



VIBORG RO & KAJAKKLUB



Vil du ro kajak?

VI TRÆNER HVER MANDAG KL. 18.00 - 19.30

For at du kan ro kajak, SKAL du kunne svømme 300 m. og helst 600 m. Du må ikke lide af sygdomme, hvor du kan få kramper eller lammelser på vandet.

Som Børn & Unge medlem i Viborg Kajakklub kan du låne klubbens udstyr: Pagaj, Redningsvest, Spraydeck og kajaker i mange forskellige sværhedsgrader.

Vi er på vandet fra 1. maj til 1. okt. hvor du lærer at ro kajak. Normalt ror vi på Nørresø, men vi tager også på ture på søer og åer omkring Viborg. Er der stemning for det tager vi også til konkurrencer.

I vinterperioden har vi konditions- og styrketræning, hvor vi mødes og vedligeholder vores romuskler, så vi er klar til at starte på vandet igen om foråret.

Du kan prøve en kajak efter aftale med klubben. Vi lukker for nye ungdomsroer den 01.04.16, men du kan tilmelde dig til holdopstart 2016 efter sommerferien.



KAJAKRONING



Kajakroning er en super god børnevenlig sport for både drenge og piger.

Sporten giver god motion og styrke - og så er det en top-social sport, der giver fine muligheder for mange nye oplevelser og venner.

- Du får motion på en sjov og udfordrede måde.
- Vi nyder naturen, og er ude i al slags vejr.
- Du får en virkelig god balance ved at ro kajak.
- Du styrker din ryg og får trænet musklerne steder hvor du ikke vidste du havde nogen...



PÅKLÆDNING:

Langt de fleste ror i alm. løbebukser, skiundertrøje og en vind- og vandtæt jakke. Når det er varmt, så er korte løbebukser og en T-Shirt nok. Nogle ror i badesko eller neoprensko., eller meget lette træningsko. Er det meget koldt vil en våd-dragt være en fordel, kan ex. købes i Bilka / Kajakhuset.dk

TILMELDING

skal ske via klubbens hjemmeside

INDEN DEN 01. APRIL '16

Vi tager kajaker med i svømmehallen så de nye kan prøve kajakerne inden vi går på vandet.

SE INFO OG BILLEDER PÅ:

viborgkajakklub.dk
eller på vores side på facebook

