

## Introkurs for NMBU-friluftsliv

### Dato/Tid

Dato(er) - 26.05.2015

17:00 - 21:00

### Sted

[Militærstranda2](#)

## Beskrivelse

Det blir introduksjonskurs (4 t) for NMBU-studenter (Friluftslivgruppa). Dette er del av våttkortstigen til Norges Padleforbund. Du finner mer informasjon om kursinnholdet [HER](#).

Dere har fått egen informasjon fra lederen i Friluftslivgruppa.

Du trenger følgende utstyr:

- Vann og/eller annen drikke i en flaske som kan festes på kajakken (evt. drikkebag med slange)
- Niste til lunsj og energirike snacks
- Tørr- eller våtdrakt (det blir en del øving i vannet), evt. klær som kan bli våt og ull undertøy
- Padlejakke eller vindjakke som gir god bevegelse
- Padlesko eller andre sko som beskytter mot skarpe steiner
- Badehåndkle
- Hansker (f.eks. seile- eller sykkelhansker) hvis du har lett for å få vannblemmer
- Skyggelue eller solhatt, solbriller med snor, solfaktor
- Jakke/genser og lue som er lett å pakke (for bruk på land)
- Sitteunderlag (for bruk på land)

Det er 10 plasser totalt. 8 er reservert og 2 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

## Påmelding

Bestilling er stengt for dette arrangementet.