

Kajak i Norrort



Kajakteknik kurs
Examination grönt paddelpass

26-27 maj 2022
28 maj 2022

Notera att om man avser gå på examination för grönt paddelpass, så är det ingen garanti att denna kurs täcker allt och att man därmed garanterat blir godkänd. Tvärtom så måste deltagarna studera kanotförbundets hemsida och se vad som ingår i grönt paddelpass i förväg. Programmet kommer vara för späckat ändå för att kunna gå igenom det hela. Men de som missar examination "litegrann" kommer kunna komplettera vid senare tillfälle.

Det är bra för deltagarna att veta att kursledaren/examinatorn byter karaktär från kurs till examination: från väldigt instruerande till mer betraktande, det är mening att så ska det vara så att man visar att man själv förstår vad som är lämpligt att göra.

För dem som inte siktar på paddelpasset utan vill träna säkerhet och teknik i största allmänhet behövs inga förberedelser.

Logi och högkvarter:

Liten stuga i skogen mellan Brottbys och Norrtälje, deltagare får bättre beskrivning senare.

Standarden är enkel med utedass och sjövattnen i kranarna. Dricksvatten medhavt.

c:a 7 sängar finns i två olika hus, alternativt tältning på tomten. Tag med egna lakan, filt och kudde, eller sovsäck.



Kök:

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.

Det kommer finnas tillräckligt. Vegisalternativ vid behov, efter info. Vill du ha annan mat så tag bara med dig lite då.

Kajakträningsplats:

Kajakträning gör vi vid grund sandstrand vid fin sjö, idealiskt för tex assistera varann då man lutar kajaken. Vid stranden finns fint kommunalt utedass. Examination görs antingen på samma ställe eller kanske vid annan sjö väldigt nära logit.



Program:

Onsdag kväll /Torsdag morgon: Ankomst och installation (efter middag)

torsdag: bilresa 15 minuter till ”optimal träningsplats”, långgrund strand, nära P, i en källsjö med mycket klart vatten, ganska folktomt. Basläger, ev. tält och luftmadrasser för vila mellan passen. Bänkar och brygga.

fm: kajakträning

lunch: lunch vid stranden

em: kajakträning

kväll: Genomgång av teori för grönt paddelpass, därefter grillning ute eller käk inomhus vid brasan.

Fredag: bilresa igen till samma plats.

fm: kajakträning

lunch: lunch vid stranden

em kajakträning

kväll: middag igen

Lördag fm: Examination grönt paddelpass

Kajakövningar:

Läs på kanotförbundets sida vad som ingår i grönt paddelpass, och blått paddelpass.

Vi kommer träna alla moment som ingår i grönt paddelpass, och därmed egentligen också blått paddelpass som huvudsakligen är överlappande men kräver mer vana.

Vi lägger ”torr-paddling” först och blöt-paddling senare för att inte frysa i onödan.

Vi kommer köra en del små tävlingar/utmaningar mellan övningarna.

De som vill kan också träna på sin första roll, eller att klara också andra hållet, eller sin andra, tredje... roll (skruv, C-C, butterfly, shotgun, storm, reverse..)

Några typiska övningar är: lågt och högt stöd, balance brace, sculling, sidodrag (olika sorter), snabba svängtekniker (förligt och akterligt styrtag). Vissa tränar vi först utan kajak, på land eller i vattnet.

Villkor:

minst 6 , max 8 deltagare för att kursen blir av.

Kostnad

1600 kr för kurs torsdag-fredag. Inkluderar mat frukost torsdag – lunch fredag

100 kr för Middag fredag och frukost.

600 kr för examination lördag.

För själva paddelpasset tar också Kanotförbundet någon administrativ kostnad. Kajak i Norrorts ansvar sträcker sig till att rapportera in godkännanden till kanotförbundet.

Betalning på swish efter att ni fått bekräftelse om plats, enligt instruktion. Om ni senare ångrar er (oavsett orsak) fixa i första hand ersättare, eller i andra hand så får du tillbaks hälften, fram tills två dagar innan..

Utrustning

Egen kajak, helst lättrollad. Det finns också en Greenland Ilaga och Thomasson Isfjord som är lättrollade samt några plastkajaker, som går att hyra för 200 kr/dag, inklusive paddel, kapell och flytväst. Torrdräkt, flottör ifall du har.

Därför:

- 1) Skicka mail till mats_herbert@hotmail.com och anmäl ditt intresse och säg vad du vill vara med på (kurs, mat därimellan, examination, kajakhyra), samt i fall du behöver någon annan utrustning.
- 2) Du får svar på mail med info om betalningsmetod, och då du sedan betalt har du din plats bekräftad.
- 3) Om du dröjer med betalning så någon annan kommer före, så får du tillbaks beloppet.