



Leikar med kajakk

I Nordhordland padleklubb får Tarje (11) testa grenser, leika og tulla med kajakken. Klubben har gjort suksess med padling for alle.



PADLELUKKE: Ørjan Taranger elsker å finna på små skøyarstrekar. Han har funne seg godt til rette i kajakkane til Nordhordland padleklubb.

Ekte, frisk padleglede!

MELAND: Ballongleik og krab-
befiske frå kajakk høyrer med
når denne gjengen skal ut på
tur. Kvar onsdag møtes born
og ungdom til frisk og ekte
padleglede på Flatøy.

Av Anne-Lise Nordpoll
anne@strilen.no

– Oioioi, der stakk han av. No er me i
trøbbel!

Audun Håland sprintar ut på flyte-
bryggja og klarar så vidt å huka tak i
dobbeltkajakken som han eigentleg skul-
le padla i. Oppi båten sit Ørjan Taranger.
Han ler så han nesten mister balansen.
Ørjan elsker skøyarstrekar og lurar Au-
dun så snart sjansen byr seg. Særleg når
dei skal på padletur.

– Ein gong måtte eg hoppa i sjøen et-
ter Ørjan. Han er ein skikkeleg røvar, og
han har gode hjelparar i denne gjengen,
flirer Audun.

Møtes kvar onsdag

Kvar onsdag, så sant veret tillet det,
troppar ein gjeng ivrige ungdommar opp
ved eit naust på Flatøy. Fleirtalet er ekte
friskusar. Ungdommar som har nokre
ekstra fysiske og psykiske utfordringar
og eit fantastisk humør. Friskusgruppa
starta som eit pilotprosjekt i 2011, og

har utvikla seg til å bli eit fast innslag i
Nordhordland padleklubb.

Starta i tannlegestolen

Det heile begynte med at Audun, som er
tannlege, kom i prat med ein pasient han
hadde i stolen.

– Ein av pasientane mine jobba i kom-
munen og fortalde at dei så gjerne skulle
hatt nokre treningskontaktar til perso-
nar med forskjellige behov. Eg tenkte at
«den der padleklubben vår, må då kunna
brukast til noko fornuftig», og så var det
eit kurs for treningskontaktar på Askøy.
Eg heiv meg med, seier Audun.

Det vart starten på samarbeidet mel-
lom Nordhordland padleklubb, frivil-
lignsentralen i Meland og Hordaland
idrettskrets.

Eit lågterskeltilbod

– Nina Randal i Frivilligsentralen opp-
fordra oss til å arrangera padlekurs for
denne gruppa, og me gjekk i gang med
treningar i Radøyhallen. Ho gjer ein
kjempejobb og er ein fantastisk ressurs
for kommunen. Utan henne hadde dette
aldri blitt til, seier Audun.

Friskus-prosjektet har utvikla seg
vidare til eit lågterskeltilbod for barn og
unge.

– På desse padlingane miksar me
funksjonsfriske ferskingar med barn og
unge med og utan ulike diagnosar. Det
er vorte ein flott gjeng som kosar seg
saman, seier Audun.

Padlar i Flatøyosen

At dei har det kjekt på sjøen, er det ingen
tvil om. Den dagen Strilen fekk vera med
gjengen ut i kajakk, var det smilande an-
sikt og artige påfunn frå første stund. Då
kajakkane vart sette på sjøen, gjekk det
rykte om at minst ein i gjengen hadde
planar om å bada. Og så hadde Audun
med spennande bossekkar som han festa
til kajakken sin.

– Me padlar i retning badevika på
Håøy. Når me har kome ca. halvvegs skal
me ha det litt moro, forklarar Merete Ei-
kefet. Ho er mamma til Sunniva Eikefet,
og begynte å engasjera seg i padleklub-
ben då dottera vart med i Friskuspro-
sjektet.

Merete fortel at gjengen som er med
på lågterskeltilbodet vanlegvis padlar i
nærrområdet. I Flatøyosen frå Krossnes-
sundbrua og bort til Håøy.

– Eg og mannen min hadde kajakkar
og hadde padla nokre år. Då eg fekk vita
at Sunniva var kome med på Friskus-
prosjektet vart eg med henne på trenin-
gane i bassenget, og så melde me oss inn
i padleklubben. I starten klarte ho berre
å padla med ei halv padleåre. No har ho
fått sin eigen kajakk og padlar fast om
onsdagane, seier Merete. Ho er stolt over
framgangen til dottera.

Fekk støtte til kajakk

– Sunniva har ikkje så mykje muskel-
kraft, så ho klarar ikkje å padla på same
måte som eg og du, men ho har sin eigen

stil. Ho padlar best når ho får sitja med
beina i kors og kan bruka heile kroppen
til å padla med. Då padlar ho i veg i god
fart, seier Merete.

Når friskusgjengen er på tur, er Sun-
niva vanlegvis den som padlar fremst i
følgjet. Ho likar å padla i fred og ro, og
kikka etter spennande ting i sjøen eller
oppe på land. Det er nesten som å vera
på skattejakt. Sunniva har fått eigen
kajakk med namnet sitt på.

– Me prøvde mange forskjellige kajak-
kar og leita til me fann ein som passa
godt til hennar behov, og så søkte me
om pengar frå eit legat. Det fekk me.
Sunniva fekk støtte både til kajakk og
fullt padleutstyr, fortel Merete medan ho
padlar.

Etter nokre minutt er heile gjengen
midt utpå fjorden. Audun ropar at han
skal avsløra kva han har i bossekkane
han sleper på. Dei viser seg å vera fulle
av fargerike ballongar.

Jaktar ballongar

– Me skal ha ballongleiken, forklarar
Therese Meland.

Ho er ikkje så gira på å padla etter
ballongar, men melder seg gjerne til å
vera den som passar lista som fortel kor
mange poeng ballong-jegerane får for
dei forskjellige fargane.

– Blå ballong betyr 10 poeng. Raud og
rosa betyr åtte! ropar ho, før startskotet
går og heile følgjet kappadlar mot bal-
longane.

Audun tømmer ut tre bossekkar fulle av ballongar, men det går ikkje mange minutt før deltakarane har plukka opp alle saman og stappa fangsten godt ned i sitjebrønne på kajakkane sine. Så kjem dei tilbake til Therese for å avsløra kor mange dei har fått tak i.

120 poeng!

Therese les poeng og Audun reknar i hovudet, medan deltakarane stikk armar og hovud ned i kajakken og halar opp eine ballongen etter den andre.

– Oii, 80 poeng. Det er mykje. Kanskje me har ein vinnar allereie, seier Audun etter at førstemann har levert «fangsten sin».

Men så kjem nestemann og drar opp ballongar tilsvarande 97 poeng.

– Det kallar eg skikkeleg god oppdrift. Du går ikkje til bunns i dag, kjem det kjapt frå Ole Rasmus Fyllingen.

Han har sikra seg eit bra utval rosa og kvite ballongar, men dei gjer ikkje stor nok uttelling til at han klatrar så høgt på poengskalaen. Så kjem John Adam Aaseth og fiskar opp ballong etter ballong. Når alle trur at: «No må det vera tomt», og at det ikkje er muleg å få fleire ballongar ned i ein kajakk, så fiskar han jammen fram både tre og fire til.

– 120 poeng. Er det muleg! ropar Audun, og sett opp eit ansiktsuttrykk som får heile gjengen til å flira.

Ballongleiken er det Merete som har funne på at dei kan ha. Ho har også introdusert gjengen for krabbefiske frå kajakk.

– Det fungerer veldig bra. Me prøver å finna på litt forskjellige ting, slik at det ikkje padlinga skal bli kjedeleg, forklarar Merete og avslører at ho har fleire idear på lur til seinare turar. Men dei kan me sjølvsagt ikkje avsløra.

Kan stå i kajakken

Etter at gjengen er ferdig med ballongleiken padlar dei vidare inn i badevika på Håøy. Her vert det endå meir leik. Tarje Abrahamsen har funne ut at han skal stå i kajakken, og det utfører han som ein proff. Merete må prøva det same.

– Eg har gjort det før. Men det er lenge sidan sist eg prøvde, seier Tarje.

Han reiser seg i kajakken fleire gonger. Når akrobatikken endar med velt, får dei testa ut litt kameratredning også. Tarje heng seg på baugen til Merete sin båt, medan ho tømmer vatnet av båten hans og legg den til slik at han kan koma seg oppi igjen. Samtidig forklarar Audun kva som skjer.

Øver på å velta

Friskusane var med på pilotprosjektet gjennomførte øvingar som tilsvarande grunnkurset til Norges padleforbund.

– Me har øvd med dei slik at dei har fått oppleve korleis det er å gå rundt med kajakk. Alle som padlar kajakk bør øva på å gå rundt, i trygge omgjevningar, slik at dei veit kva dei skal gjera om dei skulle vera uheldige og gå rundt på sjøen, seier Audun.

Han meiner at padling er ein aktivitet som passar for alle. Både vaksne og born, med og utan fysiske eller psykiske funksjonshemmingar.

– Folk tenkjer at blinde kan jo ikkje padla, men kvifor kan dei ikkje det?, spør Audun. Han har lyst å ta med seg både blinde og rullestolbrukarar på kajaktur.

– Det er lett å henga seg opp i begrensingane og tenkja at dersom ein har ein diagnose så kan ein ikkje gjera det og det. Eg synest heller me skal tenkja mulegheiter, seier Audun og nikkar mot Ørjan.

Brukar kreativiteten

I staden for å tenkja at det går ikkje ann å padla når ikkje begge hendene funge-



LEIK OG MORO: Å leika med kajakkane er både lærerikt og artig. Kenneth Fossen er treningskontakt og demonstrerer korleis han står i kajakken, medan Ørjan og Audun kosar seg i dobbelkajakk.



SPENDTE: Therese Meland, Audun Håland, Ørjan Taranger, Betsy Stenset slår av ein prat før dei sjøsett kajakkane. Friskus-gjengen har ein mistanke om at Audun har lagt ein lur plan, og prøver å lura ut av han kva dei skal gjera i padlekøtta. Åse Sudmann er ein av dei som har tatt treningskontaktkurs og hjelper til i klubben.



BALLONGJAKT: Audun har nett tømt ut tre fulle bossekkar med ballongar, og så skal padlarane konkurrera om å plukka med seg flest poeng.

rer, så har Ørjan og Audun tenkt på kva som skal til for at Ørjan skal få padla og handla deretter.

– Me har rett og slett prøvd oss fram til me har funne ei løysing som fungerer. Ørjan vore veldig flink til å trenar, slik at han har opplevd ein veldig stor framgang. Då me begynte, sleit Ørjan med at han hadde ei hand som han ikkje klarte å opna, og ein arm som han ikkje fekk brukt. I dag klarar Ørjan både å opna handa og han har også begynt å halda ting med den. Me har også funne ei løysing som gjer at det er muleg for han å bruka begge armane når han padlar.

– Jaa, på jobb har eg brukt armen til å halda ein pose, seier Ørjan stolt.

Han har også vore med Audun og jobba i skogen.

– Eg kan saga med ei hand. I fjor då Audun var på ferie, passa eg plenen hans. Eg slo graset då han var vekke, forklarar Ørjan.

Ørjan er stolt over alt han får til, og Audun gler seg med han.

Ønsker seg treningskontaktar

Ørjan synest det er kjempegøy, og han padlar saman med venner som han bur i bufellesskap med.

Dei kjem til padlinga saman med støttekontaktane sine. Men ingen av støttekontaktane padlar. No jaktar padleklubben på fleire vaksne som kan tenkja seg å vera treningskontaktar og medhjelparar på padlinga.

– I dag padlar eg i dobbelkajakk med Ørjan, men då er det vanskeleg for meg



GØY: - Fleire av venene mine er med på padlinga. Eg bur i bufellesskapet i Bustølsvegen, og der har me det veldig gøy, seier Therese Meland.



PADLAR MYKJE: Merethe Eikefet padlar ofte. Ho har hatt kajakk ein del år, og vart med i padleklubben då dottera Sunniva vart med i Friskus-gjengen.

å instruera andre og trø til om det skjer noko i gruppa. Me har alltid med oss nokre erfarne frivillige som padlar singelkajakk, slik som Merete, men me treng litt fleire hjelparar, seier Audun. Og oppfordrar interesserte om å ta kontakt. Det er ingen krav til forkunnskapar innan padling. Klubben ordnar med opplæring og kan låna ut både kajakk og utstyr.

– Dei siste åra har me søkt og fått midlar både til tørrdrakter og fleire kajakkar, og klubbhuset vårt har me fått av Frank Mohn. Dei hadde eit hus dei ikkje brukte, og hadde lagt merke til Friskusprosjektet, og så støtta dei opp om klubben ved å gje oss eit hus, seier Audun.

Han håpar at klubben og friskusane kan spreia padleglede, så endå fleire får lyst og mulegheit til å padla kajakk.