

# Tilmelding til begynderkursus

## Lær at ro kajak på begynderkursus

Begynderkurserne er bygget op om en række roture på Gudenåen i Randers. Her undervises i roteknik og sikkerhed med kyndig vejledning fra en gruppe erfarne instruktører. Herefter har du et godt grundlag for at ro på egen hånd eller sammen med andre.

**Der er åbent for tilmelding til årets begynderkurser i turkajak. Der er oprettet 4 hold her i foråret:**

Hold 1: Opstart den 30. april

Hold 2: Opstart den 14. maj

Hold 3: Opstart den 4. juni

Hold 4: Opstart den 11. juni

### Forløb

Kurset første dag starter, en søndag, i svømmehal. Der skal man svømme 600 meter. Der øves i vandtilvænning, trænes i entring, samt sikkerhed. Efter frokost tager vi til klubben, hvor der undervises i kajakroning på Gudenåen.

Den efterfølgende tirsdag og torsdag vil der ligeledes blive undervist i kajakroning.

Den efterfølgende lørdag gennemføres en dagstur. Der vil være stop undervejs, hvor den medbragte madpakke spises. Der vil blive øvet i flere af de færdigheder der er blevet undervist i, med kyndig vejledning af instruktørerne.

Herefter vil der være flere planlagte træningsaftener, hvor deltagerne kan øve færdighederne med vejledning fra instruktørerne.

### Krav til dig

- Du skal kunne svømme 600 m i svømmehal uden pauser
- Du må ikke lide af en bevidsthedsrøvende sygdom

### Pris

Prisen for begynderkurset er kr. 1.500,-

### Informationsmøde

Inden opstart inviteres kursusedtagerne til informationsmøde, hvor kursusprogrammet gennemgås. På mødet vil der være lejlighed til at stille spørgsmål.

### Tilmelding

Tilmelding er bindende og kan ske på følgende mail:

[begynder.kajak@gmail.com](mailto:begynder.kajak@gmail.com)

Såfremt de enkelte hold er fyldt op, vil der være mulighed for at blive skrevet på venteliste til efterfølgende år.

**Vi har brug for følgende oplysninger:**

Navn:

Adresse:

Postnr. & By:

Telefonnr.:

Mail:

også gerne højde og vægt.

Hans Martin Lee Madsen

*Koordinator for begyndere*