



Vårt motto: **Sporløs ferdsel!**












## ***Introkurs!***

***Kajakkgruppa Nes Turlag tilbyr nå introkurs for kajakk ☺***

***Introkurs gir ikke våttkort, men er en introduksjon til kajakk og utstyr.  
Etter endt kurs har deltakeren lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest.  
Målet med kurset er å motivere til videre opplæring i padling.***

***Kajakkgruppa har utvidet kurset noe, for å vise hva du kan lære videre i våttkortstigen.***

***Lørdag 28.08.2010. **Introkurs I:** For deg som er helt nybegynner***

-  ***Løfte, bære og sjøsette kajakk***
-  ***Padle forover med rett kurs***
-  ***Stoppe***
-  ***Svinge kajakk begge veier***
-  ***Bakoverpadling***
-  ***Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet***
-  ***Ilandstigning***
-  ***Sittestilling og god padleteknikk***
-  ***Innføring til hvordan en kan øke sikkerheten ved padling***
-  ***Kjennskap til lokale padleforhold***
-  ***Sporløs ferdsel***

***Varighet: 4 timer***

***Instruktører: Johnny Hundershagen mob. 91555960  
Jørn Hagen mob. 97046199***



Nes Turlag



***Søndag 29.08.2010. Introkurs II: For deg som har padlet litt:  
(Kurset er en innføring og ikke ett teknikkurs light)***

-  ***Skadeforebygging (Padlers box)***
-  ***Styretak***
-  ***Støttetak***
-  ***Kanting av kajakk***
-  ***Egenredning***
-  ***Kameratredning***
-  ***Bekledning***
-  ***Utstyr/sikkerhet i kajakk***
-  ***Sporløs ferdsel***

***Varighet: 4 timer***

***Instruktører: Johnny Hundershagen mob. 91555960  
Jørn Hagen mob. 97046199***

***Kursene kan variere noe da de tilpasses nivået til deltakerne.***

***Kursene bygger først og fremst på padleglede og trygghet/sikkerhet i egen kajakk.***

***Foreløpig fordrer kursene egen kajakk og utstyr, men vi kan skaffe til veie noen få kajaker.***

***Kursene er gratis og kun for medlemmer av Nes Turlag***

***Bli medlem!***

***Send sms: "Nes" til 2345. Medlemskap kun 150kr pr. år***

Hilsen [Kajakkgruppa Nes Turlag](http://www.kajakkgruppa.nesurlag.no)








Påmelding: [kajakk@nesturlag.no](mailto:kajakk@nesturlag.no)



Nes Turlag





## ***Pakkliste til kurs:***

### ***Introkurs I***

-  ***Ett tørt skift fra innerst til ytterst***
-  ***Klær som tåler å bli vått / badetøy***
-  ***Handkle***
-  ***Matpakke***
-  ***Noe varmt å drikke***
-  ***1 liter vann***
-  ***Masse godt humør***

### ***Intokurs II***

***I tillegg til pakkliste for introkurs I trenger du:***

-  ***Pumpe***
-  ***Årepose***
-  ***Spruttrekk***
-  ***Badetøy (Gjerne en våtdrakt)Blir mye bading ☺***

***Våtdrakt selges på Europris for 299,-***