

FINN FLYTET I FORSEN

Drömmer du om den pirrande känslan av att befinna dig mitt bland skummande vågtoppar i en fors? Eller ser du dig tillbakalutad glida utför en lätt porlande skogsälv? Det finns något för alla smaker. Här får du en snabbkurs i forspaddlingens möjligheter. AV **LARS LARSSON**

VILKEN TYP AV FORSPADDLING GILLAR DU?



Mats Wälstedt surfar Kärringvågen i Björbo.



Marcus Junkka paddlar slajden i Vålån.



Karin Trolin paddlar Malmrströmmen i Ljusnan.

FREESTYLE

- surf- och lekpaddling i fors

Freestylekajaker är extremt korta och väldigt långsamma. Men de är fantastiskt roliga att surfa och leka med. Freestyle kan utövas som en tävlingsgren, men de flesta sysslar med det enbart för att det är en oerhört rolig och lekfylld typ av paddling. Freestyle passar den som tycker om att leka och använda tekniker som kräver mer komplexa rörelsemönster.

- JACKSON KAYAKS ROCK STAR M
- LÄNGD 180 cm
- BREDD 66 cm
- VOLYM 220 l



Turtipset Västerdalälven, Björbo

I Björbo, vid Västerdalälven, finns två av landets mest populära playspots för forspaddlare. På våren är det den så kallade Kärringvågen i Kärringforsen som lockar. När det är högt vatten är denna våg en av de bästa för freestyletrick. Hela sommaren, när det är lågvatten, fungerar istället valsen "Häll Hole" i den nedströms belägna Fänforsen. Troligtvis landets mest besökta playspot.

CREEKING

- forspaddling utför branta åar och bäckar

Utförspaddling i branta åar och bäckar med lägre vattenvolym än i en älv kräver en kajak som har större volym och mera uppåtsvängda ändar. Det gör att den lättare går över stenar eller snabbt kommer upp till ytan efter ett dropp. Denna typ av paddling passar den som söker adrenalinkickar och tuffa utmaningar.

- ZET VELOC
- LÄNGD 245 cm
- BREDD 65 cm
- VOLYM 280 l



Turtipset Vålån, Åre

Jämtland är ett mecka för forspaddlare med mycket att välja på, men framförallt är det utförspaddlingen i de mindre och fjällnära vattendragen som sticker ut. Den största klassikern i Åretrakten är Vålån som bjuder på utmanande forspaddling av grad IV. Den omkringliggande Vålådalen är ett mycket populärt friluftsområde.

RIVER RUNNING

- forspaddling på älvar

Det här är egentligen grundformen av forspaddling och dessa kajaker är väldigt all-round. De ligger någonstans mellan freestyle- och creeking-kajaker i utseende och funktion och används för älvpaddling. De är längre och bekvämare än freestylekajaker vilket gör att de passar bättre för att paddla nedför längre forssträckor. Denna typ av paddling passar de flesta som vill uppleva forsen.

- PYRANHA VARUN
- LÄNGD 208 cm
- BREDD 63 cm
- VOLYM 193 l



Turtipset Ljusnan, Ljusdal

Beger man sig norr om Dalälven så är nästa stora älv Ljusnan. I trakten av Ljusdal finns en sträcka på 5 mil som är outbyggd och har ett 15-tal forsar. Här finns två lite längre sträckor som brukar paddlas: den övre turen (15 km, grad I-II) som börjar vid Laforsen och den nedre (7 km, grad II-III) som börjar vid Henriksfors.

TÄVLINGSGRENAR

Forspaddling är en mångsidig aktivitet som utövas i en mängd roliga tävlingsformer. Här är de vanligaste.



JULIA MOORE

SLALOM är en olympisk gren och går ut på att snabbast möjligt ta sig nedför en bana med portar upphängda över forsen. Vissa portar måste passeras nedströms och andra uppströms.



FREESTYLE är en bedömningsgren och den mest akrobatiska forsgrenen. Det går ut på att utföra spektakulära trick, olika former av rotationer och volter, samtidigt som man surfar en våg.



Insa Schaal i Kanalen på övre Voxnan.

RIVER TOURING

- långfärdspaddling i fors

Svenska älvar har oftast inslag av både forsar och milslånga sel. För att kunna göra flerdagsturer på dessa älvar krävs det längre och snabbare kajaker som gärna har någon form av vattentätt packutrymme. Denna typ av paddling passar den som tycker om att färdas längre sträckor genom landskapet och njuter av både stillsam paddling och brusande forsar.

PYRANHA FUSION

LÅNGD 294 cm
BREDD 63,5 cm
VOLYM 250 l



Turtipset Voxnan, Rullbo

Voxnan är en av mellansveriges finaste älvar för turpaddling och här finns över 12 mil kanotled. Är man mest ute efter forspaddlingen så är det de knappa sex milerna mellan Rullbo och Vinströmmen som är bäst. De övre delarna av Voxnan har karaktären av en riktig vildmarksälv och forsarna avlöser varandra tätt, det är mestadels grad I-II, med ett mindre antal svårare forsar som kan bäras förbi.



KAJAKTIV AB

LÄR DIG PADDLA FORS!

Det bästa och säkraste sättet att lära sig forspaddla är att gå en nybörjarkurs. Då får du professionell hjälp med utrustning och tekniktips så att du kan njuta av forsen redan från början! På följande platser i landet kan du gå nybörjarkurser.

KURSARRANGÖR	ORT	VATTENDRAG	WEBBADRESS
Aktiv Fors	Åmsele	Åman, Vindelälven	aktivfors.se
Aterra	Helsingborg	Krokån, Sennan	aterra.se
Eskapader	Höganäs	Åtran, Nissan, Krokån	eskapader.se
Explore 61 N	Ljusdal	Ljusnan	explore61n.se
Explore Åre	Åre	Indalsälven	exploreare.se
JoPe Fors & Fjäll	Åre	Indalsälven	jope.se
Kajaktiv	Dala-Floda	Västerdalälven	kajaktiv.se
Kayak & Äventyr	Höör	Nissan, Krokån	kayakaventyr.se
Nordäventyr	Idre	Storån, Österdalsälven	nordaventyr.se
Paddling Stockholm	Stockholm	Stockholms ström	paddlingstockholm.se
Ram Silwal Adventures	Malmö	Mörrumsån	ramsilwal.com
Ursulas Äventyr	Mörrum	Mörrumsån	ursulasaventyr.com
Uteguiderna	Uddevalla	Säveån, Bäveån	uteguiderna.se



KAJAKCROSS är en fysiskt tuff gren där fyra paddlare samtidigt kämpar om att ta sig först nedför en forssträcka som ibland kan ha några få portar. Tacklingar av motståndare är tillåtna.



FALU KK

STÖRTLOPP går ut på att snabbast möjligt paddla rakt nedför en forsträcka utan portar. Längden på den sträcka som paddlas kan variera från sprintdistanser till maraton.

LÄNKTIPS

forspaddling.com är den bästa utgångspunkten för att söka allmän information om forspaddling. forsguiden.se är en sammanställning av information om var du kan paddla fors i hela Sverige.