



Padleruter i Indre Oslofjord

5 Bestumkilen - Fornebubukta

Lengde: ca. 5 km. Tid: 1-1,5 timer

Følg land vestover. På høyre side ser du staselige Vækerø gård fra ca 1880. Fortsett videre til Lysaker og deretter til Fornebubukta hvor det er fin sandstrand. Se opp for hurtigbåten som legger til ved Lysaker Brygge. Ved sønnvind kan det være reflekssjø ved flytebyggene på Sollerudstranda, og litt strømsjø forbi Lysakerelva.

9 Bestumkilen - Fornebubukta - Vassholmene

Lengde: ca. 12 km. Tid: 3-4 timer

Fortsett forbi Fornebubukta (tur 5) langs Fornebulandet, forbi Sjøflyhavna og Rolfstangen. På Rolfstangen er det en nydelig sandstrand hvor du eventuelt kan strekke bena. På innsiden av ytre Vassholmen er det greit å gå i land ved klubbhuset til Vestfjorden Seilforening. Turen er merket blå på grunn av lengden og båttrafikk.

10 Bestumkilen - Vassholmene - Langåra (sydsiden)

Lengde: ca. 22 km. Tid: 5-6 timer

Dette er en tur for deg som vil på dagstur. Fortsett videre vestover fra Vassholmene (tur 9) på utsiden av Ostøya. Gå på innsiden av Høyerholmen til Langåra. Sør for Vassholmene er det mer åpent for vind og bølger, og enkelte områder har mye båttrafikk på vei til/fra sundene mellom øyene. Det er fine rasteplasser og teltmuligheter midt på og i sydenden av Langåra.

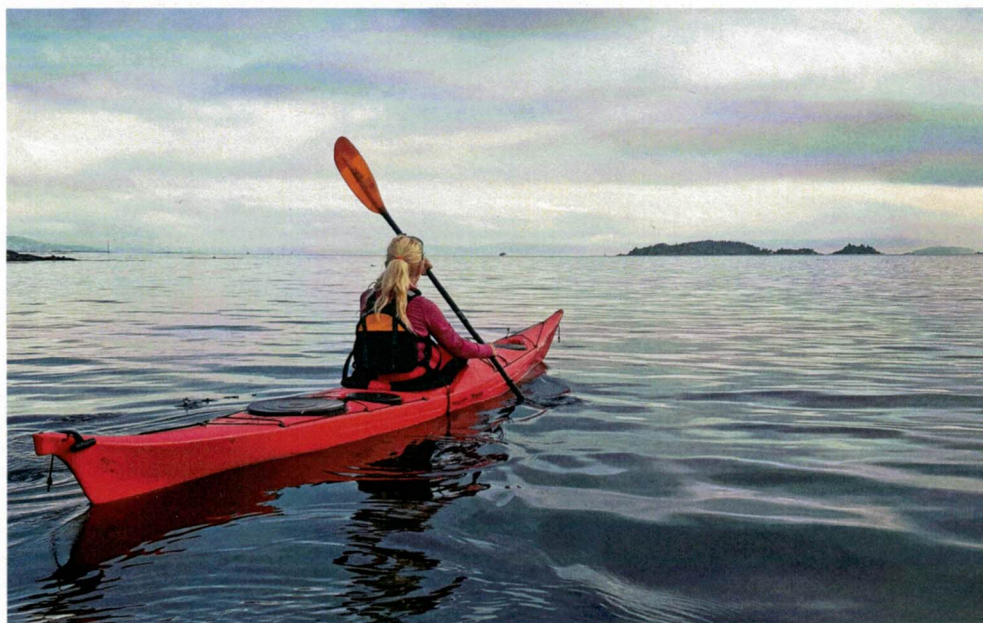


Foto: Liz Palm



Kystled - overnattingstilbud langs rutene



Kjeholmen

Lafta hytte med sjel fra 1930-tallet

Strøm og vann.
17 sengeplasser.

Maks ant. dager overnatting: 3



Butikken

Middagsbuktas perle - fra 1920-tallet butikk for teltere på øya

Strøm og vann.
20 sengeplasser.

Maks ant. dager overnatting: 3



Ytre Vassholmen

Historisk fiskeplass fra 1870 med utsikt til leden

Strøm. Ta med drikkevann.
7 sengeplasser.

Maks ant. dager overnatting: 3

Padlevettregler

1. Bruk padlevest
2. Velg passende kajakk og utstyr
3. Sjekk værmelding
4. Vær bevisst egne ferdigheter
5. Kle deg etter vanntemperaturen
6. Si i fra hvor du padler
7. Vær synlig på vannet
8. Husk vikeplikt og avstand til andre båter
9. Øv på redningsteknikker
10. Vær miljøbevisst - praktiser sporløs ferdsel

Mer informasjon finner du på www.okk.org

Gradering kajakkpadling



Svært lett Kompetanse: Grunnkurs hav anbefalt

Må beherske 2-stjerners farvann og begynnernivå vedr. observering av vær, vind og annen båttrafikk. Turen er grønn ved: Vindstyrker mindre enn 3,5 m/s (svak vind). Bølgehøyder mindre enn 0,5 m.



Let/middels Kompetanse: Teknikkurs/aktivitetslederkurs

Må beherske 3-stjerners farvann og grunnleggende tolking av vær, vind, strømforhold og annen båttrafikk. Turen er blå ved: Vindstyrker mindre enn 8 m/s (labbet bris). Bølgehøyder mindre enn 1,25 m.



Tung/vanskelig Kompetanse: Videregående kurs/veilederkurs

Må beherske 4-stjerners farvann og ha gode ferdigheter i tolking av vær, vind, strømforhold og annen båttrafikk. Turen er rød ved: Vindstyrker opp til 11 m/s (frisk bris). Bølgehøyder opp til 2,5 m.



Tung/vanskelig Kompetanse: Svært rutinert og videregående kurs/veilederkurs

Må beherske 5-stjerners farvann og ha gode ferdigheter i tolking av vær, vind, strømforhold og annen båttrafikk. Turen er sort ved: Vindstyrker opp til 14 m/s (liten kuling). Bølgehøyder opp til 4 m.

Sikker padling krever øvelse! Se detaljer: www.padling.no

Lengde: ca. 5 km. Tid: 1-1,5 timer

Vassholmene

Bestumkilen – Vassholmene

Lengde: ca. 22 km. Tid: 5-6 timer

Padleruter

landstigning

Vær obs på bølgner

Vær obs på vind

Kryssing av led

Vær obs på båttrafikk

Bading

Fiske

Nudiststrand

Padleanlegg

Rostadion

Utleie, Oslofj. Friluftsråd

Sikret friluftsområde

Verneområde

Fuglefredningsområde

Severdighet

Parking

Servering

Sjøjlyhavn

Teltplas

Toaletti

log

Faresone - mye båttrattikk

NB! Badesoner

Hold deg godt utenfor aule bøver

Ikke kast meg i naturen

