



Tønder d. 06.01. 2017

Kære kajakkursister.

Nu er tiden inde til at sætte x i kalenderen til forårets kajakkursus 2017 i Tønder Roklub.

Kurset vil foregå, og man skal deltage i **hele** kurset:

<u>Lørdag d. 25.03.17 kl.16.00-17. 00</u>	i svømmehallen (mulighed for at svømme de 600 m og prøve en kajak). <b>Er frivilligt og ikke en del af kurset.</b>
<u>Lørdag d. 22.april 17 kl. 14.30-1600.</u> <u>+ 16.00-18.00</u>	Kursusintro. Vi mødes i Roklubben + i svømmehallen ( <b>badetøj + langærmet bluse</b> fx skiundertrøje/løbetrøje – dvs. ikke bomuld).
<u>Torsdag d.27.04.17 kl.17.00-20.00</u>	i Tønder Roklub+ <b>rotøj + håndklæde</b>
<u>Lørdag d.29.april 17 kl.09.00-16.00</u>	i Tønder Roklub + <b>madpakke + rotøj + håndklæde</b>
<u>Søndag d.30.april 17 kl.09.00-15.00</u>	i Tønder Roklub + <b>madpakke + rotøj + håndklæde</b>
<u>Onsdag d.03.maj 17 kl.17.00-19.00</u>	i Tønder Roklub + <b>rotøj + håndklæde</b> . Vi griller bagefter.
<b>Evt. back up dag:</b> fredag d.05.maj/lørdag d.06.maj	I tilfælde af at vejret er for hårdt én af kursusdagene.

- Prisen for kurset er **1500 kr.** med bindende tilmelding. Der er stadig enkelte pladser tilbage. (Efter 1.marts er der ingen tilbagebetaling, hvis der skulle ske noget uforudset.)
- Prisen er for: Kursusgebyr, EPP 2 bevis fra DKF, inkl. ét års klubmedlemskab 2017 **samt**
- 1 x i **svømmehallen før kursusstart lørdag den 25.marts 17 kl.16.00-17.00**, hvor der kan svømmes distance og evt. prøve en kajak. (Det er dog frivilligt).
- Tilmeldingen er først gældende, når indbetalingen er blevet registreret på kontoen.

Desuden **skal I sende en mail:** [gass@post.tele.dk](mailto:gass@post.tele.dk) med oplysninger om:

**Fulde navn, adresse, telefonnummer/mobil, mailadresse, fødselsdato (ikke cpr.)**

- Medbring dokumentation som kan godtgøre, at I kan svømme 600 m. p.t. og medbringes underskrevet ved kursusstart eller pr. mail. **Dvs. I skal have svømmet de 600 m før kurset!**
- Hvis der kan være helbredsmæssige problemer i forbindelse med udøvelsen af kajakroningen, skal dette meddeles kursuslederen på forhånd.

Efter tilmelding modtager I et brev med oplysninger - **som forberedelse til kurset.**

Kajakroning er en sport, derfor opfordres I til at møde op i god fysisk form. En god ide er at træne de store lårmuskler, mave, arme, ryg – samt dét at kunne sætte sig ned på hug med samlede ben og rejse sig igen – gerne med hjælp/ støtte fra armene.

Det vigtigste af det hele er dog, at I har mod og lyst til at lære at ro kajak. ☺



Venlig hilsen,

Mette Gass, kajainstruktør, Tønder Roklub, 74720818 / 30205969