

ET GODT LIV: Padling er fantastisk, mener Gro. – Å kjenne vinden i ansiktet, og høre bølgeskvulp. Men også det å kjenne at jeg kan komme meg fremover for egen maskin.



GRO ER KAJAKKRELST

Hun har opplevd både havørn og niser på nært hold. Naturopplevelsene i kajakken gir Gro Dammerud ro i både kropp og sjel.

TEKST OG FOTO: Marianne Smeby Strand

KARLSØYA • FREDRIKSTAD

Hun skulle bli 50 år før hun realiserte drømmen hun hadde hatt siden hun var 19 år. Hun elsket å være på vannet og begynte tidlig å spare til sin første kajakk. Men det ble etter hvert så som så med sparingen, hverdagen tok overhånd, og hun klarte aldri helt å spare ferdig. Ikke minst fordi andre hendelser i livet fikk hennes fulle fokus: hus og hjem, jobb og oppfølging av aktiviteter for fire aktive sønner. I tillegg var hun med å starte en barnehage i bygda,

KROATIA: Gro sammen med andre padlere på en øy ved Kroatia. – Det er min måte å reise til Syden på.



FOTO: PRIVAT

Kajakken ligger klar på biltaket, snart skal hun ut og padle i det fine været.

De første to somrene leide hun kajak. Så kjøpte hun sin egen. Siden den gang har padling vært en helt sentral del av livet, og turene har ført henne rundt omkring i vårt langstrakte land, men også etter hvert på årlige turer utenfor landegrensene.

– Den første tiden jobbet jeg, men benyttet enhver anledning til å padle.

FOR KROPP OG SJEL

I dag er hun pensjonist og står friere til å ta seg en tur når hun måtte ønske.

– Padling er en aktivitet for alle aldre, understreker Gro.

Det er naturopplevelsene og friluftslivet som er viktig for henne. Hun meldte seg inn i Fredrikstad kajakklubb i 2001 og har vært aktiv både som instruktør og i styret. Klubbens medlemmer er kvinner og menn mellom 30 og 80 år.

– Det å være med i en klubb, med det fellesskapet det gir at alle har samme lidenskap, er veldig godt. Da spiller det ingen rolle hvem du er og hva du jobber med, understreker hun.

I dag er det flest kvinner på de ukentlige turene, men da hun begynte å padle var det flest menn i miljøet.

– Alt det du får av naturopplevelser kan nesten ikke beskrives. Det gode liv er å kunne være ute i naturen og være med gode venner. Og det er godt å bli sliten etter en padletur. Man blir så glad. Jeg føler at jeg er i et aktivt miljø, og det gjør at jeg føler meg vel. Men det er også godt for sjelen. Å kjenne vinden i ansiktet og høre bølgeskulp. Men også det å kjenne at jeg kan komme meg fremover for egen maskin.

Hun skulle ønske flere eldre kunne få øynene opp for padling. Hun vil ikke at eldre skal tro at alder er en hindring for å nyte livets goder på vannet.

– Du kan være 80 år og padle. Det er mange eldre som tror de må kunne eskimorulle for å padle. Det er ikke riktig, men du må trene på å velte, og komme deg ut av kajakken. Det viktigste er at du må ha lyst til å padle, og da er det bare å oppsøke en klubb og ta et kurs, anbefaler Gro.

og var faglig leder med ansvar for friluftsliv i mange år. Og så var hun aktiv i Ullerøy Sanitetsforening. Da måtte drømmen om en kajak vike.

HELL I UHELL

Så skjedde det som gjorde at hun fant tilbake til kajakdrømmen i en alder av 50.

– Jeg ble syk, fikk lungebetennelse og lå på isolat i fem uker. Da jeg kom ut så tenkte jeg at nå skal jeg bli frisk.

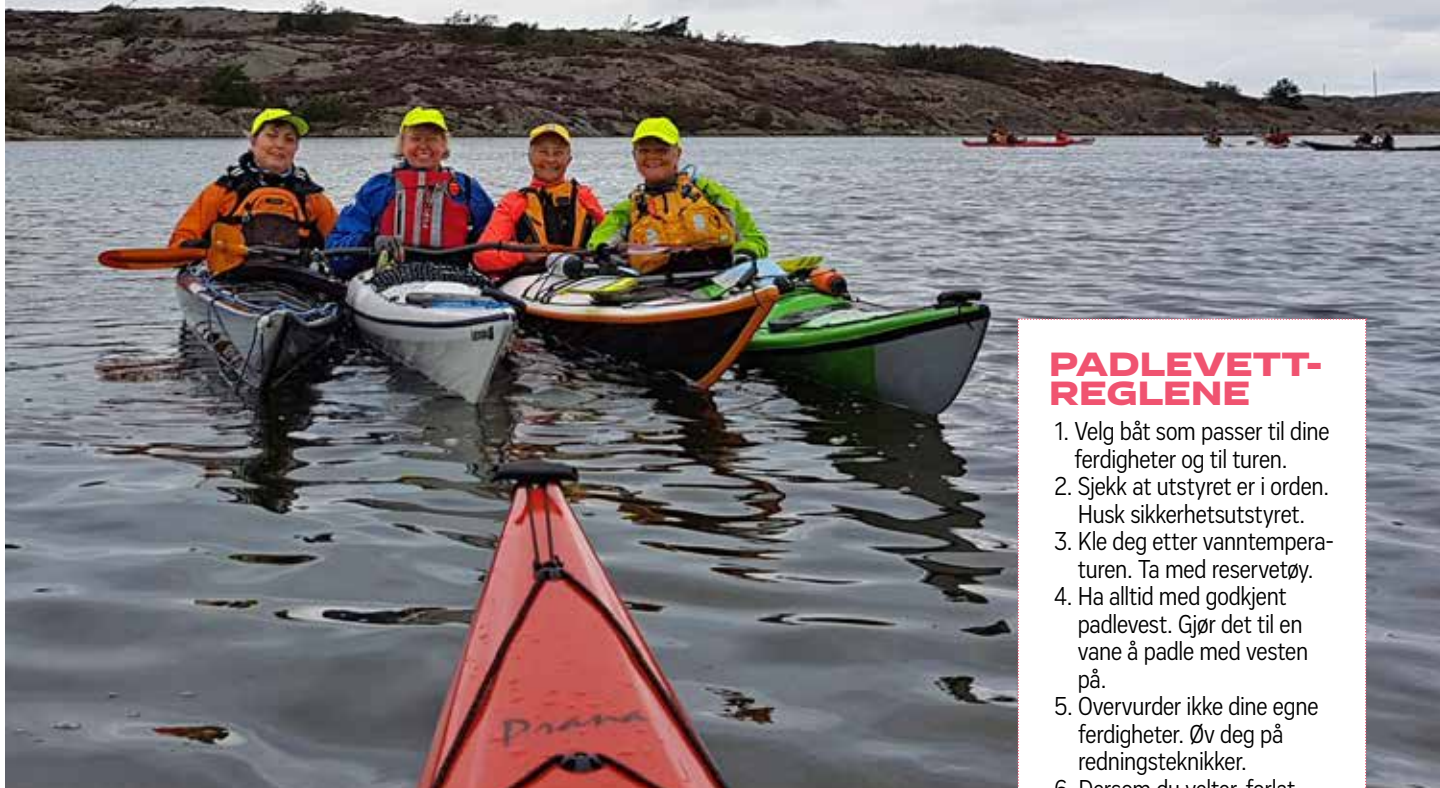
Og det skulle hun bli med frisk luft, aktivitet og padling,

Alt det du får av naturopplevelser kan nesten ikke beskrives.

hadde hun bestemt seg for. Og da var det gjort.

– Jeg ble skikkelig bitt, smiler 69-åringen når vi møter henne på idylliske Karlsøya utenfor Fredrikstad.

SAMMEN: – Man blir så glad. Jeg føler at jeg er i et aktivt miljø, og det gjør at jeg føler meg vel. Men det er også godt for sjelen.



Jeg har ikke noe i Syden å gjøre hvis jeg ikke kan padle.

IKKE SÅ TUNGT

Selv har hun holdt kurs både for familier og barn, unge og gamle. I Fredrikstad trener de i basseng om vinteren, og det er det også andre klubber som gjør. For nybegynnere kan det være et trygt og godt sted å starte.

– Det er mange i vår klubb som har vært redde for å være under vann, redde for å velte.

Men ved å øve kommer en over den terskelen, det gjelder det meste. Trener du mange nok ganger, så blir det en vane.

Hun vil heller ikke at folk skal la seg stoppe av det de tror kan bli tunge løft av en stor kajakk.

– Jeg vil gjerne få vise at det går an å få kajakken opp og ned fra bilen selv om man er eldre, understreker Gro, og drar den 23 kilo tunge havkajakken elegant ned fra biltaket på «rød løper», som hun kaller det.

For med en slitasje i ryggen kan hun ikke løfte så mye. Derfor drar hun kajakken opp og ned fra bilen, og på hjul ned i til vannet.

Men hun går også på treningssenter en dag i uken.

Da trenes kjernemuskulaturen.

– Det gjør at jeg føler meg klar til å padle når som helst. Padling er veldig bra for rygg og armer.

TIL VARMERE STRØK

Hvert år drar Gro på opplevelsestur til sydlige breddegrader. Hun har padlet rundt den greske øya Milos, Sardinia, Korsika, og har vært i Stockholms skjærgård, på Hvaler, i Lofoten og andre steder. I oktober i fjor var hun i Kroatia.

– Da var vi ti padlere som møttes fra forskjellige norske kajakkklubber til kurs og opplevelsestur. Vi leier kajakk på slike turer og padler fra strand til strand, har med mat

PADLEVETT-REGLENE

1. Velg båt som passer til dine ferdigheter og til turen.
2. Sjekk at utstyret er i orden. Husk sikkerhetsutstyret.
3. Kle deg etter vanntemperaturen. Ta med reservetøy.
4. Ha alltid med godkjent padlevest. Gjør det til en vane å padle med vesten på.
5. Overvurder ikke dine egne ferdigheter. Øv deg på redningsteknikker.
6. Dersom du velter, forlat ikke båt eller åre.
7. Ha respekt for vær og vind.
8. Hold god avstand til andre båter. Sørg for å bli sett.
9. Lær deg livredning.
10. Vær miljøbevisst. Vis hensyn overfor naturen. Husk sporløs ferdsel.

KILDE: NORGES PADLEFORBUND

og vann og lager felles middag på stranden.

I oktober drar hun på nytt til varmere strøk, da venter to ukers padletur til Hellas med oppdagelsespadling i grotter med hodelykt og hjelm. Gro har også med dykkermaske og snorkel, så hun kan kikke litt ned i det klare vannet inn mellom åretakene.

– Da er det varmt i vannet,



FELLESSKAP: Gro (til venstre) med Torunn Skånland, Turid Anita Øyrås og Hege Sofie Paulsen. – Det å være med i en klubb, med det fellesskapet det gir at alle har samme lidenskap, er veldig godt.

NYSGJERRIG PÅ KAJAKK?

Du kan melde deg på et introduksjonskurs hos padleklubben som ligger nærmest deg. Kursene varer i tre timer, og gir deg muligheten til å prøve deg i havkajakken og med utstyret. Etter endt kurs har deltageren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest.

På introduksjonskurs skal du lære å:

- ▶ Løfte, bære og sjøsette kajakk.
- ▶ Padle forover med rett kurs.
- ▶ Stoppe.
- ▶ Svinge kajakken begge veier.
- ▶ Bakoverpadling.
- ▶ Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet.
- ▶ Ilandstigning
- ▶ Sittestilling og god padleteknikk
- ▶ Innføring til hvordan en kan øke sikkerheten ved padling.
- ▶ Kjennskap til lokale padleforhold.

For mer informasjon om klubber, kurs, arrangementer og inspirasjon: www.padling.no

og vi bader og koser oss. Det er min måte å reise til Syden på. Jeg har ikke noe i Syden å gjøre hvis jeg ikke kan padle.

Å møtes på padlesamlinger er sosialt. Da kommer padlere fra hele Europa, og alle kommer i prat på grunn av sin felles interesse og erfaringer. Med telt i vannkanten kan de høre bølgeskulp om kveldene.

– Å bo i telt er fantastisk. Jeg kaller det mitt lille hotell. Der har jeg alt jeg trenger. Så ligger jeg på kveldene med en hodelykt, en god bok og stillhet rundt meg.

EN LIVSNYTERTUR

Men vakre, varme strender til tross, det er i Norge hun har hatt den beste kajakkopplevelsen. Hun var i Vesterålen i

Nordland, i forbindelse med Artic Sea Kajakkkrace, og etter tre dager med padling hadde de en dags pause, før de skulle ut den femte dagen og padle maraton, det vil si fire og en halv mil.

– Jeg padlet sammen med en dame fra Bergen, og vi hadde bestemt oss for å gjennomføre. Vi brydde oss ikke om tiden. **Da vi var ute og padlet dukket det plutselig opp tre niser ved siden av kajakken, de hadde svømt under oss.** De naturopplevelsene var fantastiske. Og vi gjennomførte, smiler hun.

Gro har respekt for naturkreftene, men har aldri vært redd på havet.

– Men så er jeg nok heller ikke typen som blir så redd.

Jeg synes det er mest spennende.

Padler hun alene skal det være noenlunde godt vær.

– Og da er det en «livsnyterturtur». Jeg drar ikke ut alene hvis det er veldig mye vind, understreker hun.

40 MIL I ÅRET

Uansett så har hun alltid med sikkerhetsutstyr: en flytepute som kan hjelpe henne tilbake i kajakken hvis hun velter, og en pumpe til å få ut vann.

– Jeg har utstyr så jeg er selvhjulpent. Det må du når du padler alene.

Hun har gått inn i sitt syttende år, men har ingen planer om å gi seg med kajakk, snarere tvert imot. I år har hun tatt mål av seg til å

greie bronsemerket til Padleforbundet, det vil si at hun skal padle 40 mil i løpet av året. Hun er godt i gang. En flunkende ny klokke med alskens målinger av både tid og sted sørger for at kilometre blir behørig målt.

Hun smiler under den gule capsen:

– Det er målet mitt i år. Det blir spennende. •