

Kajak-kursus foråret 2024

Nykøbing F. Roklub (NFR) tilbyder i år kajak-kursus i både hav-kajak og tur-kajak og afholdte 4. april en informationsaften omkring kurserne.

Du kan her læse en kort opsummering af de vigtigste ting:

- Kurset koster 800 kr. For prisen får man samtidig medlemskab af NFR resten af 2024 og kan i den forbindelse benytte klubbens faciliteter, hvilket bl.a. omfatter:
 - Kajakker og tilhørende udstyr
 - Motionsrum
 - Klub-lokale på 1. salen
 - Deltagelse i kajak-polo
 - Svømning i Nykøbing F. Svømmehal fredage i vinterhalvåret
 - Kajak-polo i Rødby Svømmehal i vinterhalvåret
- Der tilbydes kursus i enten hav-kajak eller tur-kajak
 - Hav-kajakker er en stabil, men tung kajak, der oftest benyttes til rolige ture, evt. med oppakning. De er designet til at ro i store bølger og i mere åbent vand.
 - Tur-kajakker er lidt mere "livlige" end havkajakker og er ikke så tunge. De er mere retningsstabile end havkajakker og nemmere at få op i fart (hvis man ønsker det). Tur-kajakken er designet til mere rolige farvande, som f.eks. Guldborgsund, men kan sagtens klare bølger også.
- Kurset for tur-kajak strækker sig over 8 gange, med start i weekenden 4. og 5. maj.
- Kurset for Hav-kajak strækker sig over 4 gange på hverdagsaftener i løbet af maj.
- Efter endt kursus i en af bådtyperne, er der mulighed for at få en kort instruktion i den anden bådtype, så man har mulighed for at ro i begge typer.
- Vi vil undervejs i kurserne prøve at lægge nogle af instruktionerne på samme dage, så kursisterne møder hinanden og der kan være mulighed for at prøve den anden bådtype.

- Det er et krav at man kan svømme, for at deltage. En del af kurset er bl.a. også at prøve at svømme i åbent vand iført redningsvest. Til de efterfølgende sæsoner, skal der aflægges svømmeprøve i svømmehallen.
- Påklædning er normalt sportstøj og bare tæer eller surf-sko/strand-sko (Der er ikke plads til andet i kajakken), samt en vindtæt træningsjakke eller en let regnjakke. Det skal helst ikke sidde for løst. Det er en god idé at tage en ekstra trøje med i en plasticpose eller vandtæt taske i tilfælde af man ryger i vandet. Undervejs er der øvelser der foregår i vandet. Til de dage kan en tynd våddragt evt. bruges. Klubben har også nogle enkelte våddragte der kan lånes.
- Efter endt kursus, må man ro i et afgrænset område i Guldborgsund sammen med andre. Først efter 200 roede kilometer, bliver man endeligt frigivet til at ro alene med færre begrænsninger.
- Ved siden af kurset, tilbyder klubben også Kajak-polo, som er en holdsport bedst beskrevet som håndbold i kajaker med et strejf af radiobiler. Ud over træningen, deltager vi også i 2. division i samarbejde med Stege, Næstved og Vordingborg kajakklub. Det kræver ikke forudgående kurser at deltage, man kan bare møde op.
- For at deltage på kurset, skal du indmelde dig i klubben, hvilket gøres via dette link: <https://nfr.dk/indmeldelsesblanket/>
- På <https://nfr.dk/> kan du læse mere om kajak-roning, kajak-polo og klubben generelt.
- Har du spørgsmål til kurset, klubben eller andet, er det bare at ringe:
 - Kasper (Hav-kajak) 53 38 19 91
 - Jesper (Tur-kajak) 25 78 78 28
 - Jens (Kajak-polo) 21 77 62 82

Vel mødt til nogle skønne oplevelser på vandet!