

Kursusprogram

for kano og kajakklubben Gudenaa's begynderkurser

- Mandag 18:30-22:00:
 - Præsentation af Kano & Kajakklubben Gudenaa – historie/faciliteter
 - Gennemgang af diverse typer kajakker og pagajer
 - Gennemgang af ro-teknik på land
 - 4-5 km ro-tur på Gudenaa'en
 - Kaffe + evaluering
- Tirsdag 18:30-21:00:
 - Aflægning af svømmeprov/600 m.
 - Diverse entrings-/bjergningsøvelser
- Torsdag 18:30-22:00:
 - Repetering af ro-teknik på land
 - Opvarmning efterfulgt af ro-tur til Fladbro
 - Kaffe + evaluering ved Fladbro
 - Ro-tur tilbage til klubben
 - Udstrækning
- Lørdag 9:00-16:00:
 - Kajakker + pagajer pakkes på klubbens trailer hvorefter vi kører til Ulstrup
 - Ro-tur Ulstrup-Randers med frokostpause ved Campingpladsen i Langå
 - Udstrækning
 - Evaluering
- Tirsdag 18:30-22:00:
 - 10 km ro-tur på Fjorden
 - Udstrækning
 - Kaffe/brød + kursusevaluering