

Introduktion til Havkajak

Havkajak kurset "DGI Havkajakroer 1" er et 3 dages kursus som henvender sig til dem som gerne på

egen hånd vil kunne opleve Havkajak roningens verden på en sikker og forsvarlig måde.

Kurset er delt over 3 dage.

Teori, svømmeprøve og kajak tilvænning samt praktiske øvelser.

Den teoretiske del vil blive afholdt dels i Grejbanken i Randers og dels i svømmehal.

Den praktiske del vil blive afholdt på Helgenæs, Djursland.

For at kunne deltage skal man kunne svømme 600m.

Kursisten vil desuden blive certificeret efter DGI's vejledende retningslinier for Havkajakroer.

Der udstedes kursusbevis efter gennemførelse af kurset.

Kurset indeholder forskellige elementer, som vil gøre kursisten fortrolig med kajakken, dette vil foregå igennem øvelser og leg, i og ikke mindst udenfor kajakken.

Vi vil gennemgå og afprøve flere forskellige rednings-teknikker, øve styre og ro tag. Desuden vil vi også få en snak om sikkerhed og risiko momenter, i forbindelse med havkajak roning.

Der vil i kurset være indlagt en workshop som omhandler de forskellige kajakker der er på markedet, med fordele og ulemper, samt en gennemgang af forskellig beklædning og sikkerhedsudstyr.

Vi vil selvfølgelig også prøve kræfter med grønslænder-vendingen.

Kurset er inkl. forplejning og udstyr (kajak, vest, pagaj, våddragt, sikkerhedsudstyr, telte og koge grej)

Pris pr. person: Kr. 2495,- inkl. moms

Dato for kurser i 2010

Fredag d. 18. - søndag d. 20. juni 2010

Tidspunkter, pakkelister og yderligere information vil blive tilsendt ved tilmelding.

Kurset kan også laves som lukket kursus ved min 5 deltagere.

Kurset gennemføres i samarbejde med Grejbanken Randers.