

Bassengtrening lørdag 23. november

Dato/Tid

Dato(er) - 23.11.2019
16:00 - 18:00

Sted

[Langhus bad](#)

Beskrivelse

Vi har bassengtrening lørdag 23. november kl. 16-18 i Langhus bad. Det blir egentrening; du øver på selvvalgte øvelser og spør andre om hjelp når du trenger det. Vi hjelper hverandre med redningsteknikker, rulla, osv.

Klubben stiller med livredder og hallansvarlig.

Vi har litt utfordringer med kajaktransport, og kan ikke lengre tilby å ta med kajaker. Om du ønsker å bruke en av klubbens kajaker reserveres den derfor her <http://drobakkajak.no/reserver-kajak/> og transporteres fortrinnsvis selv. Om du trenger hjelp med transport av klubbens kajak send melding til hallansvarlig. Hvis du vil låne vest, åre og/eller spruttrekk skriv dette i kommentarfeltet, evt. sende mail til hallansvarlig.

Hvis du vil bruke din egen kajak må den være rengjort GRUNDIG både ut- og innvendig. Husk at redningsvest og spruttrekk også skal være rengjort.

Ta gjerne med lange shorts, langermet trøye, svømmebriller/dykkermaske – da blir flere av øvelsene enklere og behageligere.

Spørsmål rettes til ansvarlig for treningen: Richard Meadow [richard\(a\)drobakkajak.no](mailto:richard(a)drobakkajak.no)

NB! Tilbudet er kun for medlemmer i Drøbak Kajakklubb

Det er 12 plasser totalt. 6 er reservert og 6 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

Påmelding

Bestilling er stengt for dette arrangementet.