

Prova på kajakpaddling!

<p>Välkommen till Tullinge Kanotförenings nybörjarpaddling 2009</p>		<p>Alla är hjärtligt välkomna!</p> <p>Du behöver inte vara medlem, men simkunnig och ha med en vuxen om du är under 13 år.</p>
	<p>Instruktion</p> <p>Innan vi börjar paddla går vi igenom grunderna på land!</p> <p>Sen är det dax för provpaddling. Under nybörjarpaddlingen paddlar vi endast i lugna Tullingeviken</p>	
		
<p>Utrustning</p> <p>Kajak, paddel och flytväst finns på plats hos oss. Kajakerna som används vid nybörjarpaddlingen är i första hand VKV Kåre och Struer Malik. Dessa modeller är stadiga motionskajaker. Ombyte är praktiskt att ha med !</p>	<p>Provpaddling under ordnade former</p> <p>För din säkerhet har vi instruktör på vattnet, följebåt i sjön samt övervakning från land. Vår avsikt är att du ska känna dig trygg, när du provar på kajakpaddling hos Tullinge Kanotförening!</p>	<p>Har du paddlat en del förut!</p> <p>Kom ner och prova t.ex: racingkajak med vingpaddel.</p> <p>Det finns även tillgång till forskajaker, havskajaker och K2:or av olika slag.</p>
	<p>Avgift</p> <p>Ingen.</p>	
<p>När</p> <p>Tisdagar jämna veckor med start 26 maj</p> <p>Tid: 18:00 – 19:30</p> <p>Mer info på: www.tullingekanot.se</p>		<p>Datum</p> <p>26/5 9/6 23/6 7/7 21/7 4/8 18/8</p>