



Padleruter i Indre Oslofjord

7 Bestumkilen – Huk – rundt Nakholmen

Lengde: ca. 10 km. Tid: 2,5–3 timer

Samme avstand som til Sjøfartsmuseet (tur 6), men ved Dyna krysser du skipsleden inn til Oslo og turen blir straks mer krevende og er derfor merket «blå». I tillegg til lystbåter må du også forholde deg til Nesoddbåtene, Danskebåtene og hurtigbåter. En god regel er: Hvis du ser noen av disse båtene «i det fjerne», vent med å krysse til de har passert! De kommer fortere enn du aner. På Nakholmen er det masse små idylliske hytter, og buktene både på nordsiden og sydsiden er egnet for en benstrek.

8 Bestumkilen – Huk – Nakholmen – Hovedøya

Lengde: ca. 3 km. Tid: ca 1 time

Om du ønsker en litt lengre tur, kan du padle rundt Killingen. På vei ut av sundet får du fint utsyn mot Nesodden og utover Oslofjorden. I vest ser du Statoilbygget på Fornebu. Følg rundt øya tilbake til Bestumkilen. Dette er en fin rute for å bli vant til vind og bølger når det blåser litt.



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 ferdsl

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.



Lett/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

Bestumkilen – Huk – rundt
 Nakholmen
 Lengde: ca. 10 km. Tid: 2,5–3 timer

Bestumkilen – Huk –
 Nakholmen – Hovedøya
 Lengde: ca. 14 km. Tid: 3,5–4,5 timer

Tegnforklaring

- Padleuter
- Ilandstigning
- Vær obs på bølger
- Vær obs på vind
- Kryssing av led
- Vær obs på båttrafikk
- Annen fare/vær oppmerksom
- Bading
- Nudiststrand
- Padleanlegg
- Rostasjon
- Utleie, Oslofj. Friluftsråd
- Verneområde
- Fuglefredningsområde
- Museum
- Severdighet
- Parkering
- Servering
- Toalett
- Tog
- Faresone – mye båttrafikk

NB! Badesoner
 Hold deg godt utenfor gule bøyer

Ikke kast meg i naturen



Forbudt med fremkomst-
 middel i bukta 1.4-15.5

Fuglefredningsområde – Ilandstigningsforbud
 og ferdselsforbud 15.4.–15.7. ved dette
 symbolet der ikke annet er angitt

Gradering padding

Svært lett
 Må beherske 2^a favann

Lett/middels
 Må beherske 3^a favann