



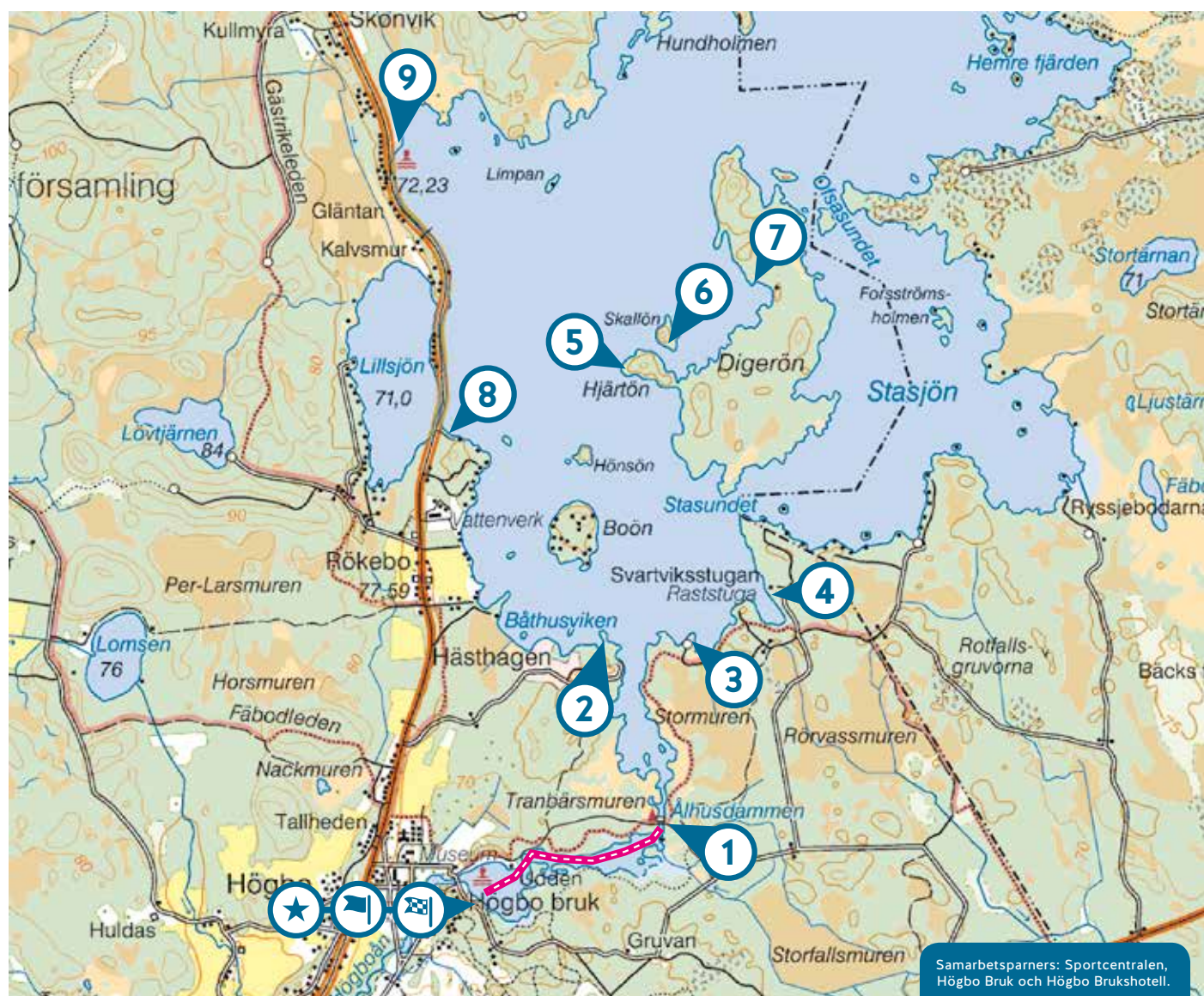
# PROVA-PÅ-TUREN

⌚: 1-2 TIMMAR T/R

Testa tjusningen med paddling. Här är start och mål vid Sportcentralen, Högbo Bruk. Paddla över Dammsjön och sedan vidare upp i Högboån till Ålhusdammen ca 1 km. Här vänder turen och ni paddlar samma väg tillbaka. Har ni tid finns brygga att gå iland, vindskydd och eldstad där ni kan äta matsäck och mysa om ni önskar.

## Tips till dig som paddlar för första gången:

- Sitt ner i kanoten.
- Använd alltid flytväst.
- Paddla nära land.
- Njut av naturen, ta gärna med gofika.



★ **Sportcentralen** - Start och mål för turen. Uthyrning av kanoter, fiskeutrustning, rullskidor och inlines.  
Se info: [www.aventyrarna.se](http://www.aventyrarna.se). Bokning: [sportcentralenhogbobruk@aventyrarna.se](mailto:sportcentralenhogbobruk@aventyrarna.se), 026-242180.

- 1 Ålhusdammen.** Landtransport på rullar och bryggor ca 30 m. Rastplats med vindskydd, eldstad och utedass.
- 2 Sibohäll.** Vackert belägen klipphäll. Rastplats med eldstad och bord + bänkar. Kajakbrygga finns.
- 3 Träkåtan.** Raststuga öppen dagtid. Kajakbrygga. Eldstad inne och ute, bänkar, bord samt utedass.
- 4 Svartviken.** Raststuga öppen dagtid. Stor kanotbrygga. Eldstad inne och ute, bänkar, bord samt utedass.
- 5 Hjärtön.** Rastplats med vindskydd, eldstad och utedass. Kajakbrygga finns.
- 6 Skallön.** Rastplats med vindskydd på södra sidan, eldstad och utedass. Kajakbrygga finns.
- 7 Digerön.** Rastplats, vindskydd, eldstad och utedass. Kajakbrygga ca 100 m österut. I viken finns en vildmarksby med stugor (måste förbokas).
- 8 Vattenverket.** Fin sandstrand med bra badmöjligheter.
- 9 Skönvik.** Fin sandstrand med bra badmöjligheter.