

Program Skvulp-helg 2024

Fredag 21. juni

Kl 16.00: Etablering av camp fra kl 16 og utover kvelden.

Kl 16 Deltagerregistrering i camp (alle må registrere seg i *basecamp* ved ankomst)

Kl 16 Mulighet for padletur eller lek på vannet (** Se nærmere info under)

Kl 19.00: Fellesgrill og bålkos. Badstu kan også benyttes fredags
ettermiddag/kveld.gm

*** Ettermiddagen/kvelden er disponibel for tur på havet for tur eller lek i egen regi.*

Ingen organisert aktivitet under Skvulp med turledere, men aktiviteter kan

organiseres mellom deltagerne og eventuelle tilgjengelige turledere som ønsker å bli med.

Lørdag 22. juni:

Kl 09.45 – 10.00: Morgen-gym med Monica og Linda

Kl 10.00 – 10.30: Briefing på stranda og inndeling av grupper

Kl 10.30 – 12.30: Formiddagsaktiviteter

Kl 12.00 – 13.00: Lunch / pause

Kl 13.00 – 15.30: Ettermiddagsaktivitet

Kl 15.30 – 16.30: På land igjen. Klesskifte / litt mat og hvile

Kl 16.30 – 18.00: Workshops (på land) – *nærmere info under.*

Kl 16.30 Badstu tilgjengelig utover kvelden.

Kl 18.30 ☐ Fellesgrill og bålkos.

Søndag 23. juni:

Kl 09.45 – 10.00: Morgen-gym med Monica og Linda

Kl 10.00 – 10.30: Briefing på stranda og inndeling av grupper

Kl 10.30 – 12.30: Formiddagsaktiviteter

Kl 10.30 – 12.30 Alternativt - Søndagstur for dem som foretrekker dette

Kl 12.30 – 13.00: Lunch

Kl 13.00 – 15.00: Rydding i camp

Aktiviteter lørdag og søndag (endelig tilbud ut fra tilgjengelige resurser):

Morgen-gym med Monica og Linda

Brottpadling / bølgelek

Surfing (forutsetter forhold for dette = bølger)

Plasking & basking i kajakk (lek i kajakk, balansetrening)

Vanntilvenning/tilnærming til kajakk-rulla (***) Nærmere info under)

Rulletekning med grønlandsåre

Rulletekning med euroåre

- # Redningsteknikker av ulike slag (egenredning, kameratredning)
- # Padleteknikker av ulike slag (styretak, sideveis forflytting, sculling, osv).
- # Workshops Lørdag ettermiddag
- # Badstu fredag kveld og lørdag ettermiddag/kveld
- # Søndag - rolig padletur i området

Workshops lørdag kl 16.30 – 18.00:

Vi setter opp workshops i dette tidsrommet du kan velge å delta på.

Eksempler på dette kan være:

- **Tips og råd for pakking av kajakk)**
- **Kommunikasjon og bruk av VHF i kajakk**
- **Organisering av bølgelek & rockhopping med fokus på sikkerhet**
- Hva som kommer av workshops annonseres under samlingen.

***** Vanntilvenning – Nærmere info:**

Har du lyst å prøve litt rulling og bli kjent med noe prinsipper hva dette handler om, men er ikke spesielt glad i å være under vann? Vi hjelper deg med forsiktig tilnærming til å være under vann og føle seg trygg på dette. Så kan du selv føle på om du ønsker å utfordre deg selv ved å gå rundt i kajakk. Å få til selve rullen er ikke aller viktigste, rulling er så mye mer. Du blir bedre kjent med kajakken din og trygghet i kajakken øker. Du får utfordre deg litt og blir venner med vannet å finne mestringsfølelsen.. Og det er bare så utrolig artig!

HUSK Å TA MED - utstyr til padleaktiviteter:

Hvis du ønsker å delta på rulletrening (kajakk-rulla) / plasking og basking /vanntilvenning:

- # Svømmebriller / dykkermaske
- # Neseclupe
- # Neoprenhette eller badehette.
- # Grønlandsøre om du har.

Bølgelek i skjærgården (rockhopping) / straumpadling / surfing:

- # Padlehjelm eller sykkelhjelm
- # Slepeline om du har.

Praktisk info:

Deltageravgift / egenandel:

Inndekning av kostnadene for samlingen er et spleiselag mellom deltagerne. Skvulp en aktivitetsgruppe i regi av Tromsø Havpadleklubb (THPK) og deltageravgift for medlemmer av THPK vil derfor dekkes inn av THPK.

Øvrige deltagere: **Helgepass kr. 300** (Vipps info på påmeldingskjema).

Leie av kajakk for medlemmer av THPK:

Medlemmer av THPK som ønsker å leie klubbkajakk må booke tilgjengelige kajaker selv hos Tromsø Havpadleklubb.

Personlig utstyr / klær:

Alt av padleutstyr, tørrdrakt, spruttrekk, sikkerhetsutstyr med videre holdes av hver enkelt.

Kjekt å ha med: Stol til å sitte på i camp. Vanntett fjellduk (Jervenduk eller tilsvarende).

Bekledning ellers i tråd med de forhold vi har, dobbelt ullundertøy, votter og en god lue er å anbefale. Ellers tørre klær å skifte til på land.

Er du usikker på utstyr / bekledning, ta en titt her:

<https://tromsohavpadleklubb.com/sikkerhet/bekledning/>

Overnatting og parkering:

Teltplasser og parkeringsplasser i Steinsvika på Sommarøy:

Der vi har camp. Husk minimum 3 meters avstand mellom telt. Parkeringsplass og telt plass er gratis (kommunal eiendom).

Sommarøy Camping & Marina:

Mulighet campingvogn, bobil og telt. <https://bobilplassen.no/sommaroy-troms/>

Sommarøy Arctic Hotel:

Rorbu, hotell overnatting. Deltager bestiller plass selv.

<https://sommaroy.no/no/>

Toalett og ferskvann:

Tilgjengelig i camp i Steinsvika.

Badstu med omkleddingstelt:

Tilgjengelig i camp fra ca kl 18 fredag ettermiddag.

Plass til 6 stk, det blir satt opp liste for bruk av badstu.

Felles grill:

Tilgjengelig grill for deltagerne i camp fra ca kl 19.

Felles bål:

Alle kvelder blir det felles bålkos i camp fra ca kl 19.

Sikkerhet i camp:

- # Minimum 3 meters avstand mellom telt.
- # Tilgjengelig brannslukkerapparat ved fellesgrill / bål.
- # Førstehjelpsskrin er tilgjengelig ved fellesgrill / bål.

Avfall / renovasjon / rydding i camp:

Vi er godt kjent med sporløs ferdsel og det blir tilgjengelig søppelsekker ved felles grill / bål. Ut over dette oppfordrer vi alle deltagere å ta med seg det avfall man måtte komme over og kaste i felles avfallssekker eller ta med hjem og kaste det. Alle hjelper til 😊

TURPLAN / HMS:

Alle deltagere setter seg inn i turplanen for samlingen (kommer)

Vi i crew gleder oss masse til skvulping med dere

Vi gleder oss veldig til Skvulp-helgen sammen med dere 😊

Hilsen oss alle turledere i Skvulp crew.