

PROGRAM HAVKAJAK 2017

Dag	Dato	Klokken	Aktivitet	KM
Mandag	24. april	19:00-21:00	Introduktionsaften	0
Søndag	7. maj	15.00-18.00	Svømmehal (ved centrumspladsen) - 600m svømmeprøve – er afholdt den 02.04.2017 - Ned og opstigning i kajak - Entring af kajak + makkerhjælp	
Torsdag	11. maj	18:00-22.00	Kajakklubben Roteknik. – Korrekt brug af pagaj. Hvordan bæres kajakken – Kajaktyper. Ned- og opstigning fra bro og strandkant. Roning i "sandkassen + rotur".	2
Mandag	15. maj	18:00-22.00	Rotur Forebyggelse af skader	5
Torsdag	18. maj	18:00-22.00	Rotur Klubliv i S/K. – DKF	6
Mandag	22. maj	18:00-22.00	Rotur Vind- og strømforhold.	5
Torsdag Kr. Himmelfartsdag	25. maj	18:00-22.00	Rotur Søvejs- og sikkerhedsregler.	6
Madag	29. maj	18:00-22.00	Rotur Makkerredningsprøve	3
Torsdag	1. juni	18:00-22.00	Tur og tekniktræning	11
Torsdag	8. juni	18:00-22.00	Tur og tekniktræning	8
Lørdag	10. juni	8:00-16:00	TOUR DE THURØ	22
Mandag	12. juni	18:00-22.00	Tur og tekniktræning og entringsprøve	5
			KM i alt	75

Under kurset vil vi ro til steder som f. eks. IHOLM – RANTZAUSMINDE – TROENSE – KIDHOLM
Det er ALTID vejret der afgør, hvor vi ror.

Vi forventer, at alle møder hver gang under hele kurset.

Hver aften slutter vi med kaffe, te og evt. kage samt evaluering af aftenens tur

I SKAL hver især ALTID medbringe tørt skiftetøj.

Under forløbet kan I forvente at blive sendt i vandet for at øve makkerhjælp og entringer undervejs på roturen eller i "sandkassen".

Entringsprøver skal godkendes af instruktørerne og en fra klubbens bestyrelse. Hvis du ikke bliver frigivet har du mulighed for at ro sammen med erfarne roere ved FÆLLESRONING og tage prøven senere.

**SVENDBORG
KAJAKKLUB**



SINCE
1934

Vel mødt!
Hilsen Instruktørerne
i Svendborg Kajakklub.

Bo, Bernt, Rune, Ole, Ken, Thomas, Haakon, Helle

Afbud meddeles til Bo 5090 0003, Bernt 5140 8948