

Lett / Easy  
(2\* farvann)Middels / Medium  
(3\* farvann)Krevende / Demanding  
(4\* farvann)

# Padling rundt Støtt

## Generelle sikkerhetsregler

Skal du padle på sør- og østsiden av været må du være spesielt oppmerksom på sørlige og østlige vinder. På nordsiden av været tar nordlige og vestlige vinder mest. Solgangsbrisen kommer gjerne på ettermiddagen på fine sommerdager og kan gi bølger der det er åpent mot nordøst. Vær også obs på at havtåka kan komme raskt og gi dårlig sikt på vår og sommer (vanligst på ettermiddag med svak pålandsvind).

Annen båttrafikk  
Vis hensyn til ferje og hurtigbåt og vær oppmerksom på båttrafikken ut og inn av småbåthavna.

## Svenningen rundt

6,4 km / 3,5 nm    1,5 timer / *hours*

Startpunkt: I vika 300 m øst for hurtigbåtanløpet.

Flott tur rundt Svenningen. Følg øya hele veien rundt. På turen får du en smak av hva skjærgården her ute har å by på. På yttersiden er det et yrende fugleliv og vi kan nesten garantere et møte med havørna, oter og kanskje en og annen sel. Har du lite erfaring, er Helløya rundt et godt alternativ til denne turen om det blåser fra øst, nord og vest. Strømmen på nordsiden av Svenningen i kombinasjon vind, kan gjøre rundingen der noe mer utfordrende. Er det mye motstrøm under brua mellom Innerstøtt og Svenningen kan du starte/avslutte turen i enden av fyllinga mot Innerstøtt.

## Helløya rundt

9,6 km / 5,2 nm    2,5 timer / *hours*

Startpunkt: I vika 300 m øst for hurtigbåtanløpet

En vakker tur rundt Engeløya og Helløya. Her padler du over store grunne områder med krittkvit sand, skjernet mellom øyer, holmer og skjær. Det er flere fine strender å gå i land på på turen om du ønsker en rast eller overnatting. Området mellom Helløya og Innerstøtt faller tørt på fjære sjø, men det er mulig å finne seg en vannvei gjennom. Bommer du, blir det litt trekking av kajakken. Helløya er en del av Støttværet naturreservat. Har du lite er faring, er Svenningen rundt et godt alternativ om det blåser fra sør. Er det mye motstrøm under brua, eller du ønsker å korte ned turen kan du starte/avslutte turen i enden av fyllinga mellom Svenningen og Innerstøtt mot Innerstøtt.

## Helløya - Innerstøtt rundt

15,4 km / 8,3 nm    4 timer / *hours*

Startpunkt: I vika 300 m øst for hurtigbåtanløpet

På denne turen får du virkelig sett indrefileten av det Støtt har å by på. Det er et mylder av vakre, hvite strender. På Innerstøtt og Helløya kan du telte. Vær obs på ilandstigningsforbudet på de andre øyene langs ruta (se info om Støttværet naturreservat). Starten av turen følger beskrivelsen til Helløya rundt. Fra Engeløya padler du vestover til Måøya. Herfra videre sørover til Sørstøtt. Her er det noe korte kryssinger som er sårbare for bølger som kommer Inn fra sør og vest. Fra Sørstøtt dreier du nordøstover og følger rundt hele Innerstøtt. Her kan du finne mange kulturspor i fjæra. På denne strekningen kan sørlige, østlige og på slutten nordlige vinder gi en del bølger.

## Støttværet rundt

19,6 km / 10,6 nm    5 timer / *hours*

Startpunkt: I vika 300 m øst for hurtigbåtanløpet

På denne turen kan du leke deg i brenningene ut mot storhavet, få nærkontakt med fugle- dyrelivet og slappe av på en av de mange vakre strendene du passerer. På Svenningen, Innerstøtt, Hundholmen og Helløya kan du telte. Vær obs på ilandstigningsforbudet på de andre øyene langs ruta (se info om Støttværet naturreservat). Starten av turen følger beskrivelsen til Svenningen rundt. På yttersida setter du kursen rett vest mot Digerskjæran, før du padler sørvestover langs Hundholmen og videre til Måøya. Her møter du ruta Helløya – Innerstøtt rundt. Følg beskrivelsen for denne «hjem». Mellom Digerskjæran og Måøya kan bølgene bryte kraftig fra vest.

## General safety rules

If paddling on the south side of the village, watch out for southerly winds. On the north side of the village, watch out for northerly and westerly winds. Sea breezes come predominantly in the afternoon on fine summer days, and can cause waves where it is open towards the north-east. Keep an eye out also for sea mists, which can appear very quickly causing poor visibility (usually on afternoons with gentle onshore winds).

Other boat traffic  
Keep out of the way of ferries and express boats, and keep an eye on boats going in and out of marinas.

## Svenningen Circuit

Start: In the bay 300 m east of the express boat dock.

A lovely tour around Svenningen. Follow the island all the way around. Along the way, you'll get a taste of what the archipelago has to offer. On the outside is plenty of vibrant bird life, and we can almost guarantee that you will meet a sea eagle, otters and perhaps seals. If you are inexperienced, a circuit of Helløya is a great alternative to this tour if the wind is blowing from the east, north and west. The current on the north side of Svenningen combined with the wind can make the circuit more challenging. If the opposing current is strong under the bridge between Innerstøtt and Svenningen, you can start/finish your tour at the end of the embankment towards Innerstøtt.

## Helløya Circuit

Start: In the bay 300 m east of the express boat dock

A great tour around Engeløya and Helløya. You will paddle past extensive green areas with chalk-white sand, sheltered between islands, inlets and headlands. There are excellent beaches where you can go ashore if you need a rest, or to stay overnight. The area between Helløya and Innerstøtt can be dry at low tide, but it is possible to find a passage through. If you do go aground, you may have to pull your kayak along. Helløya is part of the Støttværet nature reserve. If you are inexperienced, a circuit of Svenningen is a great alternative if the wind is blowing from the south If there is a strong opposing current under the bridge, or you want to shorten your trip, you can start/finish at the end of the embankment between Svenningen and Innerstøtt towards Innerstøtt.

## Helløya - Innerstøtt circuit

Start: In the bay 300 m east of the express boat dock

You will really get to see the best of what Støtt has to offer on this tour. There are simply so many wonderful, white beaches. You can camp on Innerstøtt and Helløya. Remember that landing is prohibited on the other islands along the route (see the information on Støttværet Nature Reserve). Follow the description of the Helløya circuit for the start of this tour. From Engeløya, paddle west towards Måøya. From there, go south to Sørstøtt. There are a few short crossings here that are vulnerable to waves coming in from the south and west. Turn north from Sørstøtt and follow the shoreline all the way around Innerstøtt. There are plenty of cultural monuments to see at low tide. Southerly, easterly and on the final stretch, northerly winds can cause a lot of waves on this stretch.

## Støttværet circuit

Start:In the bay 300 m east of the express boat dock

You can play amongst the surf coming in from the ocean on this tour, make close contact to the bird and animal life, and relax on one of the many fantastic beaches you pass. You can camp on Svenningen, Innerstøtt, Hundholmen and Helløya. Remember that landing is prohibited on the other islands along the route (see the information on Støttværet Nature Reserve). Follow the description of the Svenningen circuit for the start of this tour. On the outer side, set course westwards towards Digerskjæran, before paddling south-west along Hundholmen and on to Måøya. Here you will meet the Helløya – Innerstøtt circuit. Follow the description given for this circuit to return to base. The breakers rolling in from the west between Digerskjæran and Måøya can be rough.

Med økonomisk støtte fra /  
engelsk tekst

www.fk.no



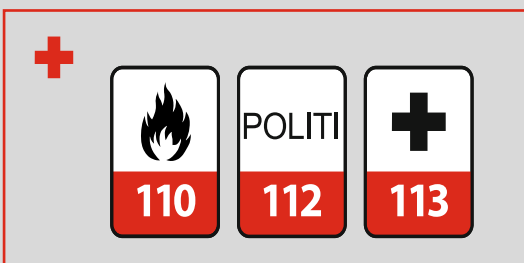
GjensidigeStiftelsen

Utarbeidet av /

Written by



www.friluft.salten.no

i samarbeid med /  
in partnership withPadleklubben  
Den stille fjerdingNødtelefon /  
Emergency telephoneIf you need immediate help in an  
emergency, call the police:112.  
If you need medical help, call the  
medical emergency number:113

- S Kajakkutsett / Kayak shed
- L Trygg landing / Safe landing
- ▲ Vær obs på vind / Keep an eye on the wind
- ▲ Vær obs på skiftende strøm / Watch out for shifting currents
- ▲ Vær obs på bølger / Keep an eye on waves
- X Kryssing /Crossing
- ▲ Hovedvei båttrafikk / Main route for boat traffic
- 🏠 Overnatting / Accommodation
- ! Kun en trang passasje med vann på fjære sjø / Only a narrow passage with water on the distant sea
- 🛒 Matbutikk /Food store
- 🍴 Bespising / Dining
- ⛖ Teltplass / Tent
- 🏠 Gapahuk / Bivouacs
- 🚢 Ferje / Ferry
- Støttværet naturreservat / Støttværet Nature reserve

Støttværet naturreservat har ilandstigningsforbud i perioden 15. april – 31. juli. Unntaket er Hundholmen og Helløya. Her er det lov å gå i land og campe hele året. All vegetasjon og alt dyreliv er fredet. For nærmere info, se verneforskriften på lovdata.no

*Landing is prohibited on Støttværet Nature Reserve between 15 April – 31 July. Hundholmen and Helløya are exceptions. You can go ashore here and camp all year-round. All flora and fauna are protected. For more details, refer to the 'verneforskriften' (protection regulation) on lovdata.no*

Allemannsretten gjelder i utmark.  
Vis hensyn og husk at all ferdsel skjer på eget ansvar.

*There is public access to the open countryside.  
Be considerate and remember that all access is at your own risk.*

## Råd til padleturen:

- Bruk vest
- Ha pumpe og årepose tilgjengelig
- Vær obs på vanntemperaturen når du kler deg
- Vær synlig
- Unngå å padle alene
- Vær bevisst på egne ferdigheter
- Si fra hvor du padler
- Vær obs på båttrafikken
- Ikke alle steder har mobildekning (nordvestsiden av høyder)
- Sjekk værmeldingen
- Ta godt vare på miljøet og vis hensyn til andre

## Good advice for kayaking:

- Wear a life vest
- Have pump and oar bag handy
- Check the water temperature before dressing
- Ensure you are visible
- Avoid kayaking alone
- Know your own capabilities
- Tell someone where you're going
- Keep an eye on boat traffic
- Not all places in the area have mobile cover (north-west side of hills)
- Check weather reports
- Protect the environment and show consideration to others