

# Kajak introkurs

Lær å padle på Helgelandskysten! Vårt introkurs er første steg i Norges Padleforbund sin «våttkortstige» og vil motivere deg for videre opplæring i padling. Etter endt kurs vil du få våttkort med introkurs-stempel. Vi bruker kun aktivitetsledere som er godkjente gjennom Norges Padleforbund.

## NPF Introkurs (4 t.)

introduserer deg til kajak og utstyr. Dette er første steg i våttkortstigen. Etter endt kurs har du gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajak, åre, trekk og vest. Manøvrering av kajakken står i fokus, og du vil lære om stabilitet og årebruk. Du vil også lære å velte og komme deg tilfredsstillende ut av kajakken, og vi gir deg en kort introduksjon til kameratredning.

## Varighet og nivå

Kurset går over 4 timer. Oppgitte klokkeslett er veiledende. Du må kunne svømme og være forberedt på å bli vått gjen-tatte ganger i forholdsvis kaldt vann.

## Ta med

- Fullt kleskift
- 2 lag lang ull undertøy + ekstra ullsokker
- Lue og hansker
- Rent tøy
- Solbriller
- Tørrdrakt/våttdrakt/neoprensko, -hansker hvis du har
- Lunsj (noe å spise og drikke)

## Avgang

fra Vallvågen, Engavågen kl.11 hvis ikke noe annet er avtalt. Er dere 4 eller flere så kjører vi gjerne et kurs som er tilpasset til dere.

## Hvordan komme seg dit?

Båthavna Vallvågen på Engavågen ligger ca. 3 timer sør for Bodø og 4.5 timer nord for Mo i Rana langs FV452. GPS koordinater: **66°47'43.0"N 13°30'00.7"E**

## Pris

990 kr pp. Vi stiller med kajak, åre og vest til de som har behov for det. Er det behov for å leie tørrdrakt med sko kan dette gjøres for 90 kr.

**Reservasjon er bindende.**

## Overnatting

Vi anbefaler å bruke minst en natt i nærheten av Engavågen og formidler gjerne overnatting, enten det er i hotell, på campingplass eller på en øy ut i været.

## Andre turmuligheter

Etter introkurs kan du bli med på en guidede kajakk tur eller grunnkurs. Du kan også bli med på Bretur på Svartisen dagen før eller etter kurs.

## Påmelding/kontakt:

+47 410 82 981 // [post@rocksnrivers.no](mailto:post@rocksnrivers.no)

