

Turbeskrivelse Frafjordhatten Lørdag 20. juni 2015



*Fra fjord til fjell: Lauvvik-Frafjordhatten En lang sommerdag i storslått natur.
Årets vakreste dagstur?*

Start: Oppmøte Lauvvik kl 8.30., eller felles kjøring fra Sandvigå kl 7.45.

Slutt: Lauvvik samme kveld.

Antall km/tempo:

1. Padling fra Lauvvik til Frafjord, 15 km i åpne fjorder.
2. Fjelltur til Frafjordhatten, fantastisk rundtur på snaut 15 km. Se <http://ut.no/tur/2.1821/>
3. Bratt stigning opp fra fjorden i gammel, fin lauvskog, over myrledt område og til slutt i steinete terreng til Frafjordhatten 815 m.o.h. Tilbake ned mot dalen på gammel kjerrevei (Kjærlighetsstien), de siste kilometrene på asfalt tilbake til fjorden og kajakkene.
4. Padling fra Frafjord til Lauvvik 15 km

Krav til deltakerne

Må kunne holde en rimelig rask og jevn marsjfart både på sjøen og på land.

Du må være godt trent på vanlig mosjonist-nivå, padle regelmessig og være vant med å gå i ulendt terreng. Fjordstrekningen er utsatt, det skal lite vind til før det blir bølger i Høgsfjorden, det er derfor viktig at alle som er med bersker padling i noe sjø både i medvind og motvind.

Nivå deltaker

Grunnkurs hav og mange timers padleerfaring. Du må kunne padle 15 km på 2,5 time, dvs. med snittfart på 6km/t. Sjekk på en strekning på over en mil, så du vet av egen erfaring hvor fort det er.

Terreng: Ganske hard fjelltur som Ut.no ikke anbefaler for nybegynnere. Et vanlig anslag, med lange pauser, er 8 timer. Vi regner 6-7 timer og legger til litt tid til overgangen mellom kajakk og fjellsko.

Dette er ingen avskrekkende tur dersom du er normalt godt trent og utholdende. Tidsangivelsene er regnet ut fra vanlig turtempo, med mange pauser, og langt fra multisport fart. Dersom vi bruker 6 timer i kajakken og 8 på land, er vi likevel tilbake til Lauvvik til det mørkner klokken 23.

Til sammenlikning består Tripp Trapp Triathlon av 25km padling, 12km løp/gange, brattere stigning til nesten samme høyde som Frafjordhatten, og 30km sykling. De raskeste på Tripp Trapp bruker ca 5 timer på hele runden, 100 stk var innenfor ca 9 timer i fjor. Vi har 5 timer romsligere tidsramme på noenlunde tilsvarende tur. Det går selvsagt an å padle inn til Frafjord og overnatte kvelden før. Og det kan være smart å padle dobbel kajakk viss noen ønsker å spare krefter på padlestrekningene.

Bekledning: Kajakk m utstyr, padleklær (sommer), ekstra skift, fjellsko, -og klær, lett ryggsekk.

Påmelding: Til turlleder innen 18.06.

Turledere: Kolbjørn Ersland, tlf 40464947 og Anne Katrine Folkmann, tlf 90655118.

Kartreferanse: <http://ut.no/kart/?lat=58.8450547413422&lng=6.28082174142186&zoom=15&ao=2.1821>

Pakkliste: Rikelig med mat og drikke, termos. Badetøy. Solkrem. Staver til fjellturen? Vest er obligatorisk på alle klubbens turer.

Nivå/gradering av turen: Selve padlingen foregår i 2 stjerners farvann men kombinert med en lang fjelltur blir dette en krevende tur.

Når du melder deg på bekrefter du at du har lest og aksepterer vilkårene i denne turbeskrivelsen og klubbens HMS
<http://www.stavangerkajakk.no/index.php/hms/skk-s-hms-dokument>