

Begynderkursus – 2010

Her er en lidt mere detaljeret oversigt over hvad du kan forvente af kurset:

Vi starter i klubhuset med en mundtlig gennemgang af, hvad det vil sige og indebærer at blive en god kajakroer.

Lørdag vil I komme ud at ro både om formiddagen og om eftermiddagen

Om søndagen kommer I også ud at ro om formiddagen og om eftermiddagen – samtidig vil I skulle prøve at komme op i kajakken fra vandet.

Der vil undervejs i forløbet blive lejlighed til at tage svømmeprøve og såkaldt entringsprøve - hvor I skal komme op i kajakken fra vandet. Dette skal udføres 3 gange i rap. 1. gang hvor man vælter med kajakken, tømmer den og entrere den. Derefter skal man entre yderligere 2 gange hvor man ikke nødvendigvis behøver at vælte kajakken.

Den rigtige påklædning:

T-shirt, en langærmet bluse og en vindtæt jakke - helst uden hætte og for mange lommer.

Løbebukser – korte eller lange. Det er vigtigt, at det er tøj du kan røre dig i – fx løbetøj eller skiundertøj.

Sokker og badetøfler - man må ikke ro i klubbens kajakker med sko,

heller ikke neoprensko med rillet sål.

Det er IKKE godt at ro i cowboybukser eller tykke bomuldsbukser!

Medbring minimum 2 sæt tøj, da man under alle omstændigheder vil få vand på sig selv med pagajen.

Badetøj og håndklæde skal også medbringes.

Der afholdes 2 kurser i 2010

Kursus 1. Den 29. og 30. maj fra kl. 9 til ca. 15. (Kajakklubben vil sørge for en let frokost.)
Herefter opfølgning i juni: d. 1/6 og 3/6 kl.18 – d. 5/6 kl. 10 – d.7/6, 9/6 og 11/6 kl. 18.

Kursus 2. Den 12. og 13. juni fra kl. 9 til ca. 15 (Kajakklubben vil sørge for en let frokost.)
Herefter opfølgning i juni: d. 15/6 og 17/6 kl.18 – 19/6 kl.10 –
21/6 og 25/6 kl.18 – 27/6 kl.10

Derefter forventes det at:

1. **Man er blevet en frigivet roer.** Det vil sige, at man har deltaget i begynderkurset, har roet 50 km tilfredsstillende, svømmet 600 m og bestået entringsprøven.

eller

2. **Stadig er begynderroer.** Deltaget i begynderkurset, og har roet 50 km tilfredsstillende. Herefter må man ro i beskyttet farvand inden for en lige linje fra klubben ud til lufthavnen. Hvor man kan bunde hele vejen. Vind og vejrforholdene skal også være passende.

Dato for prøver uden for kurset:

For dette års kursister, og de øvrige der måtte ønske at tage prøverne vil følgende datoer være gældende.

Den 15/7 og 29/7 – 26/8 og 2/9. Alle dage kl.18.

Hvad koster det?

Et begynderkursus koster 700.00 kr.

Indmeldelse: indskud 200.00 kr.

Kontingent: 900.00 kr. for seniorer og 450.00 kr. for juniorer.

Kontingentet bliver opkrævet ved sæsonens begyndelse pr giro.

Kursisten skal helst være fyldt 15 år. Medmindre forældre er øvet roer.

Pilen har Dragør Havns bedste placering med Øresundsregionens bedste rovand. Du kan ro sydpå til Kongelunden og Kalveboderne, eller nordpå til Amager Strandpark og Københavns Havn.
Vi glæder os til at se dig!

Tilmelding til begynderkursus sker gennem Erik Christensen på mail adresse: erik.ch@kabelmail.dk Husk at skriv fulde navn og adresse.

Pilens hjemmeside.(<http://www.kajakklubben-pilen.dk/>)

Kajakklubben Pilen er det lille hus ude på Nordre Mole, øverste mole på venstre billede.

