

# Bliv ungdomsroer i Horsens Kajakklub

Ungdomsholdet i HKK er for dig mellem **12 og 17 år**, som ikke er bange for lidt vand, sjov og konkurrence.

Vi træner hver mandag og torsdag kl. 17-18.30 året rundt. Når det bliver for mørkt (og koldt) i vinterhalvåret flytter vi træningen indenfor.

**Sommertræningen** træner forskellige ting i kajakken, såsom distance, spurter, starter, balance, sikkerhed m.m. Men der er selvfølgelig også tid til sjov og spas hos os.

**Vintertræningen** er typisk løb, styrketræning, ergometertræning og svømning.

Året rundt supplerer vi træningerne med **træningsweekender** hvor vi, udover en masse forskellig træning, sætter sjov og udfordring i højsædet.



Dertil kommer der selvfølgelig diverse **stævner** i årets løb, som vi gerne deltager i samlet som et hold.

## Ungdomsbegynder

Som begynder hos ungdommen i HKK starter man med kun at komme om mandagen, hvor vi ror små korte ture for at lære kajakken at kende og øve sig i hvordan den fungerer samt **sikkerheden** i kajakken. Når man bliver lidt mere erfaren får man lov at deltage om torsdagen, hvor konkurrence er lidt mere i fokus.

## Vi starter begyndere op løbende

Alle nye ungdomsroere får lov at prøve kajakken 3-4 gange før de binder sig til et kontingent



### Praktiske oplysninger:

Aldersgruppe:	12-17 år
Tidspunkter:	Mandag 17-18.30 Torsdag 17-18.30
Kontingent:	1.200 kr. årligt
Udstyr:	Skiundertrøje, løbebukser, vind- og vandtæt jakke.
Krav:	Svømme 600 meter i svømmehal

Ovenstående er det mest basale udstyr. Det vigtigste er, at du har noget tøj, du kan holde varmen i og ikke bliver våd i (IKKE uld). Vi har kajaker, pagajer og svømmeveste til rådighed for alle.

For mere information se Horsens Kajakklubs hjemmeside [www.horsens-kajakklub.dk](http://www.horsens-kajakklub.dk) under Ungdom eller kontakt Louise på tlf. 22381867 eller e-mail [louisejochumsen@gmail.com](mailto:louisejochumsen@gmail.com)