

## Introkurs i havpadling for NMBU Friluftsgruppa lørdag 7. september



(For English contact [richard\(a\)drobakkajakk.no](mailto:richard(a)drobakkajakk.no))

Drøbak kajakklubb holder introkurs lørdag 7. september kl. 10:30-15:00. Kurset er i tråd med våttkortstigen til Norges Padleforbund. Du finner mer informasjon om kursinnholdet [HER](#).

Det er frammøte kl 10.15 ved Militærstranda i Drøbak. Da skal du være klar til padling kl. 10:30. 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 og ull-undertøy. Klubben har noen våtdrakter du kan låne. Nevn dette i kommentarfelt.
- Padlejakke eller vindjakke som gir god bevegelse

- Padlesko eller andre sko som beskytter mot skarpe steiner/-gjenstander 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)
- Brillesnor hvis du er avhengig av briller, det er fort gjort og veldig leit å miste brillene

Kursansvarlig: Richard Meadow, epost: [richard\(a\)drobakkajak.no](mailto:richard(a)drobakkajak.no)