

PROGRAM TURKAJAK 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 PAUSE(vi spiser madpakke i klubben) | |
| - | - | 12:00-16:00 | Kajakklubben Roteknik. – Korrekt brug af pagaj. Hvordan bæres kajakken – Kajaktyper. Ned- og opstigning fra bro og strandkant. Roning i "sandkassen + rotur". | 4 |
| Mandag | 13. maj | 18:00-22:00 | Rotur Forebyggelse af skader | 6 |
| Onsdag | 15. maj | 18:00-22:00 | Rotur Klubliv i S/K. – DKF | 9 |
| Mandag | 20. maj | 18:00-22:00 | Rotur Vind- og strømforhold. | 6 |
| Onsdag | 22. maj | 18:00-22:00 | Rotur Søvejs- og sikkerhedsregler. | 11 |
| Mandag | 27. maj | 18:00-22:00 | Rotur Makkerredningsprøve | 6 |
| Onsdag | 29. maj | 18:00-22:00 | Tur og tekniktræning | 15 |
| Onsdag, Grundlovsdag | 5. juni | 18:00-22:00 | Tur og tekniktræning | 10 |
| Lørdag | 8. juni | 8:00-16:00 | TOUR DE THURØ | 22 |
| Onsdag | 12. juni | 18:00-22:00 | Tur og tekniktræning og entringsprøve | 13 |
| | | | KM i alt | 100 |

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.

Pia mobil 2165 7375, Kurt, Tine, Åsa....