

Kanotslalomläger för 12-18 år



3-6 juni 2017 i Lissfors

Falu Kanotklubb ordnar ett spännande träningsläger för ungdomar.

För vem: För ungdomar från 12 år till 18 år.
Vi ordnar 2-3 grupper anpassade efter nivå.

Du behöver kunna: För dig som är ny i kanotslalom är du bekväm att välta och klarar att paddla själv på slätvatten och lätt ström (klass I). Du behöver inte klara eskimåsväng och det blir fin träning nedanför klubbhuset i Lissfors. För dig som vill öva i banan ovanför klubbhuset och i valsen ska du till 99 % klara eskimåsväng om du välter.

Avresa: lördag 3 juni. Samling vid klubbhuset i Hosjöholmen 07.30. Framme ca 9.30 i Lissfors.

Hemkomst: måndag 6 juni. Start kl 16 från Lissfors.

Transport: Vi reser med en minibuss och privatbilar. Vid anmälan vill vi veta om föräldrar kan hjälpa till att skjutsa.

Ledare: Huvudledare är Anders Wesström med stöd av unga ledare från Falu kanotklubb.

Plats & boende: I Floda Forsfarares klubbhus i Dala-Floda. Där bor vi, lagar mat och tränar.

Vad vi kommer att göra: Träna kanotslalom och träna på land. Vågen i Lissfors passar fint också för freestyle. Vi kommer att ha freestylekajaker med oss. Måndag 6 juni ordnar vi en slalomtävling.

Anmälan: Anmäl senast 28 maj till info@falukanotklubb.se. Betalning sker samtidigt på Falu kanotklubbs bankgiro 235-4017 eller Swish 123 379 43 10.

Kostnad: Mat och boende ingår.
800 kr/person med egen slalomutrustning
1000 kr för dig som behöver låna slalomutrustning

Att ta med sig för paddling: två långärmade underställströjor och paddelkläder. Klubbmedlemmar som saknar egna paddelkläder och utrustning kan låna från Falu kanotklubb. Man tar ansvar för det man lånar. Om något förloras eller skadas, betalar man nypris till klubben.

Att ta med i övrigt: liten packning! Allt utom paddlingskläder och springskor bör rymmas i en kabinväska. Vi paddlar mest och smutsar vanliga kläder lite. Man klär sig bäst i T-shirt och shorts. Ta med regnkläder, solskydd med kräm och keps, fast ingen keps inomhus. Man behöver med sig sängkläder, kudde, sovsäck och en bra bok.

Försäkring: Klubben har ingen försäkring. Egen försäkring gäller.

Kontakt: Soizick Lidström 073-22 22 654

