

**IAKSJON:**  
Anders Nupen Hansen.



**ENTUSIAST:** Christine Utne, styremedlem i LARS, er medlem i Oslo Kajakklubb og synes det var hyggelig å kunne invitere medlemmene til en aktivitetsdag i egen klubb.

Klippet fra  
HANDICAPNYTT 2021

## SATSER PÅ PARAPADLING

Oslo Kajakklubb har utviklet et tilbud til parapadlere. Instruktørene deres er kurset i tilrettelegging for parapadlere i vinter i regi av Norges Padleforbund, forteller aktivitetskonsulent Stein Hagen.

– Nå kan vi gi et tilbud til alle som ønsker å prøve denne aktiviteten. Ilddåpen var aktivitetsdagen i regi av LARS, og tilbakemeldingene fra instruktørene var utelukkende positive. Dette er en meningsfull aktivitet, og vi er alle motivert for å utvikle parapadlingen videre i regi av klubben, sier Hagen.

– Som et ledd i satsningen tilbyr vi alle som vil prøve seg, gratis medlemskap ut året, legger han til.



## Gøy på vannet

Padleglade Christine Utne i Landsforeningen for ryggmargsskadde håper stadig flere tar årene fatt. I sommer fikk medlemmene prøve seg.

Tekst og foto: Bjørn Kollerud

**S**altvann og sommer hører sammen for mange, og i år arrangerte Landsforeningen for ryggmargsskadde (LARS) både kajakpadling og seiling en helg i august.

Oslo Kajakklubb stilte medkvalifiserte instruktører og sørget for at alle som ville prøve seg fikk en smak av hva det vil si å padle kajak. Stedet var Bestumkilen i Oslo.

– Klubben gikk virkelig all in. Det var

en strålende dag på sjøen, sier styremedlem Christine Utne i LARS.

Hun er selv aktiv kajakpadler. Det inkluderende miljøet hun har møtt i Oslo Kajakklubb var noe hun ønsket å dele med andre, og grunnen til at de valgte nettopp denne klubben når medlemmer skulle få prøve seg på padletak i det våte element.

Utne påpeker at padling både styrker muskulaturen og stimulerer sansene, og håper opplevelsene vil friste noen av

dem som fikk prøve seg til å drive med parapadling framover.

– Vi er en liten gruppe parapadlere i Oslo Kajakklubb, og ønsker oss flere med i fellesskapet, oppfordrer hun.

Leder i LARS, Anders Nupen Hansen, er minst like fornøyd.

– Værgudene er alltid med oss, og bidro til en uforglemmelig opplevelse. På årets sommerarrangement la vi opp til å skifte mellom padling og seiling i løpet av dagen, så det var viktig at

avstanden mellom aktivitetene ikke var for lang, forteller han.

Seilingen gikk av stabelen i KNS Ulbrand seilsenter på Bygdøy.

– Logistikken fungerte, og evalueringen på brygga i etterkant viste at alle var storfornøyde. Jeg vil rette en stor takk til instruktørene fra Oslo Kajakklubb, KNS og Norges Seilforening som alle bidro til gode og trygge opplevelser, oppsummerer Anders Nupen Hansen. ●

