

Kick-start for kajak-roere

2019

Et tilbud til alle, men specielt for kajakroere som startede op sidste år.

Kom og vær med. Både jer der blev frigivet sidste år, og jer som lige mangler det sidste for at blive frigivet, men også for andre, som trænger til et kick for at komme i gang igen. Nye medlemmer fra andre klubber er også velkomne.

4 x kickstart

Vi mødes kl. 18.20 omklædte i sofahjørnet ved vinduet

Tilmelding nødvendig.

**Du skal tilmelde dig på listen der er ophængt i klubben
senest søndag den 5. maj**

Mandag den 6. maj kl. 18.20:

Kom på vandet igen – Snak om påklædning, sikkerhed, daglig rovand, romuligheder, tekniktræning, og vi ror ca. 6 km

Torsdag den 16. maj. kl. 18.20:

Vi ror sydpå (ca. 8 km retur). Snak om havnepassage, vind og bølger.
Vi går i land, så medbring termoflaske med kaffe, the eller saft.

Torsdag den 23. maj kl. 18.20:

Vi øver makkerredning

Mandag den 3. juni kl. 18.20:

Vi øver selvredning.

Venlig hilsen instruktørerne

Michael Olsen, Solveig Brixen Larsen og Henrik Lakner