

Programma:

les 1	zaterdag	2-sep	Inschrijven/ introductie in- en uitstappen peddelhouding basisslag spatzeilproef
Les 2	zaterdag	9-sep	boogslag lage steun rechtuit varen opkanten
les 3	Zaterdag Vertrek 8:00 uur	16-sep	Wildwaterbaan Hardenberg oefeningen op stromend water
les 4	zaterdag	23-sep	rechtuit varen boogslag lage steun chaos
les 5	zaterdag	30-sep	boogslagen opkanten
	Woensdag 19:00 uur	4-okt	<i>Theorie les - Veiligheid en wildwater</i>
les 6 7:30 uur	Zondag Vertrek	8-okt	Erft Duitsland opladen 7:30 uur vertrek 8:00
les 7	zaterdag	14-okt	lage steun boogslag
les 8	zaterdag	21-okt	herhaling alle technieken
	Vrijdag	27-okt	vertrek naar Ardennen
les 9	zaterdag	28-okt	wild water weekend voor beginners Ardennen
les 10	zondag	29-okt	wild water weekend voor beginners Ardennen

Aanmelding en informatie

U kunt zich opgeven door een mail te sturen naar: secretaris@mdr.nu
of contact op te nemen met : Harrie Wessels tel: 06 21 21 30 10



Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter organiseert:

OUDER&KIND wildwater kajak cursus

In negen lessen de basis van wildwatervaren

De cursus is zeer geschikt voor zowel ouders
als kinderen vanaf 12 jaar.

Varen in Nederland, Duitsland en België

Start zaterdag 2 september



Meer informatie over MDR op mdr.nu

Kanovereniging Michiel de Ruyter organiseert een beginners wildwatercursus voor bijvoorbeeld ouder en kind samen.



Kanovereniging Michiel de Ruyter organiseert dit najaar opnieuw een beginners wildwatercursus.

Het unieke van wildwaterkanoën is dat volwassenen en kinderen dit op gelijk niveau kunnen. De snelheid die gevaren wordt, wordt in belangrijke mate bepaald door de stroming van de rivier, zodat kinderen en volwassenen hetzelfde tempo varen. Vanuit dit gegeven organiseert MdR een fantastische cursus die een boeiende ervaring is voor zowel kinderen (vanaf ongeveer 12 jaar) als volwassenen.



De cursus start op de Amstel om de basisvaardigheden te leren die nodig zijn voor stromend water. Zo wordt een goede vaartechniek alsook veiligheidssteunen geoefend. Eén les wordt gewijd aan de theorie van het wildwatervaren en veiligheid zodat deelnemers goed voorbereid de rivier opgaan.

Tijdens de cursus gaan we naar echt stromend water in

Nederland, Duitsland en wordt de cursus eind oktober afgesloten met een weekend in de Ardennen.



Om deel te nemen aan deze cursus is geen kano-ervaring vereist. Wel moeten deelnemers goed kunnen zwemmen. Het aantal deelnemers is beperkt tot 12. De begeleiding wordt verzorgd door goed opgeleide instructeurs van MdR. De cursus start zaterdag 2 september en wordt afgesloten op 29 oktober in de dan prachtige in herfstkleuren gehulde Ardennen. De instructie op de Amstel is op zaterdagochtend van 9:15 tot 10:30.

De cursus is gratis echter de deelnemers dienen zich in te schrijven als lid van MdR zodat de verzekering geldt. De contributiekosten voor de rest van het jaar zijn voor volwassenen € 75 voor jeugd € 45. Het inschrijfgeld is € 35. Kosten voor reizen en het verblijf in België zijn niet inbegrepen.

Kleding

Om te beginnen is zwemkleding, een polyester shirt en een regenjas zijn goed bruikbaar. Waterschoenen moet u zelf voor zorgen en zijn verplicht. Kano, spatzeil, peddel en zwemvest en kleding kunnen van de club worden gebruikt.