

Martin Ladefoged Johnsen

Kano

På fladt og strømmende vand



muusmann
FÖRLAG

Martin Ladefoged Johnsen

Kano

På fladt og strømmende vand

Kano – På fladt og strømmende vand
Af Martin Ladefoged Johnsen

© 2024 Muusmann Forlag, København
Omslag og design: Muusmann Forlag
Fotos: Martin Ladefoged Johnsen og
Helle Ladefoged Johnsen m.fl.

Bogen er sat med fonte Trilby og Montserrat.
Trykt på papiret Arctic silk+ 150 gr.

Trykt hos TrykNet
1. udgave, 1. oplag, 2024.
ISBN: 978-87-94360-91-3

Kopiering fra denne bog må kun finde
sted på institutioner, der har indgået aftale
med Copydan, og kun inden for de i aftalen
nævnte rammer. Det er tilladt at citere med
kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
muusmann-forlag.dk

muusmann
FORLAG

Indhold

Indledning	5
-------------------------	----------

Kanoeventyret	9
----------------------------	----------

Kanoen	15
---------------------	-----------

Kanoens historie	15
Kanoterminologi	20
Kanodesign	20
Kanomaterialer	23
Padlen	26
Påklædning	29
Tilpasning af kano og reparation af udstyr	33
En turklar kano	40

Padleteknik	43
--------------------------	-----------

En kanokrop i balance	43
Portage og transport af kano	46
Ind- og udstigning af kanoen	50
Pladsbytte i kanoen	52
Padlestillinger	52
Padlefilosofi	53
Padleterminologi	60
Grundlæggende padletag og manøvrer	62
Avancerede padletag og manøvrer	81
Tandemkano – at padle sammen	91
Solo – at padle alene	92

Kano på fladt vand	95
---------------------------------	-----------

Faremomenter	95
Padling i vind	101
Padling i bølger	107
Padling om vinteren	109
Håndtering af kærtret kano	110
Bugsering og flådedannelse	120
Børn i kano	122
Fiskeri fra kano	125
Padling i mørke	126
Kanolege	127

Kano på strømmende vand	135
--------------------------------------	------------

Gradinddeling af fos	136
Vandkendskab	137
Farer	141
Rekognoscering af strømmende vand	143
Manøvrer på strømmende vand	147
Tandem eller solo	157
Principper for sikkerhed og redninger	158
Gode råd	169

Kanotur og friluftsliv	173
-------------------------------------	------------

Guide til nybegyndere	176
Før kanoturen	176
Under turen	185
Efter turen	197
Fritidssejlds eller erhvervssejlds?	198

Bibliografi	200
--------------------------	------------



Linnefallet, Helgeåen, Sverige.

Indledning

Kanoturen er for mig den absolut mest fantastiske måde at tage på friluftstur på. Den passer godt til mit temperament. Jeg kan padle på fladt og roligt vand med familien, have lidt ekstra udstyr med og nyde naturen i et roligt tempo. Jeg kan padle i bølger på havet eller sætte sejl i medvind hen over søen. På strømmende vand kan jeg padle fos, hvor jeg skal koncentrere mig og have styr på padleteknikken, samtidig med at jeg kan slappe af på de rolige partier mellem fosserne. Kanoen giver mig afvekslende turmuligheder. Det er en fantastisk måde at være på friluftstur på. Den indbyder til leg – både leg, som i at lege forskellige lege i kano, men også at padle med en legende tilgang.

Kanoen passer også godt ind i landskabet – den er skabt til at padle på åer og søer. Den har et æstetisk elegant udtryk med sine runde former og sit jævne, lydløse og rolige glid gennem vandet. Den hører til i vores natur- og kulturlandskab. Den er designet af padlere til padlere. Kanoen er på mange måder superteknisk at padle og samtidig superenkelt. Især under solopadling kommer disse elementer frem – en kano, en person, en paddel, en padleside. Det kræver færdigheder, viden, erfaring og refleksion at få de gode padleoplevelser i solo. Det gør det også i tandem, fordi man i tandemkano skal jage det gode makkerskab. Man skal gøre hinanden gode. I kano er det også nemt at

komme tæt på naturens forunderlighed, fordi man kan padle lydløst frem, og man sidder højt, så man kan se, både hvad der sker på vandet og inde på land.

Min egen passion for kano er først kommet i voksenlivet. Jeg har beskæftiget mig med forskellige frilftsaktiviteter, og det er sent gået op for mig, hvilke kvaliteter der ligger i kanopadling. Dem vil jeg gerne dele med jer!

Denne bog handler om kanopadling på fladt og strømmende vand. Den handler om turkano – om både at padle i tandemkano og solo i kano. Bogens altoverskyggende formål er at bidrage til gode kanooplevelser, hvad enten du padler selv eller med andre. Du får bedre kanooplevelser, hvis du forholder dig til, hvilken kano du padler i, hvilket udstyr du har med, og hvilke padletag og manøvrer du benytter under forskellige forhold. Hvordan faktorer som vind, bølger og strøm påvirker kanoen, og hvad du gør, hvis uheldet er ude, og du ender i vandet og må tage en svømmetur. Bogen giver ikke et endegyldigt svar på, hvordan du skal padle i kano. Men den åbner op for forskellige perspektiver på udstyr, teknik, sikkerhed og tur. Den tager udgangspunkt i og dækker mange af de emner, som det vil være nødvendigt at have kendskab til, hvis man vil padle i kano på fladt og strømmende vand grad 1-2. Alt sammen med det formål at blive bedre til at padle og dermed



få bedre kanooplevelser. Bogen henvender sig til både begyndere og erfarne kanopadlere. Den kan bruges som håndbog til alle, som padler i kano for deres egen skyld, men den kan også bruges som undervisnings- og kursusmateriale på en lang række uddannelser og i forskellige uddannelsessystemer inden for kano.

Der er skrevet mange andre inspirerende kanobøger. Af danske bøger vil jeg fremhæve *Kano-bogen* af Peter Bang (1981) og Tonni Frandsens *Kanohåndbogen* (2000). Sidstnævnte har fungeret som kanobiblen i Danmark i de seneste 20 år. I Norge findes bl.a. Øystein Køhns *Padling* (2000) og André Horgens *Kano på vann og vassdrag* (2009). Sidstnævnte er et must at have på boghylden, hvis du fx er kanoinstruktør. Der findes rigtig mange flotte og illustrative kanobøger på engelsk. Her er *Path of the paddle* af Bill

Mason (1995), *Canoeing* af Ray Goodwin (2016) og *Paddle your own Canoe* af Gary og Joanie McGuffin (2012) værd at nævne, da de, på hver deres måde, behandler kanopadling på fornemste vis. Fyldt med masser af flotte, inspirerende billeder og illustrationer.

Min motivation for at lave denne kano-bog er netop et forsøg på at samle gode intentioner fra andre kanobøger og tilføje de nye perspektiver, som kanopadling er blevet beriget med i de seneste 20 år i Danmark. Inspirationen til bogens indhold er hentet fra bøger og videoer, egen uddannelse i forskellige padlesystemer, egne oplevelser og erfaringer og ikke mindst gennem mange års undervisning og ture i kano med en masse skønne, kompetente og nysgerrige mennesker, herunder studerende og kolleger på friluftvejlederuddannelsen. Bogen er

skrevet på dansk, men der vil være engelske betegnelser flere steder, hvor der enten ikke er en dansk betegnelse, eller fordi det giver mening at bibeholde eller supplere med den engelske betegnelse. Flere steder i bogen findes referencer til anden litteratur, så du selv kan søge mere inspiration inden for de enkelte områder. Jeg håber også, at mængden af billeder og illustrationer i bogen vil være en kvalitet, som kan være med til at vise de mange forskellige perspektiver, der er i kanopadling.

Jeg har padlet i kano i over 25 år og har undervist i kano i de seneste 15 år på højeste niveau i de danske kanouddannelsessystemer. Jeg er uddannet kanovejleder fra friluftvejlederuddannelsen, kanosamrådsinstruktør 3, IPP 4- og DKF-instruktør 3 samt er censor inden

for begge systemer. Derudover har jeg gennemgået uddannelsesforløb i det amerikanske padlesystem ACA (American Canoe Association). Jeg er i dag formand for Kanosamrådet og arbejder som underviser og kanovejleder på pædagoguddannelsen og friluftvejlederuddannelsen VIA og er desuden indehaver af firmaet Vild med kano.

Tak til venner, familie, kolleger og studerende, som enten har bidraget med billeder fra egne kanoture, eller som har taget billeder til bogen. Tak til Helle Ladefoged Johnsen for flittig brug af kamera på bådebroen. Tak for tiden og tålmodigheden til min egen familie, som i perioder har haft en mand og far, som har været optaget af kano- og bognørderi. Særlig tak til Bjørn Thomsen, Kenneth Hald og Jacob Schubert, som har læst med på manuskriptet, og til Jonas Gianni, som har hjulpet med flere figurer og illustrationer.

Som afslutning på denne indledning vil jeg citere Bill Mason:

“Jeg har padlet i kano i over 40 år og er sjældent kommet tilbage fra en tur uden at have opdaget noget nyt. Ingen vil nogensinde vide alt, hvad der er at vide om kunsten at padle i kano.”¹

Jeg er ikke i tvivl om, at Bill Mason har ret i ovenstående, men jeg synes, vi skal forsøge at komme et godt stykke af vejen.

Husk at være glad, når du padler kano – vi ses på vandet!

Martin Ladefoged Johnsen

¹ Mason, 1995. Egen oversættelse.



Kanoeventyret

“Der er en enkelt ting, jeg må advare dig om, før du bestemmer dig for at begynde at padle i kano. Du skal overveje muligheden for at blive helt og uhelbredeligt afhængig.”²

For mig er der ingen tvivl. Kanoturen er udgangspunktet for de bedste friluftseventyr, jeg kan få! Særligt steder med varieret padlevand, hvor turen både går gennem søer og å med strømmende vand. Det kunne fx være Skjern Å i Midtjylland eller Helgeåen i Sydsverige. Følgende fortælling rummer mange af de elementer en kanotur kan indeholde.

En kanotur starter ofte med en idé eller en længsel. En idé om en tur, et sted, en mulighed, en gruppe gode mennesker. Måske har jeg hørt om et godt padlevand eller om en tur i en smuk natur, som skal opleves. Det kan også være en længsel efter at komme tilbage til et sted, jeg har været før. Forventningens glæde stiger, i takt med at jeg indhenter informationer om stedet og turen. Timevis af søgning på nettet, lave kort, læse andres turberetninger og studere padlevandets karakter fra start- til slutsted: På det her å-stræk er der mange sten og hvidt vand. Her bredder åen sig ud til en sø. Her deler åen sig i to, hvilket løb skal jeg mon vælge? Skal jeg tage kanovogn med til overbæringerne,

eller skal jeg bære kanoen, hvis det bliver nødvendigt? Måske liner jeg bare? Planlægning af mad, overnatning, dagsetaper og snak om turnormer og turmål med dem, som skal med på turen. Hvordan skal vi være på tur sammen? Hvad vil vi gerne have ud af turen? Til en god kanotur hører også de småskøre turtraditioner. Jeg skal altid have ‘kanelbullar’ med perlesukker, når turen går til Sverige. Hvorfor ved jeg ikke. Sådan er det bare. Har jeg en pose lakridskonfekt og små mazarintærter i snackposen til kaffen ned ad åen, så kan det kun blive en god tur.



Klar på nye eventyr, Rogen, Norge.

² Mason, 1995. Egen oversættelse.

Padleteknik

Jeg har mødt mange mennesker, som ikke kan forstå, at det at padle kano kan være så svært. Derfor starter jeg ofte et nyt kanoforløb op ved at forsøge at øge deltagernes motivation ved, at de skal se nødvendigheden i at kunne forskellige styretag. Første øvelse er at padle fra A til B uden regler. Alle oplever, at det kan de godt. De kommer frem på forskellige måder – padler i samme side, padler i hver side, bytter padleside, bremser, stopper, vender osv. I næste øvelse skal de padle i hver sin side. Det går også fint, fordi de koordinerer internt, hvornår de skal skifte padleside og på den måde kan padle nogenlunde zigzag-ligeud. I tredje øvelse må de ikke skifte padleside. Her bliver det interessant! De oplever næsten alle, at kanoen drejer til den ene eller anden side i forhold til trimning, vind og padleteknik. Nu er motivationen vakt i forhold til at lære noget om padleteknik ...

I Danmark har de fleste den holdning, at alle kan padle kano. Og det er også fuldstændig rigtigt. Mange af os har padlet en tur på en å eller en sø sammen med familie, venner eller skolekammerater uden de store problemer. Lidt zigzag-padling, en tur eller to ind i brinken, man skifter padleside efter forgodtbefindende – det går alt sammen. Min påstand er dog, at vores padleoplevelser øges i takt med oplevel-

sen af, at man kan styre kanoen og ved, hvad man skal gøre i forskellige situationer. Oplevelsen af at kunne styre kanoen rundt i en å med mange sving uden at padle ind i brinken eller i træer, eller at kunne padle lige ud, når man padler på en sø med sidevind, er helt fantastisk. Det ser overskudsagtigt og kontrolleret ud, man har styr på det. Det er god stil. Har man først forstået nogle grundlæggende padleprincipper med kroppen, kanoen og padlen, bliver vejen til succes meget nemmere. Dette gælder både i tandemkano og solokano. Så er der ingen begrænsninger, i forhold til hvad man kan få kanoen til at gøre. At lære tekniske færdigheder er sjovt, nørdet og ikke mindst megafedt!

EN KANOKROP I BALANCE

På en længere kanotur eller første kanotur på strømmende vand erfarer de fleste, at de kan mærke kroppen efter nogle dage – oftest på en god måde. Ømme muskler eller træt i lænden. Man vil gerne padle effektivt og skadesforebyggende, og det betyder, at man kan padle hurtigere, lave bedre manøvrer, uden at det går ud over kroppen og koster for meget energi. At have en god teknik i kanoen kan have noget at gøre med en kanokrop i balance. Det handler meget sjældent om store muskler, når man padler. Jeg er på ingen måde religiøs på dette punkt, men jeg har selv fundet stor værdi i at

arbejde med nogle grundøvelser – dels som opvarmning før en padletur, men også i forhold til at holde kroppen ved lige

hjemme i stuen. Øvelserne gennemgår kroppens bevægeapparat fra top til tå, primært i forhold til at få gang i leddene

og med fokus på overkropsrotation, som er centralt i en god padleteknik. Det tager ca. 15 minutter at gennemgå alle øvelser,

når du har lært programmet. Hver bevægelse i øvelserne gentages ca. 15 gange.



1. Kig op og ned, drej hovedet fra side til side.



2. Sving armene rundt i først små cirkler, så større cirkler. Begge veje.



3. Sving hhv. venstre og højre arm rundt, helt op forbi øret. Begge veje.



4. Roter i overkroppen til hhv. højre og venstre, sving armene med.



5. Buk forover med overkroppen, slap af og ræk skiftevis højre og venstre arm op i luften, mens du kigger efter armen.



6. Bevæg hoften rundt i store cirkler. Begge veje.



7. Løft låret til vandret, roter i hoften, så knæet peger ud til siden, og sæt foden ned igen. Skift ben.



8. Løft det ene knæ, roter foden rundt i cirkler. Begge veje. Skift ben.



9. Skiftevis krum og svaj i ryggen.



10. Løft skiftevis højre ben/venstre arm og venstre ben/højre arm.



11. Lig på ryggen med skuldrene i jorden. Før højre fod til venstre arm og herefter modsat. Laves også på maven med højre fod i retning mod venstre arm osv.



12. Sid opret med strakte ben, rul bagover.



13. Lig på ryggen, løft lårene til lodret, læg benene ud skiftevis til højre og venstre side.



Kano på fladt vand

En tidlig morgen padler vi på Gudenåen fra Ry mod Silkeborg. Vi skal overnatte to gange undervejs. Der blæser en hård vind fra vest, men vi ligger nogenlunde i læ for vinden, mens vi padler gennem Lillesø og Birksø og videre ad Gudenåen mod Julsø. Da vi runder Ringholm Hoved lige efter Rosvig, rammer vinden os som i en vindtunnel. Kanoerne bliver kastet rundt, driver, og vi kæmper os tilbage i læ. Ingen kæntrer, men vi har ikke kræfter til at padle op imod vinden. Vi går i land på Ringholm Hoved og tjekker vejrudsigten. Vinden er aftagende, og vi øjner muligheden for at fortsætte mod vores overnatningsplads på Borre Ø i Paradiset senere på dagen. Efter nogle timers pause begynder de første kanoer at tage af sted sammen i makkerpar ...

Ovenstående fortælling vidner om, hvordan vejr, vind og lokale forhold spiller ind, når man er på kanotur. Det er altid en god idé at fokusere på de gode oplevelser, de gode erfaringer og glæden ved kanopadling frem for faremomenter og risici. Kanopadling kan give så mange gode oplevelser for store og små, hvis man er opmærksom på dem. Samtidig er kanoen også et fartøj, som er meget påvirkelig over for fx vind og bølger, og har man ikke den nødvendige viden og færdigheder, så kan en situation udvikle sig til en

hændelse, som igen kan udvikle sig til en ulykke. Man kan drive til havs, kæntrere, blive nedkølet eller bare få en dårlig oplevelse. Men dårlige oplevelser, som bliver bearbejdet, kan med tiden blive til rigtig gode erfaringer. Vær derfor altid opmærksom på egne færdigheder, udstyr, påklædning og ydre faktorer som vind og vejr, når du skal padle i kano. Tager man de nødvendige forholdsregler, er kanopadling både sjovt, sikkert og trygt.

Kano på fladt vand dækker over alle vores padlesteder på åer, søer, fjorde og åbent hav i Danmark. Vi har ikke den store tradition for at padle i kano på åbent hav, men der ligger efter min mening et stort uudnyttet oplevelses- og erfaringspotentiale gemt i de miljøer. Men det er selvfølgelig ikke uden risiko og uden fare at tage et vindfølsomt fartøj med på åbent hav.

FAREMOMENTER

I forbindelse med kanopadling på fladt vand er der forskellige faremomenter, man skal være opmærksom på. Det kan være relevant at opdele dem i objektive farer og subjektive farer.²⁷ De kan til tider hænge sammen og skal derfor ikke skilles ad.

Objektive farer

Objektive fare har at gøre med faktorer,

²⁷ Med inspiration fra Horgen, 2009.

som gælder for alle, som padler i kano på et givent tidspunkt.

Vind: Vind er nok den faktor, der har størst betydning for sikkerheden i kano. Vinden kan få kanoen til at drive ukontrolleret, krænge og kæntre.²⁸

Vind opstår i forbindelse med temperaturforskelle i luft og vand samt jordens rotation. Vind er luftstrømme langs jordens overflade. Vinden angives ofte efter hastighed og retning (fx 3 m/s fra sydøst), og det er oftest middelvinden, der angives i vejrudsigter. Lokalt kan det blæse meget mere eller meget mindre end det, der er opgivet i vejrudsigten. Vinden kan lokalt tiltage og aftage på grund af lokale forhold, hvor nye vinde skabes oven i andre vinde. Der kan opstå kortvarige vindstød eller længerevarende vindbyger – begge kommer ofte sammen med regnbyger.

Uerfarne kanopadlere, som ikke har kendskab til grundlæggende padleteknik, vil allerede ved 4-5 m/s kunne opleve at



Pålandsvind 3 m/s på sø.

være udfordret af vindens påvirkning på kanoen, mens en erfaren padler godt kan mestre en kano solo i 10 m/s. I forbindelse med kanopadling skal man især være opmærksom på pålandsvind og fralands-



Vind 0 m/s på sø.



Pålandsvind 7 m/s på sø.



Pålandsvind 12 m/s på sø.

vind. På kyster med pålandsvind opstår bølger, og hvis man kæntrer med en kano, driver man mod land. På kyster med fralandsvind vil man kunne padle i læ og have fladt vand et stykke ud fra land (især



Fralandsvind 7 m/s på sø.

hvis der er træer eller en høj skrænt på land). Men kommer man for langt ud på vandet, kan vinden fange kanoen og få os til at drive længere ud på vandet.

Bølger: Når vinden blæser og overfører energi til vandet, skabes vindskabte bølger. Vinden danner små krusninger på overfladen, som får vokseværk. Størrelsen på bølgerne afhænger af vindstyrken, hvor længe vinden har blæst og vindens frie stræk over åbent vand. Men ligesom vinden kan være forskellig, er bølger heller ikke ens overalt. Ved kyster med fralandsvind vil bølgerne være små, fordi der vil være læ fra kysten. Vige, bugter og odder i fjorde og langs kysten vil også skabe lokale bølgeforhold. Man kan også opleve bølger, selv om det ikke blæser. Vindskabte bølger bevæger sig videre, selv om det ikke blæser længere, i form af dønninger (gamle bølger), som ofte er længere og blødere end vindskabte bølger.

Store bølger kan give udfordringer med fx at holde balancen og kursen i kanoen og øge risikoen for at få vand ind i kanoen, når vandet skulper ind over rælingen.



Kano på hav ved Karrebæksminde.

²⁸ Søsportens Sikkerhedsråd.



Kanotur på Emån, Sverige.

Kano på strømmende vand

“Som kanopadlere elsker vi strømmende vand på grund af de steder, det fører os hen, og den frihed, det giver os. Nogle gange leger vi i det brusende hvide vand på samme måde, som vi glæder os over at køre telemarksski i nyfalden puddersne. Vi flytter os ikke, men tilbringer timevis på det samme sted, imens vi fanger bagvand efter bagvand og surfer på en stående bølge. Den slags leg forbereder os på det, vi elsker allermest, og det er at tage på en lang kanotur.”³²

Kano på strømmende vand og fos dækker over det padlevand, hvor kanoen kan drive med strømmen. Der skal med andre ord være bevægelse i vandet, fordi vandet 'løber ned ad bakke'. Mange af de danske åer har så lidt fald og så lille vandføring, så det ikke nødvendigvis har nogen betydning for kanopadlingen. Nogle af de større åer, fx Storåen, Skjern Å, Susåen, Odense Å, Varde Å, Karup Å og Gudenåen, kan til tider have en god vandføring, og her kan det være nødvendigt at bruge padleteknik og manøvrere tilpasset strømmende vand, så kanoen ikke ender i væltede træer, sten, rørskov eller brinken i yderkurven af sving. Få steder i Danmark kan der være tale om en regulær fos (en fos betegner et afsnit af et vandløb, hvor vandet løber fra et højt til et lavere niveau i terrænet, eller hvor vandet pga. indsnævring eller større fald har stærk strøm – bru-

ges især om nordiske forhold). Fospadling finder man til gengæld flere steder i både Norge og Sverige. Her vil der være tale om strømmende vand med varierende partier af fos.

I Danmark har vi, når alt kommer til alt, meget lidt erfaring og viden om padling på strømmende vand, fos, sikkerhed og redninger, hvis man sammenligner os med andre store kanonationer. Det bunder grundlæggende i, at der i Danmark desværre ikke er samme forhold og padlevand, samt at man ikke har adgang til det strømmende vand i de perioder, hvor vandføringen er bedst, som ofte er sent efterår og forår. Vores større åer har begrænsede perioder for adgang med kano, og man må ofte kun padle i kano fra maj/juni til oktober. Der er stor forskel på restriktioner på de enkelte vandløb i Danmark. Undersøg altid, hvornår du må padle på et givent vandløb. Nogle vandløb må padles året rundt, andre i kortere perioder. Derudover skal man købe licenser for at måtte padle på visse stræk. Det er derfor vanskeligt dagligt at udforske, træne, øve og dygtiggøre sig på dette område. Vi skal således ud over landets grænser til Norge, Sverige eller Tyskland for at finde det nærmeste brugbare vand. Mange andre steder i verden er der kanopadlere, som bor ved og dagligt padler i

³² McGuffin, 2012. Egen oversættelse.

strømmende vand og fos. Vi kan derfor lære meget af dem. Min tilgang til dette kapitel er hentet gennem egen uddannelse og erfaring samt anden litteratur. Hvordan vi skal håndtere udstyr, situationer, sikkerhed og redninger er baseret på netop viden og erfaring. En erfaring, som stille og roligt er opbygget gennem årene og mange timers padling sammen med andre. Når du skal i gang med kano på strømmende vand og fos, så gør det sammen med erfarne folk, de første par gange, eller tag på kursus eller uddannelse. Det betaler sig og er en sikker og tryk måde at starte på.

GRADINDELING AF FOS

Strømmende vand og fos inddeles i forskellige kategorier i forhold til vandføring og sværhedsgrad.³³ Denne bog koncentrerer sig udelukkende om turkano på strømmende vand grad 1-3. Partier af åer kan godt variere mellem grad 1 og 2 eller 2 og 3 afhængigt af vandføringen. Følgende elementer er med til at gradinddele strømmende vand og fos:

Grad 1: Strømmende vand, nemt at padle, ingen større fareobjekter, regulære mindre bølger, fri passage og tydelig rute igennem. De fleste større danske åer vil ligge mellem grad 0 og 1, når forholdene er bedst.

Grad 2: Irregulær strøm og forskellige bølger, synlige sten og andre simple fareobjekter, bagvand, små drops, fri passage og derfor nødvendigt at navigere igennem.

Grad 3: Meget irregulære bølger af for-

skellig art, store fosser, bagvand, mange tydelige fareobjekter. Bør rekognosceres fra enten kano eller land. Der bør være en mulig padlebar rute.

Grad 4: Mere vand, stærkere strøm, smalle passager, strøm, som løber under klippefremspring, flere fareobjekter, skal rekognosceres fra land. En åben kano kan ikke padle dette. Det kan være svært at se en tydelig rute igennem.

Grad 5: Svært at se en rute, og rekognoscering er essentielt. Ekstrem strøm, bagvand og bølger, store drops og smallere passager.



Grad 1.



Grad 2.



Grad 2-3.



Grad 3 – det er lige før, at spraydeck er nødvendigt! Foto: Christian Moestrup Andersen.

Grad 1 og 2 kan padles i åben kano uden spraydeck på kanoen. På grad 3 er der risiko for, at kanoen tager så meget vand ind, at den kæntrer.



Her skal kanoen tømmes efter padling igennem en grad 2½.

VANDKENDSKAB

Det er essentielt for kanopadling på strømmende vand og fos at have en forståelse for, hvordan vand bevæger sig, hvilke strømformationer man ser, og dermed kunne læse vandet. Har man kendskab til dette, kan man også udnytte det i forbindelse med padlingen. Vand bevæger sig ikke altid i en lige linje, det følger landskabet, bevæger sig uden om objekter, flyder tilbage, tager fart og bremses op. Der opstår derfor nogle kendetegn, som er værd at holde øje med.

Vand kan flyde laminart (alle vandpartikler følger parallelle strømlinjer) eller være turbulent (uroligt vand, hvor vandet flyder tilfældigt i forskellige baner). Laminart vand giver en blank overflade, og det er ofte her, en kanopadler søger hen. Så ved man, at man har dybere vand uden sten og andre forhindringer under overfladen. Turbulensen i vandet forårsages af vandpartiklernes friktion mod bunden og bredden. Det skaber strømhvirvler, strømrender og strømskæl.



Laminart og turbulent vand.

³³ Ferrero 2012.



At padle i kano er en enestående måde at forbinde sig til naturen og mærke sin egen krops formåen i samspil med vandet. Det er friluftseventyr, frihed og en verden af vandveje, der åbner sig for udforskning. Med denne håndbog om kano på sø, å, strømmende vand og fos kan du lære at mestre kanopadlingens kunst og opnå den glæde, som følger med de mange oplevelser på vandet. Alle aspekter af turkano dækkes fra kanodesign, udstyr, påklædning og padleteknik til risiko-håndtering og planlægning af ture.

Uanset om du er nybegynder eller øvet, får du her nøglen til at øge dine kundskaber og færdigheder i at padle kano, solo såvel som tandem. Du lærer at forholde dig til valg af kano og udstyr, hvilke padletag og manøvrer du benytter under givne forhold, hvordan faktorer som vind, bølger og strømmende vand påvirker kanoen, og hvad du gør, hvis du på uheldig vis ender i vandet. Her er masser af tips og tricks at hente, også til mere erfarne kanoentusiaster, eller hvis du er lærer, pædagog, natur- eller friluftvejleder.

Martin Ladefoged Johnsen er lektor ved Professionshøjskolen VIA og har undervist og vejledt i kano på friluftvejlederuddannelsen siden 2009. Han er formand for Kanosamrådet og eksaminator og censor inden for både Kanosamrådets uddannelsesstruktur og Dansk Kano og Kajak Forbund.

