Trangia. Lidt olie, noget stanniol og lidt salt kan gøre det! Ja du kan endda tilberede en fisk over bål som et snobrød, hvis du har tålmodigheden og fisken ikke er for stor. Husk bare, at fisken først er færdig, når kødet let falder fra benene eller kan deles i »kødflager«.

Tilbage er kun at sige knæk & bræk – og velbekomme!



LEG I KANO

Af Martin Johnsen, Jesper Lind og Thea Ø. Jacobsen



Kanoen er et super redskab til både tur og leg. Her kommer nogle bud på gode lege og aktiviteter i kano. De kan laves med stort set alle aldersgrupper. Sværhedsgraden kan let justeres undervejs i de fleste øvelser.

Boldspil:

Partibold: 1 bold, 2 hold af min. 3-4 kanoer eller flere. Spillet går ud på at hvert hold skal prøve at få så mange afleveringer som muligt indenfor egne rækker. Opnår holdet 10 afleveringer, får de 1 point og bolden gives til modstanderholdet. Det enkelte hold må ikke aflevere til den samme kano to på hinanden følgende gange. Det hold som ikke er i boldbesiddelse har til opgave at prøve at erobre bolden. Sker det, er det deres tur til at prøve at opnå 10 pasninger. Legen er god til at øve manøvrering/styretag i kanoen. Bolden kan byttets ud med en frisbee.

Kanobasket:

1 bold, 2 hold af min. 3-4 kanoer eller flere, og 2 store murerbaljer (sikres ved at fastgøre en snor rundt om baljen med en sten i den ene ende, så baljen ikke flyder). Markeringer til afgrænsninger af banen. Spilles ligesom alm. basket (driblinger kan udelades, samt 3 point scoring)

Frisbee spil:

1 frisbee, 2 hold af min. 3-4 kanoer. Markeringer/bøjer (halvanden liters flasker med en snor i, som er

forbundet til en sten fungerer fint). Der laves en firkant på vandet af bøjerne, som så udgør banen. To modstående sider af banen vælges som baglinie. Hvert hold starter på deres baglinie, de angribende hold har frisbeen. De bevæger sig nu frem over banen ved at spille frisbeen til hinanden, lykkes det at komme op på/forbi modstanderens baglinie, er der mål. Modstanderholdet prøver at erobre frisbeen. Lander frisbeen i vandet, går den til det modsatte hold.

Stikbold:

Reglerne er ligesom i alm. stikbold, spil i et afgrænset område.

Lege

Tagfat leg:

En fangerkano, som skal røre en anden kano, dermed er der en ny fangerkano etc.

Hale fanger:

I en gruppe får alle kanoer en hale (f.eks. makeringsbånd eller strimmel af plastsæk) på nær én, det er nu opgaven for kanoen uden hale at tilkæmpe sig en hale.

Tovtræk:

man forbinder kanoernes bagende (kanoerne skal vende hver sin vej) med et reb, nu skal man se hvilken kano der er stærkest.

Blind kano:

Den bagerste padler har bind for øjnene, nu skal den forreste padler mundtligt styre kanoen

Bogstavleg:

Flere kanoer går sammen – disse skal tilsammen danne bogstaver: eksempelvis TIL, VHN (afh. af antal kanoer). Ønsker man at aktiviteten skal have et lidt større aspekt af teamwork, kan man sige at bogstaverne skal formes uden at gruppen må snakke sammen (gerne bruge kropssprog)

Tovtrækning:

Kan laves med 2 kanoer mod hinanden, eller med 2 hold mod hinanden. God teamøvelse at lade kanoerne finde ud af hvordan de vil organisere sig.

Ridderturning:

Ringridning, forhindringsbane ect.

Orienteringsløb langs

kanten på en sø:

– kan også laves med GPS'er

Læg poster ud på udvalgte punkter ved søbredden, og indtegn på kort eller giv kompaskurser som man skal ro efter.

Balanceøvelser

2 personer i en kano.

Rejs dig op (stabilitetsøvelser):

Man skal op og stå i kanoen. Målet er at begge padlere kan stå op i kanoen og hvis det går let kan begge komme op og stå på rælingen (en fod på hver side).

En står på rælingen/stævnen og hopper (den anden sidder ned i den anden ende)



Bytte plads:

A; man skal bytte plads i kanoen, mens den flyder frit (husk lavt tyngdepunkt)

B; to kanoer, hvor alle bytter plads

Flåde:

Der dannes en flåde med kanoerne. Nu skal alle en tur frem og tilbage i flåden og tilbage til deres plads.

Duellen:

For- og bagroer sidder/står op på rælingen i hver sin ende og skal tippe hinanden i vandet

Vådt hår:

Dyppe hovedet øvelse - begge roere sidder på rælingen overfor hinanden midt i kano, ansigt mod ansigt. Langsomt læner begge sig på

samme tid bagover indtil håret rører vandet.

Stafetter:

Her nævnes nogle ideer, find selv på flere.

- ro forlæns, baglæns, sidelæns, ro fremad og drej 360 grader mindst én gang undervejs, kun bagroeren må ro, slalom, m.m.



SILKEBORG RUNDT I KANO

Af Rasmus Simonsen

Foto: Nils Pedersen

- En midtjysk kanoklassiker

Turen tager os med rundt om Silkeborg by og byder på meget varieret farvand og smukke omgivelser. Turen kan gøres som en dagstur, men hvis der skal være tid til et badestop, museumsstop eller lignende, så er en hel dag også vel gået. Der er dog gode muligheder for at forlænge turen med en overnatning undervejs.

Da det er en rundtur, kan den jo tage sin begyndelse hvor man ønsker på ruten. Et godt sted at starte kunne være i nordvestenden af Ørnsø. Det sted byder på

turens eneste overbæring, og hvis man ikke har vogn, eller er meget begejstret for at bære sin kano på hovedet, kan kanoen jo sættes af ved Almind sø og bilen herefter parkeres ved Ørnsø. Jeg vil dog i det følgende beskrive turen med start fra Indelukket ved Silkeborg by. Her kan bilen parkeres og der er god tilgængelighed for at søsætte kanoen.

Herfra padles med strømmen ind mod »havnen« i Silkeborg. Turen ned ad Remstrup Å er en fin tur i bynære omgivelser, og »havnen« med hjejlebådene er også seværdig. Her skal en højdeforskel på ca.

1-1½ meter forceres, en slusning gennem kammerslusen er altid en fin oplevelse. Det koster beskedne 20 kr. pr. fartøj i sæsonen. Efter slusen er der mulighed for at lægge ind og proviantere. Her er både mulighed for besøge bageren eller tage en brunch på Café Evald. Der fortsættes med strømmen forbi Silkeborg Slot (den titel kan for udenforstående virke lidt misvisende). Remstrup Å støder til i Silkeborg Langsøs østlige bassin. Stævnen må herfra pege ind under broen og kursen sættes vestpå mod strømmen. Hvis vinden er østlig, giver den videre tur forbi Springvandet (som står ude i søen) god mulig-





hed for at sætte sejl. Langsøens to vestligste bassiner skal passeres og herfra videre gennem Lyså, som ved modstrømssejlads byder på fine manøvreudfordringer. Lyså er udløb fra Ørnsø. Her bør Arnakke-kilden neden for Kunstcenter Silkeborg Bad aflægges et besøg. Arnakkekilden leverer vandet til Carlsberg Kurvand, så her spares hurtigt 25 kr. ved at fylde sin drikkeflaske. Hvis kanopåklædningen er takkelig er Kunstcenteret og parken omkring absolut også et besøg værd. I parken ligger også Silkeborg Bunkermuseum. Her er starten på en meget interessant geocache som hedder »Sabotage«. Den tager skat-

tejægeren med rundt i skoven til de forskellige bunkers.

Fra Ørnsø er der en bæring til Almind sø. Det kan give sved på panden men belønnes med en dukkert i Almind søs fantastisk klare vand og et hvil på stranden.

Turen over Almind sø er smuk uanset årstid. I den nordlige ende bringer en smal odderpassage kanoen under Horsensvejen og ud i Vejslø. Her kan kanoen fortøjes ved siden af Kågen, som er en rekonstruktion af tidligere tiders pramme, som bragte varer op og ned ad Gudenåen fra Silkeborg til Randers og retur. Kågen bruges i dag til naturformidling med udgangspunkt

fra Aqua Ferskvandscenter. Hvis der er børn med på turen, er det værd at tage en tur i Aqua. Udstillingen handler netop om livet i og omkring de ferske vande. Og både udstilling, dyrerpark og den store udendørs legeplads fortjener et besøg.

Tilbage i kanoen går turen ud på Brassø og herfra den smukke tur ind gennem Remstrup Å tilbage til Indelukket. Så er den dag godt brugt. Ønsker man at overnatte, kan turen fortsættes ud over Brassø eventuelt til pladsen »De små fisk«. God tur...

Afsender:
Jesper Lind Nielsen
Niels Finsens Vej 5
5700 Svendborg

