

# Velkommen til festival!

10.september 2022  
Runde

SJØNÆR er ein festival som hyller havet og dei livsformene som du kan finne der frå ulike perspektiv - over, under og ved sjøen. Du inviteres til å bli med på dei mange sjørelaterte aktivitetane som finn stad 10. september 2022 på øya Runde i Herøy, Møre & Romsdal.

Å oppleve havet, dets skjønnhet, dets kraft og skapningane som bur der vil være mogleg gjennom fridykking, apparatdykking, kajakkpadling, strand- og fuglesafari, tangsmaking og matlaging, presentasjonar og historieforteljingar, samt reflekterande yogaklassar.

Akkurat som havet snakkar til alle på ulike måter, vil festivalen by på fantastiske moglegheiter til å komme tett på og lære om det levande havet me har rett utanfor døra.

Vårt lokale arrangørteam består av både profesjonelle og dyktige entusiastar, som deler sin nysgjerrigheit for alt som har med havet å gjere.

Programmet er laga for alle aldre, eit breitt spekter av interesser og erfaring, og vil garantert inspirere deg vidare!



# FESTIVALINFO

Dato: 10.september 2022  
Stad: Runde

## Billetter

Booking av billett skjer via [www.hivens.no](http://www.hivens.no). Her vel du det antalet billetter du ønsker. Når du går videre for å sjå å handlekorga di får du opp valg som du skal krysse av for valg av kajakk/dykketurar. Kryss av for om du ønsker å delta på dykking/kajakk.

## Mat og drikke

Lunsj og middag er inkludert i billetten. Måltida blir servert i hovudbygget på Runde Miljøsentor, med unntak av lunsj for kajakkpadlarane, som får med matpakke på tur. Måltida er eit samarbeid mellom Opplev Runde, Julie Cooks Green og Tango Seaweed, og det vil bli ei blanding av vegan/vegetar, kjøt og fisk. Hugs å melde frå dersom du har allergiar som kjøkenet skal ta hensyn til.

Drikke til måltida er ikkje inkludert i billettprisen. Kafèen har eit godt utvalg av drikke som kan kjøpes til etter ønske.

Kaffe/te er inkludert.

## Utstyr

I oversikta over aktivitetar er det lista opp kva krav det er satt til utstyr/sertifikat etc. Dersom du ikkje har alt utstyret som trengs, ta kontakt med oss, så kan me sjekke om det finnes tilgjengeleg for utlån hjå Nord Freediver, Herøy Kajakkklubb eller Herøy Dykkerklubb. Det blir laga stasjonar for skylling og tørk av utstyr.

## Overnatting

Treng du overnatting, ta kontakt!

Har du spørsmål om påmelding, program etc, ta kontakt via [booking@runde.no](mailto:booking@runde.no).

Håper å sjå deg på Runde!

Helsing Festivalgjengen i Sjø nær



# PROGRAM

(Endringar kan forekomme)

## SJØNÆR FESTIVALEN OVER OG UNDER HAVET

**10. September 2022**  
**Runde**

Program	
09:00	Velkomen til Runde. Oppmøte og klargjering til aktivitetar
09:30	Sjønær aktivitet (velg ein aktivitet) <ul style="list-style-type: none"><li>- Dykketur med båt</li><li>- Fridykking fra båt</li><li>- På langtur med kajakk</li><li>- Båttur til fuglefjellet/med Aquila rundt Runde</li><li>- Mulighet til å teste fridykking med Njord Freediver</li></ul>
13:00	Felles Lunsj
13:45	Introduksjon til Sjønær, ved Marko Polter
14:00	Lill Haugen: «Det hemmelege livet i havet»
14:45	Samtale om "Haien i skogen", med Arnbjørg Aagesen
15:00	Film fremvisning "Haien i skogen"
15:30	Oppsummering og diskusjon
15:45	Pause
16:00	Opplev havet i 3D med VR-Brille
16:30	Introduksjon til fjøresafari og ut på tur med - Tango Seaweed
18:00	Middag
19:00	Sjønærquiz og sosialt



## SJØNÆR FESTIVALEN OVER OG UNDER HAVET

# ACTIVITIES

\* all outdoor activities depend on the weather, wind and sea conditions and may need to be adapted accordingly to ensure safety. See cancellation policy.

## Sjøncær-Freediving\*

If freediving or snorkel-safari, Runde offers a spot for everyone and every interest; large kelp forest, deep trenches, bridges, stones, caves and long gone ship wrecks.

Our experienced freediving members from around the area will show you the underwater world close to shore or maybe even by boat on other locations around the island.

### Equipment required

Diving suit, ABC-equipment, weight belt.

A freshwater cleaning station will be provided at the Environmental Centre.

### Trainings or certificates

No certificates required, but you have to have experience in freediving, snorkeling or diving in the sea.

## Sjøncær-Scuba Diving\*

The Island of Runde offers significant possibilities to explore with a tank filled with oxygen.

Akerendam, Arisan, caves under the bird cliff, "Grasøyane" rift, gaps, kelp forest are just a few highlights and possibilities to explore the underwater world around the island.

Diving spots are reached by boat and will be chosen according to weather conditions and sea state.

### Equipment required

Diving suit, ABC-equipment, breather, BCD, regulator, octopus, tank. If you need oxygen refill during the stay, this can be arranged with Herøy Dykkerklubb (additional charge may apply).

### Trainings or certificates

Valid and active diving license, healthy to be able to dive.

A freshwater cleaning station will be provided at the Environmental Centre.



# ACTIVITIES

## **Sjønær-Kayaking\***

Tours with the kayak are intended to go Saturday and Sunday, but only one tour at a time.

The kayak tour is limited to 12 people, plus two guides.

Depending on the weather, there are multiple options to kayak at Runde and in more sheltered areas around the neighboring islands.

*Tour option 1:* The Advanced route - Runde - Grasøyane - for you, and the people you look up to, who have been paddling for a few years, done longer trips and distances and recognize yourself as a strong beginner with experience in exposed conditions, wind and waves.

*Tour option 2:* The Experienced route - Runde south side - for you who knows how it works, have experienced longer trips and knows how to prepare your stuff and yourself to both enjoy the ride and can handle some changing weather or sea conditions.

*Tour option 3:* The Strong beginner route - A backup route in the sheltered neighborhood islands in the archipelago, if the weather conditions do not allow route 1 or route 2.

### **Equipment required**

Kayak, helmet, dry suit, towing rope.

### **Trainings or certificates**

"Våtkort" & additional technical training certificate

## **Sjønær - Fjørevandring\***

During this activity, you will be exploring the tidal zone together with our experienced ecologist guide. Be surprised by the varied life forms in this unique environment and learn about how animals and plants interact and depend on each other in different ways.

You might even get inspired to forage some seaweed for the kitchen!

This tour is suitable for participants of all ages (3-93), and languages spoken include Norwegian, English and German.

### **Clothing recommendation**

Dress according to the weather. We advise hiking shoes or rubber boots, wind and/or rain jacket and some additional extra warm clothing.

