



Kajakkurs i Bergen

Har du aldri padlet kajakk før, men har lyst til å prøve? Da kan dette kajakkkurset være noe for deg. Kurset gir en enkel introduksjon til kajakken og utstyret vi bruker. Vi skal selvsagt også prøve kajakkene på vannet og bli introdusert til grunnleggende padleteknikk.

Sikkerhet i kajakken

En viktig del av kurset er også viet sikkerhet. Det betyr i praksis at vi skal få oppleve hvordan det føles når kajakken kantrer, og vi skal øve oss på redning av kantret padler. Som på alle våre kurs setter vi også av litt tid til lek og moro.

Du får låne alt nødvendig utstyr av oss, inkludert tørrdrakt.

Det du må ha med selv er:

- Ullundertøy til bruk under tørrdrakten.
- Håndkle.
- Varme klær, og lue, til pauser på land.
- Varm drikke.
- Gjerne snacks eller sjokolade for litt ekstra energi.
- Solbriller og solfaktor (optimismen leve!)

- En vanntett sekk og noe å sitte på er også lurt.
- Ha alltid også med tørt skifte når du er ute i kajakk, det gjelder selvsagt også på kurs. Vi anbefaler alltid at du har med et ekstra sett ullundertøy i en vanntett sekk eller pose.
- Møt på Aktiv senest klokken 17.50, så er vi ferdige på land til klokken 22.00

Grunnkurs i kajakk padling

999510010

Mer utfyllende kurs!

- kr 2.500,00

Info