

Introkurs havpadling

Velkommen til introkurs havpadling for Frogn kommune onsdag 13. juni! Kurset er i tråd med våttkortstigen til Norges Padleforbund. Du finner mer informasjon om kursinnholdet HER.

Det er frammøte kl 15.00 ved Militærstranda i Drøbak. Her er en liste over det du bør ha med deg til padling:

- Vann og/eller annen drikke i en flaske som kan festes på kajakken (evt. drikkebag med slange)
- Tørr- eller våtdrakt (det blir en del øving i vannet), evt. klær som kan bli våte, eventuelt med ullundertøy. Klubben har noen våtdrakter for utlån
- Solbeskyttelse (solbriller, og eventuelt caps)
- Padlejakke eller vindjakke som gir god bevegelse
- Padlesko eller andre sko som beskytter mot skarpe steiner i vannet
- Badehåndkle
- Hansker (f.eks. seile- eller sykkelhansker) hvis du har lett for å få vannblemmer
- Jakke/genser og lue som er lett å pakke (for bruk på land)
- Sitteunderlag (for bruk på land)
- Termos med noe varmt å drikke, god matpakke eventuelt en snack

Kursansvarlig: Tanja Auren epost: [Tanja.auren\(a\)gmail.com](mailto:Tanja.auren(a)gmail.com)

Pris: kr 500,- for medlem/kr 800 for ikke-medlem. Du kan tegne medlemskap før du melder deg på (se her)

Hovedmål for kurset HER.

