

Lär dig mer om långfärdspaddling!

Under två dagar får du möjligheten att vidareutveckla dina kunskaper i paddelteknik och sjösäkerhet med Babs Lindman som instruktör. Paddlingen sker på den fina skärgårdssjön Runn med ett åttiotal öar och en handfull fjärdar. Främby Udde blir vår bas där det finns goda möjligheter att laga egen mat eller köpa färdiglagad mat samt övernattningsmöjligheter i tält eller stuga.

Kursen riktar sig till dig som har en viss erfarenhet av paddling och i vart fall någon form av prova-på-kurs, introduktionskurs eller liknande.

Kursinnehåll:

- genomgång av packning av kajak, klädsel, kajakutrustning och övrig utrustning
- paddelteknik med betoning på effektiv paddelteknik men även olika förflyttnings- och stöttnings tekniker
- räddningstekniker (kontrollerad urgång från kajak och olika former av självräddning och kamraträddning).

Kurs: Fortsättningskurs långfärdspaddling om två dagar

Pris: 2 800 kr

I priset ingår utrustning (kajak, kapell, paddel, flytväst, vådräkt, sjökort, kompasser, flottörer, handpumpar).

Datum: Hör av er för önskemål om kursdatum.

Se vidare www.barbrolindman.com, www.runnssjobod.com .

För bokning kontakta Runns Sjöbod, 073-9907422, www.runnssjobod.com, backeus@telia.com.