**Kajakk-kurs i Vassfaret**

Helgen 24. – 25. juni arrangerer Hedalen idrettslag kajakk-kurs ved Aurdalsfjorden og Skrukkefylla. Det blir både nybegynnerkurs og kurs for viderekomne. Kursleder er Sascha Bucko som også holder kurs for Den Norske Turistforeningen. Han er autorisert av Det Norske Padleforbundet.

**Lørdag 24. juni ved Aurdalsfjorden : Nybegynnerkurs kl. 08.00 – 12.00**

**Kurs for viderekomne kl. 13.00 – 17.00**

**Søndag 25. juni ved Skrukkefylla: Nybegynnerkurs kl. 08.00 – 12.00**

*Nybegynnerkurset inkluderer Våttkort som er et bevis for gjennomført sikkerhetskurs.*

*Nybegynnerkurset inneholder:*

* havkajakk og utstyr
* padleårer og teknikker
* enkel turplanlegging
* løfte, bære og sjøsette kajakk
* ilandstigning
* sittestilling og god padleteknikk
* padle forover med rett kurs
* stoppe, svinge kajakken begge veier
* bakoverpadling
* gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet
* kameratredning

*Kurset for viderekomne:*

* *fokus på teknikk, manøvrering og redning.*
* *Ta med flere skift – noe av undervisningen er i vannet.*

**Pris per kurs**: 700 kr

**Påmelding**

Påmelding skjer kun via e-post til Sascha: [info@qajaujuq.no](mailto:info@qajaujuq.no)

Du får detaljert informasjon noen dager før kurset via e-post.

Det er fint hvis de som har tar med egen kajakk. Gi beskjed til Sascha om dette.

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er 14 år.

*Qajaujuq: Greenlandstyle padling and Seakayaking* [*www.qajaujuq.no*](http://www.qajaujuq.no/)

Hedalen idrettslag låner ut gratis kajakker i Vassfaret ved Aurdalsfjorden for de som kan vise til gjennomført sikkerhetskurs for kajakk – Våttkort.