

**PROGRAM HAVKAJAK 2019**

Dag	Dato	Klokken	Aktivitet	KM
Tirsdag	23. april	19:00-21:00	Introduktionsaften	0
Søndag	5. maj	08:00-12:00	Svømmehal (ved centrumspladsen) - Ned og opstigning i kajak - Entring af kajak + makkerhjælp <b>PAUSE(vi spiser madpakke i klubben)</b>	
-	-	12:00-16:00	Kajakklubben Rotechnik. – Korrekt brug af pagaj. Hvordan bæres kajakken – Kajaktyper. Ned- og opstigning fra bro og strandkant. Roning i "sandkassen + rotur".	2
Mandag	13. maj	18:00-22:00	Rotur Forebyggelse af skader	5
Torsdag	16. maj	18:00-22:00	Rotur Klubliv i S/K. – DKF	6
Mandag	20. maj	18:00-22:00	Rotur Vind- og strømforhold.	5
Torsdag	23. maj	18:00-22:00	Rotur Søvejs- og sikkerhedsregler.	6
Mandag	27. maj	18:00-22:00	Rotur Makkerredningsprøve	3
Torsdag, Kr Himmelfart	30. maj	18:00-22:00	Tur og tekniktræning	11
Torsdag	6. juni	18:00-22:00	Tur og tekniktræning	8
Lørdag	8. juni	8:00-16:00	TOUR DE THURØ	22
Torsdag	13. juni	18:00-22:00	Tur og tekniktræning og entringsprøve	9
			<b>KM i alt</b>	<b>75</b>

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

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**



Vel mødt!  
Hilsen Instruktørerne  
i Svendborg Kajakklub.

Bo mobil 5090 0003, Rune, Ole, Bernt, Torben, Birgitte