

En Vågad Helg

Välkommen till en vågad helg med Emma och Örjan.

Vi paddlar surfski på vackra västkusten. Under helgen kommer vi lära dig nästan allt vi kan under roliga, sociala och säkra former. Vi brinner för surfski och kommer göra allt för att förmedla vår kunskap och intresse till dig, för att du ska paddla bättre och säkrare i vågor och få surfa mer.

För vem: Du som vill lära dig att surfa och länka vågor istället för att mest hitta en surfvåg när du har tur. Du vill lära dig paddla effektivt i större vågor och få en stabilare paddling med mer surf. Säkerhetsmässigt ska du vara säker på re-entry. Vi vill att du ska behärska din reentry i vågor.



Javisst, sådana vågor!

Plats: Orreviken, Onsala. Längst ut på Onsalahalvön hittar vi nästan alltid vågor att paddla i och här hittar vi ofta utmanande förhållanden för de flesta paddlare. Vi får både tillgång till öppet hav, skyddat vatten och fantastiska downwind-sträckor vid rätt vind. Vi bor i Emmas sommarstuga.

Tid: Fredag 24 maj kl 18 till söndag eftermiddag 26 maj 2019

Antal Deltagare: Max 10 för att vi ska kunna garantera den kvalitet vi vill ha i våra instruktioner på vattnet. Först till kvarn gäller för anmälan.



Såhär kul har vi alltid!

Hur: Med teori och praktik kommer du lära dig mer om säkerhet för surfskipaddling, förbättra din paddelteknik, få en bättre förståelse för vågor. Du får testa övningar som hjälper dig bli snabbare, stabilare och effektivare i just vågor. Vi kommer också träna reentry och göra andra övningar som gör dig säkrare på framtida downwind-turer. Du får övningar och nycklar för att öva på hemmaplan och senare kunna ta steget ut på downwind i styv kuling på en fjord eller liknande downwindsträcka. Under hela helgen kommer vi diskutera olika turer och dela med oss av tankemodeller för hur du själv ska göra bedömningar av vilka förhållanden du ska ge dig ut i.

Då vi är två instruktörer kommer vi kunna lära ut det vi är bäst på i mindre grupper och vi kommer anpassa innehållet efter deltagarna. Vi har tillgång till dubbel (SS2) och möjlighet finns att sitta bakom en instruktör i SS2, och på det sättet lära sig läsa och tima vågor, paddelteknik och samtidigt behärska stökigare förhållanden än annars.



SS2 Dubbel – Tjohoo, dubbelt så kul, tryggt och lärorikt.

Väder: Självklart vill vi ha vind, men vi har mycket att ge även vid stiltje. Då går vi igenom samma teori och övningar och vi kompenserar brist på vågor med träning och andra upplevelser i surfski. Om vädret är konstigt och prognoserna tydligt kommer ge mycket bättre vind på Vänern, så kan vi komma att flytta arrangemanget till Örjans familjs sommarstuga vid Naven.

Utrustning: Utgångspunkten är att alla har egen surfski och paddel. Det kommer finnas ett begränsat antal surfskis för uthyrning hela helgen – om någon vill komma med tåg etc.

Du kommer behöva ordentligt med neopren, handskar mm. Räkna med att ligga i vattnet ofta. Flytväst & legleash är obligatoriskt. Du behöver även paddel-leash och det räcker med att du har en s.k. hand-leash som kan knytas av gummicord.

Vattentät telefon är obligatorisk. Det räcker med vattentätt fodral till smartphone denna helg, men vi rekommenderar att du också skaffar en vattentät och tålig knapptelefon.

Du ska ha Webtracking-appen som levereras via Svenska Kanotförbundet, så att vi kan följa alla i gruppen samtidigt på en kart-plotter från stugan eller minibussen. Vi kan hjälpa dig att få tillgång till appen.

Nödbloss kommer finnas att köpa till självkostnadspris.



Alla prylar är med - och kompisarna cirkulerar otåligt i väntan på "sweeeet waves"

Anmälan: Sker genom att fylla i alla uppgifter i formuläret via [den här länken](#). Du får bekräftelsemejl på anmälan. Anmälan är bindande.

Avgiften: på 3000 kr faktureras (från "Örjans Skidskola") med sista betalningsdag den 1 Maj. FA-Skattsedel finns.

Denna kurs uppfyller skatteverkets bestämmelser för friskvårdsbidrag. Du får faktura från Örjans firma (Örjans Skidskola) som kvitto på både anmälningsavgift och deltagaravgift.

I priset ingår: All mat för fredag kväll, lördag och söndag samt logi och downwindtransporter.

Vi utlovar riktigt god mat (som vi delvis lagar tillsammans), många skratt, en och en annan rövarsurfskihistoria och kanske ett bastubad i Emmas nybyggda bastu.

Om oss

Emma Leve Myr älskar att paddla vågor, ju större ju bättre och hon har en känsla för vågor och surf på hög internationell nivå. Emma är regerande Svensk mästare och har stor erfarenhet från flera VM, EM och en ruskig Cape Point Challenge. Emma har varit instruktör på flera surfski-kurser tidigare och har hjälpt ett oändligt antal surfski-paddlare igång. Emma har en bred idrottslig bakgrund och hon kommer se till att din reentry går på 10 sekunder. Emma kommer dela med sig av värdefulla knep för att du ska bli trygg i vågorna.





Örjan Skatt började paddla surfski för 4 år sedan och har med stort intresse utvecklat sin paddling. Därför vet han fortfarande hur det är att vara ny. Örjan paddlar helst stora och svåra vågor, men det är i intervallerna på platt vatten som han kan utmana Emma. Örjan arrangerade Naven Surfski Meet 2018. På vintern driver han verksamhet med skidinstruktioner i längd, där ledordet är skidglädje.

Bosse Skatt är helgens chaufför, webtracking-följare och serviceteam. Vi kan komma att hyra in ytterligare någon chaufför – om förhållandena är bra för downwind.

Tillsammans vill vi leda en helg med mycket surfskiski-glädje, där du tar stora steg i ditt paddlande. Vi ska ha roligt tillsammans och vi vill coacha dig till att ta en aktiv plats i din lokala downwind-grupp.

Vi Ses!

Emma & Örjan