

**Tider:**

**Start Söndag 19/8 kl 10.00**

**Därefter tränar vi :**

**Onsdagar 17.30-19.00**

**Söndagar 10.00-11.30**

Kontinuerlig intagning under hela terminen. Prova fritt vid tre tillfällen innan ni bestämmer er.

**Plats:** Kajakklubben Eskimås klubbhus, vid parkeringen till Långö badplats

**Utrustning:** Vi lånar ut kanoter, paddlar och flytvästar.

Det enda som behövs är kläder att paddla i, helst med ett extra ombyte. Vid lägre luft- och vattentemperatur samt när det blåser eller regnar är det bra med ett vindtätt och vatten avvisande överdragsplagg över t.ex. en underställströja.

**Krav:** Det enda kravet vi har är att du kan simma 200m

**Kontaktperson:**

Har ni frågor är ni välkomna att kontakta:

Clas Nilsson, 0709-516297  
cunik73@gmail.com

# NYBÖRJARTRÄNING HT 2018



Välkomna att börja med en sport som både ger kondition, styrka och koordination. Den perfekta träningen för alla vattenglada killar och tjejer mellan 9-15 år som vill lära sig att paddla kajak. Vi tränar både enskilt och i besättning och under terminen provar vi även andra typer av kanoter.

Nybörjar gruppen har alltid fölgebåt och träningen anpassas efter deltagarnas ambition och förmåga.

Vinterträning sker inomhus.

Så passa på nu att lära dig allt om paddling och säkerhet på sjön av en av Sveriges bästa klubbar i ett av Sveriges bästa vatten.