

Kajak i Norrort



Teknikkurs blått paddelpass 3-4 september 2022

På liknande sätt som i september 2021 arrangerar Kajak i Norrort (info sist i dokumentet) teknikkurs i Ekskogen i Roslagen, c:a 30 minuter från Täby.

Kursen är bredare än bara blått paddelpass och fokuserar inte bara på att du ska klara examinationen. Så siktar du på grönt eller rött paddelpass så kommer du lära dig mycket till dem också. Kursen är lekfull och vi kör många övningar metodiskt för att vänja oss att ta det lugnt under vattnet vid roll och räddningar. Vi går igenom alla teknikomment i paddelpasset, på kvällen går vi igenom listan. Kursen är också "All-inclusive" med grillning, logi och övernattnig i sängar.

Det blir en intensiv helg med bas vid sommarstuga med upp till 10 bäddar i storum i två olika stugor, alternativt eget tält på tomten, möjligen också 3-4 bäddar i husvagn (ej säkert). Teknikträning sker i en källsjö med klart vatten, långgrund sandstrand, varmare vatten än havet, perfekt för assisterade övningar, och lätt att lägga bojar för olika teknikpaddlingsbanor. Sjön är c:a 15 minuter från stugan. Där finns bra dass också.



Boendet ser ut så här. Standarden är enkel med utedass. Köket är trångt så vi gör gemensam mat, grillning på lördag kväll. Vid behov kan vi sätta upp party- och familjetält, vid stugan o/e vid stranden.



Jag räknar med 6-8 (max) deltagare och att vi är 2 ledare. Jag leder och planerar övningar och Stefan Gran assisterar.

Program:

- Fred kväll: Ankomst för den som vill det.
- Lördag : Ankomst, antingen till stugan eller direkt till sjön, ev tältresning.
Kajakträning, lunch, kajakträning vid sjön.
Färd till stugan, grillmiddag antingen ute eller inne.
- Söndag: Färd till sjön, kajakträning, lunch, kajakträning, hemfärd.

Mat:

Köket är trångt och för enkelhets skull gemensam mat som fixas av "Kajak i Norrort". Kan ändras.

Morgon: Havregröt, lingon, mjölk, kaffe/te, hembakat bröd och enkelt pålägg. (både lö- och söndag)

Lunch: Couscous/pasta-sallad, kaffe/te och kakor. (både lö- och söndag)

Middag: Grillning korv/hamburgare eller eget, Potatissallad (fransk typ dvs vinäger, valnötter, selleri mm). Efterrätt glass mm.

Sötsaker och valfri dryck tar man med sig själv.

För att det ska funka smidigt så behövs det att deltagarna hjälper till litegrann i köket, med ev tältresning mm.

Om du k äkar vegis eller LC så säg till så anpassar vi om det går, undviker att blanda osv.

Kajakövningar:

Förberedande för roll och också några olika rollar (skruv, C-C, Butterfly, Shotgun, Reverse, Storm..)

Förberedande för roll: lågt och högt stöd, balance brace, sculling, och i samband med detta är sidodrag naturligt (olika sorter) och i samband med det även snabba svängtekniker (förligt och akterligt styrtag). För flera av dessa tränar vi först utan kajak, på land eller i vattnet.

De flesta vinner mycket på att först träna på att vara under vattnet och vi börjar med att köra flottöruppgång utan och med paddel (det senare är re-entry). Båda dagarna försöker vi köra torra före lunch och blöta efter lunch. Jag ska dock fundera ut så att det blir smidigare än förra året så att inte alla vill ha assistans samtidigt vid ev. rollande.

Jag planerar också teknikbana med framåt/bakåt/sido-paddling och några fler teknikomment. Blir nog stafett-tävling med två eller tre lag. Och en slalomstafett.

Denna teknikkurs är inte strikt gjord efter paddelpasset men passar bra för alla som vill träna inför grönt-blått-kanske också rött paddelpass. Jag (Mats) har blått pass och är examinator för grönt paddelpass.

Villkor:

Kostnad 1500 kr, du tar med egna lakan och eventuellt eget godis och middagsdryck.

Om du ej har egen kajak så kan du hyra det för 500 kr (inkl väst, paddel, kapell).

Utrustning

Egen kajak om du har (se dock ovan), helst lättrollad. Gärna torrdräkt, flottör, oöm paddel (som ni kan använda mot sandbotten). En del extrakajaker, paddlar mm kan ev. finnas om ni vill prova olika..

Anmälan:

Anmäl dig per mail eller telefon till mats_herbert@hotmail.com, 0733-503366. Då skickar jag betalningsinfo, och då ni betalt har ni er plats säkrad. Om ni sen behöver avboka så får ni tillbaks exakt 50% av inbetalat belopp (kurs+kajakhyra) om avbokning sker senast lördag en vecka innan. Avbokning måste göras per mail, SMS eller telefon och räknas först då ni fått bekräftelse (SMS) på att den är mottagen.

För dem som jag inte redan känner så kanske jag ringer för att stämma av hur mycket ni paddlat, tränat osv. Ni om

Kajak i Norrort är ett "butiksnamn" för kajakverksamhet som är en av verksamhetsområdena i mitt företag "VIDIX- Visible Dynamics AB", som är momsregistrerat, F-skattregistrerat mm.

Frågor: ring eller maila mats_herbert@hotmail.com 0733-503366

Välkomna!