

## Programma:

les 1	zaterdag	1 sept.	<b>inschrijven / introductie</b> in- en uitstappen peddelhouding basisslag spatzeilproef
les 2	zaterdag	8 sept.	boogslag lage steun rechtuit varen opkanten
les 3	zaterdag	15 sept.	rechtuit varen boogslag lage steun chaos
les 4	zaterdag vertrek 8:00 uur	22 sept.	wildwaterbaan Hardenberg oefeningen op stromend water
les 5	zaterdag	29 sept.	boogslagen opkanten
	<b>woensdag</b> 19:00 uur	3 okt.	theorieles – veiligheid en wildwater
les 6	zaterdag	6 okt.	lage steun boogslag
les 7	<b>zondag</b> Vertrek 7:30 uur	14 okt.	Erft Duitsland opladen 7:30 uur vertrek 8:00
les 8	zaterdag	20 okt.	herhaling alle technieken
	vrijdag	26 okt.	vertrek naar Ardennen
les 9	zaterdag	27 okt.	wildwater-weekend voor beginners Ardennen
les 10	zondag	28 okt.	wildwater-weekend voor beginners Ardennen

## Aanmelding en informatie

U kunt zich opgeven door een mail te sturen naar: [kano@mdr.nu](mailto:kano@mdr.nu) of contact op te nemen met: Evelyn van Tol, tel: 06 4517 2950.



Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter organiseert:

# wildwater kajak cursus



De basis van  
wildwatervaren  
in 10 lessen

De cursus is geschikt vanaf  
10 tot 100 jaar.

Varen in Nederland, Duitsland en België

Start zaterdag 1 september

Meer informatie over Mdr op [mdr.nu](http://mdr.nu)



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 10 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 1 september en wordt afgesloten op 27/28 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 Duitsland en België zijn niet inbegrepen.

### **Kleding**

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