

SURFSKI-KURSER - EXKLUSIVT ERBJUDANDE FÖR STOCKHOLM MULTISPORT

Vill du komma igång med paddlingen, utveckla effektiv teknik och rusta dig för dina kommande utmaningar? Nu erbjuder Stockholm Multisport ett fantastiskt tillfälle att till ett kraftigt rabatterat pris få ett skräddarsytt kursupplägg i Surfski. Kursen hjälper dig komma igång under trygga former och snabbt utveckla en effektiv paddlingsteknik med högt säkerhetstänk. Richard Holm är instruktör under kursen och vi kommer att hålla till vid Kajakspecialistens brygga, Norra Djurgårdsstaden.

Boka din plats genom att maila till anna@eventyr.se - Anmäl dig senast 25 april. Ange i din anmälan om det avser Grundkursen eller Högsjöpaddlingen eller båda samt viktigt att du meddelar om du har egen surfski, paddel. Kursen genomförs endast vid minimum 8 deltagare/tillfälle.

GRUNKURS I SURFSKI

exklusivt kursupplägg för Stockholm Multisport

Steg 1: onsdag 29 april 18:00 - ca 19:30

Intro – 20 minuter teori och genomgång på land.
Paddling – ca 70 minuter träning på vattnet.
Vi går igenom säkerhetstänk, Surfskins ABC (Awareness, Balance, Condition). Vi tränar att ta sig i och ur surfskin, att komma upp och grundläggande paddelteknik, vingpaddel. Även grundläggande kunskaper om hur man bär surfskin och klädval.

Steg 2: tisdag 5 maj 18:00 - ca 19:30

Intro – 20 minuter teori och genomgång på land.
Paddling – ca 70 minuter träning på vattnet.
Vi fortsätter utveckla paddlingsteknik, att läsa sjön och fortsatt säkerhetstänk för att utveckla en trygg paddling.

Priset inkluderar båda kurstillfällena, Ange i din anmälan om du har egen surfski eller är i behov att låna utrustning.

300 kr

HÖGSJÖPADDLING

Träna surfski i havsmiljö i Trosa!

Tillfälle att praktisera i havsmiljö i Trosa.

Vi paddlar i större vågor och testar på Surfskins egenskaper på mer öppet vatten och känner på downwind. Gemensam resa och transport från Stockholm till Trosa.

Utrustning & Förkunskap: Du tränar med den utrustning du avser tävla med. Meddela vid anmälan om du är i behov av lån av surfski, paddel eller flytväst. Torrdräkt eller våtdräkt får du själv ombesörja. För att delta på denna dag förutsätts att du klara egen räddning - re-entry till surfski, detts lärs ut i steg 1&2.

Datum och tid: 24 maj kl 09:00 - ca 15:00

Priset inkluderar Instruktioner av Richard Holm. Vi har omklädningsrum, dusch och bastu på Stensund. Lunch finns att köpa. www.stensund.se

200 kr

Se vägbeskrivning: www.kajakspecialisten.se
Samling vid bommen kl 17:45 för insläpp av bil, korsning Fiskarsjöängsvägen / Husarviksvägen-Storra Skuggan.

