



Norges Padleforbund



Padling for alle





Vi ønsker
oss enda flere
medlemmer
– er du med?

Vi skaper padleglede

Norges Padleforbund har 23 000 medlemmer fordelt på ti ulike grener av padlesport. Vårt fokus er rettet mot aktive medlemmer og robuste klubber – dette skal også prege alle tiltak som er forankret i vår virksomhetsplan. Organisasjons-, kompetanse- og arrangementsutvikling og konkurranseaktiviteter er områder som prioriteres for å styrke aktiviteten.

Norges Padleforbund arbeider for flere aktive medlemmer i alle grener, konkurranseformer, aktiviteter, kjønn, aldre, funksjonsnivåer og etnisk bakgrunn. Det er medlemmene som er kjernen i NPF og klubbene. På bakgrunn av dette har NPF tre verdier som det legges spesielt vekt på:
Vi skal være trygge, rause og nytenkende.

Finn din nærmeste klubb på:
www.padling.no/klubber

Mange klubber låner ut klubbutstyr gratis til medlemmer.



Noe for enhver

Når du starter på din padlekarriere, er det kanskje ikke så lett å vite hvilken gren du skal gå for. Padling blir stadig mer populært, og vi har ti ulike grenene man kan utforske.

Les mer om de ulike grenene og finn kurs og arrangement på våre nettsider. www.padling.no



Livredning

Kompetanse gjør vannaktiviteter både morsomme og tryggere. Et kurs øker evnen til å forebygge og håndtere et eventuelt uhell.



Hav- og turpadling

Dette er den største grenen i NPF, noe som ikke er uten grunn – Norge er kanskje verdens flotteste land for hav- og turpadling med kajakk! Mulighetene er formidabel i vårt langstrakte og varierte land. Les mer på side 6.



Flattvann

Flattvannspadling er en OL-gren for kajakk og kano, og handler om sprintløp på 200 m, 500 m og 1000 m, og lengre løp som 5000 m og maraton på hele 42 km. Norge har stolte tradisjoner med blant annet seks OL-gull.



Elvepadling

Norge er fantastisk for elvepadling, noe stor pågang av dyktige padlere fra hele verden viser. De fleste elvepadlerne er turpadlere, men det finnes også miljøer som konkurrerer i ekstremutfør, fristil og slalåm.



Polo

Krevende, eksplosivt, vått og morsomt! En sport som kombinerer kajakk og ballspill. Spennende konkurransesport og kanskje minst like bra som vinterutøvelser (i basseng) for elvepadlere og havpadlere som vil utvikle sikre ruller med og uten åre.



Kano

Vi har laget en komplett kursstige som hjelper ivrige kanopadlere å oppleve de fantastiske mulighetene Norge byr på, enten det er å utforske en lang elv, eller padle og bære kanoene fra vann til vann – og alt med gode og funksjonelle teknikker.



Packraft

En Packraft er en liten og robust oppblåsbar en- eller tomannsflåte med stort bruksområde. Navnet kommer fra kombinasjonen «pakkbar» og «raft», altså en pakkbar flåte. Den er veldig kompakt sammenpakket og tar ikke mer plass i ryggsekken enn en sovepose!



Surfski

Surfski har sin opprinnelse i lange havracer der hensikten er å benytte store dønninger til å surfe, eller for livredning på strender. Opprinnelig var kajakkene inntil 6,4 m lange og kun 41–42 cm brede, men nå finnes surf-skis for alle.



SUP – padlebrett

Padlebrett har vokst veldig i popularitet de siste årene. Mange kjøper padlebrett for å padle langs stranden, men også for å bruke stabiliteten i padleåren til å lettere lære bølgesurfing, eller for å trenere store deler av kroppen under rask padling.



Parapadling

Padling er for mange bevegelseshemmede en ny og annerledes måte å oppleve idrett, natur og mestring. Tid og sted blir raskt glemt når du lydløst utforsker små viker mellom holmer og skjær. Det er også egne klasser for K-1 og utrigerkano i nasjonale og internasjonale mesterskap.



Finn ditt
nærmeste kurs:
[www.padling.no/
vaattkort](http://www.padling.no/vaattkort)

Våttkort

Ønsker du å oppleve skjærgården på en ny og spennende måte, eller kanskje du vil prøve elvepadling? Lar du deg friste av lange dager i vakre Femundsmarka, eller kanskje du har lyst til å følge opp poden ved å engasjere deg i den lokale padlekuppen?

Med våttkort fra NPF har du et hav av muligheter. Våre kurs gir deg innføringen du trenger for å oppleve gleden ved trygg padling. Det er også gode muligheter for å bygge på kurs helt fra nybegynner til ekspertnivå uansett hvilken form for padling du foretrekker.

Obs! De fleste kajakkutleiere krever gjennomført våttkortkurs for å få leie.



FOTO: MORTEN PEDERSEN/HALDEN PADLEKUUB





Livredning

Norges Padleforbund tilbyr egne våttkortkurs i livredning ute. Målet er å gi opplæring til klubber, padleledere, lærere og andre som skal ha med store og små deltakere ut i skjærgården eller større innsjøer. Innholdet og aktivitetene foregår utendørs.

Vår visjon er at ingen skal drukne!
Livredningskursene er basert på
Våttkortstigen.

Det er Norges Padleforbund (NPF), Rednings-selskapet (RS) og Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) som har utviklet kursstigen i samarbeid. Livredningsstigen har et innhold som er generelt for vannaktiviteter, og er designet for å møte HMS-krav i forhold til forventet kompetanse for å gjennomføre trygg vannaktivitet.

Havpadling

Havpadling er en av de mest varierte padleformene vi har, fordi værforholdene og valg av padlested kan gi store utslag på sjøen. Vi bor i et av verdens aller beste land for havpadling, enten du liker skjermet skjærgårdspadling eller eksponerte forhold.

Du finner garantert det du ønsker.

Norges Padleforbund arrangerer kurs for alle nivåer, bistår klubbene med samlinger og har utdannet veiledere vi tør påstå holder verdensklasse.
NPF organiserer idretten gjennom TK Hav.



FOTO: DAG ROLAND

Bli en dyktig
havpadler med
Våttkortstigen:
www.vaattkort.no

FOTO: BIRGITTE WOLD DAHL

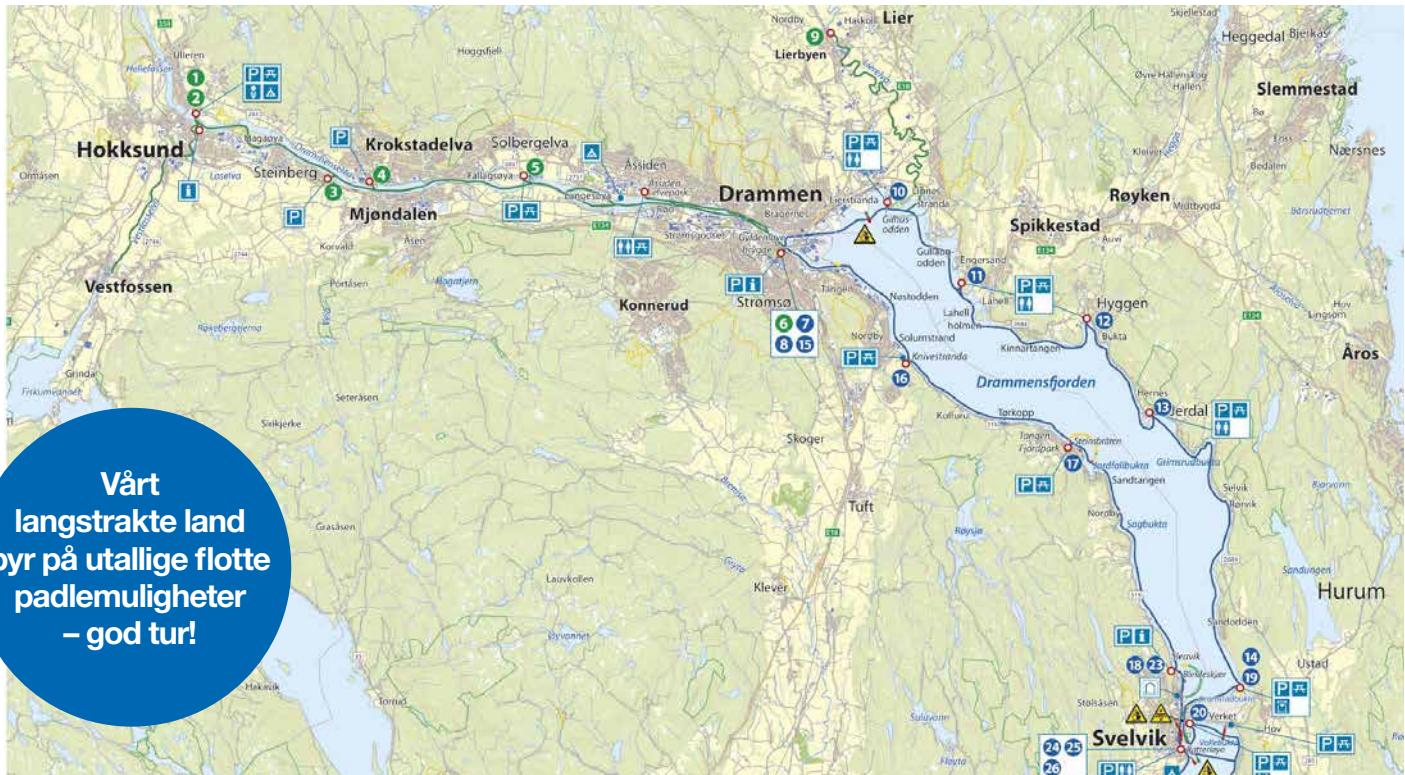


 - padling for alle - www.eian.no

Eian Fritid • Strandveien 8 • 3050 Mjøndalen
post@eian.no • Tlf 32 87 69 22

Kvalitet - Service - Kunnskap





Ro- og padleled

Siden 2019 har vi jobbet med å utvikle en sammenhengende ro- og padleled i Oslofjorden. Den går fra Halden i øst via Oslo til Risør i sør og er 399 km lang. Ro- og padleleden knyttes i tillegg opp mot lokale ruter, og består dermed allerede av 3018 km med merkede ro- og padleruter – og mange flere er på gang. Langs rutene er det rasteplatser, teltplasser og padlehuker, og mulighet for både oppbevaring og uteleie av kajakker. Alle ledene merkes med info om steder du kan sette ut eller ta opp kajakken, proviantere, fylle drikkevann, dusje, parkere bilen samt turens vanskelighetsgrad.

Les mer om Ro- og padleled i Oslofjorden på:
www.padling.no/ro-og-padleled-oslofjorden/



FOTO: TORMOD AMUNDSEN@BIOTOP



Norges Padleforbund

Sognsveien 73, 0855 Oslo
Telefon: 21 02 98 35
E-post: post@padleforbundet.no
www.padling.no

