



Kajak begynderkursus – august 2020

Kære kommende kajakroer

I disse omskiftelige tider har vi været nødsaget til at udsætte vores begynderkursus for tur- og havkajak fra maj/juni til august i år. Imidlertid har vi planlagt med nye datoer, se nedenfor. Der har været overvældende interesse, hvilket vi er superglade for. Derfor har vi oprettet 1 turkajakhold, 2 havkajakhold og 1 venteliste.

Program og mødetider

Mødetiden er det tidspunkt, hvor du **skal være klar til at tage på vandet** – omklædt, med det rigtige udstyr og kajak. Vi hjælper dig selvfølgelig de første gange, bare rolig. Du bedes møde omklædt og medbringe godt med varmt skiftetøj. Vi planlægger med mulighed for udendørs omklædning (i telt).

Havkajakkursus 1		Turkajakkursus	
Gitte Z, Kim P, Knud C, Pia L, Per S, Connie S, Asdis J, Kim H		Nicolai B, Inger S, Lars B, Lars J, Amalie W, Katharina L, Camilla U, Pia D	
Man. 10. aug.	kl. 18 - 22	Tir. 11. aug.	kl. 18 - 20.30
Lør. 15. aug.	kl. 09 - 16	Tor. 13. aug.	kl. 18 - 20.30
Man. 17. aug.	kl. 18 - 22	Tir. 18. aug.	kl. 18 - 20.30
Lør. 22. aug.	kl. 09 - 16	Tor. 20. aug.	kl. 18 - 20.30
Havkajakkursus 2		Tir. 25. aug.	kl. 18 - 20.30
Bibi S, Heidi A, Lærke G, Ane L, Helle S, Søren M, Kenneth T, Barbara K		Tor. 27. aug.	kl. 18 - 20.30
Tor. 13. aug.	kl. 18 - 22	Tir. 1. sep.	kl. 18 - 20.30
Søn. 16. aug.	kl. 09 - 16	Lør. 5. sep.	kl. 13 - 17.30
Tor. 20. aug.	kl. 18 - 22		
Søn. 23. aug.	kl. 09 - 16		

Venteliste: Anders B

Er du kommet på et hold, hvor det er helt umuligt for dig, kan du – muligvis – skifte, såfremt en anden vil bytte med dig. Skriv til os, vi vil gøre vores bedste for at få det til at gå op, men kan ikke garantere, at vi kan opfylde dit ønske.

Der er mødepligt til alle kursusdage.

Kontakt vedrørende kursusprogram

Har du spørgsmål eller lignende inden kursusstart, kan du henvende dig til:

Havkajak: Nicklas Møller Danholm, tlf. 29 80 50 77, nicklas.m.danholm@gmail.com

Turkajak: Anders Jensen, tlf. 20 41 57 70, aj@ajak.dk

Betaling og vilkår

Prisen for kurset er kr. 2.650,-, som bedes betalt *senest* d. 15. maj 2020. Med i prisen er kurset, nøglebrik til klubhus, medlemskab af Kajakklubben Krogen i 2020 og i hele 2021.

- Har vi ikke modtaget din betaling ved betalingsfristen, vil din plads gå til en person på ventelisten.
- Betal på konto 2255 0565 888 676 eller
- MobilePay 46052
- Husk: Anfør navn + begynderkursus hav/tur.

Vi forbeholder os retten til at aflyse kurset helt, såfremt vi ikke kan tilbyde dig ordentlige vilkår, som vi kan stå inde for. Bl.a. skal kravet om 2 m afstand mellem os være ophævet.

Du vil modtage en **endelig udmelding d. 10. juli 2020**. Aflyser vi kurset, får du selvfølgelig din indbetaling retur hurtigst muligt.

Før vi starter – svømmeprøve, styrketræning, udstyr

Få dig et svømmebevis på 1000 m (henvend dig i en svømmehal og bed om et sådant bevis, du svømmer 1000 m, hvorefter de signerer beviset, som du skal aflevere til instruktørerne på første kursusdag).

Alternativt skal vi se dig svømme ca. 500 m i havet, fra molen ved Helsingør Havn til Marienlyst Strandhotel.

Det er en rigtig god idé at være i fornuftig fysisk form, da du skal kunne komme op i kajakken igen, når du vælter i vandet - se evt. artikler om dette på vorespuls.dk/kajak/artikler/kom-godt-i-gang-med-kajak-uden-skader.

En god prøve på dette er – kan du løfte dig selv fra vandet op på bassinkanten i svømmehallen (eller lignende) uden at bruge trapper eller anden hjælp?

Påklædning

Du vil få fornøjelsen af at bade i havet hver eneste kursusdag, så du skal som minimum skaffe/låne dig til

- ✓ Våddragt / Long John (kig fx i Harald Nyborg)
- ✓ Vådsko
- ✓ Uld, uld, uld – undertøj, langærmet bluse, sokker, evt. hue og handsker (evt. cykelhandsker)
- ✓ En vindtæt jakke (løbe-, regnjakke el. lign.)
- ✓ Kasket, solbriller m. brille-flydesnor (husk også flydesnor, hvis du har brug for alm. briller under kurset)

Når kurset går i gang ...

Når vi starter op, er det vigtigt, at du

- ✓ kommer til tiden
- ✓ har spist godt inden – så der er ”brændstof på motoren”
- ✓ medbringer en vanddunk til at tage med i kajakken, varm kaffe/te og lidt mad til eget forbrug, evt. snacks
- ✓ er varmt klædt på og har skiftetøj med
- ✓ er indstillet på hyggeligt samvær og på at lære noget

De bedste hilsner,

Tur- og havkajakinstruktørerne