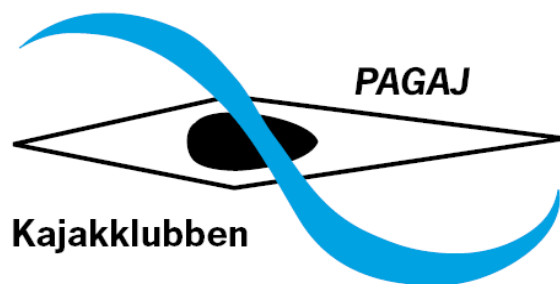


# TUR KAJAK BEGYNDERHOLD FOR VOKSNE

Turkajakken er let og hurtig. Den er ideel til spontane ture på søen og åen, til den ugentlige fællestur sammen med klubbens medlemmer og til dig, der ønsker at bruge kajaksporten som "fitness" og komme i form med en pagaj i hånden.

Har du spørgsmål ring til Tyge på mobil 30221823 eller Kim 20436328.

Tilmelding på [www.pagaj.dk](http://www.pagaj.dk) under "Medlemskab" – Nye kajakhold 2021.



Søvej 8 • 7500 Holstebro • Tlf. 97 42 03 74 • [www.pagaj.dk](http://www.pagaj.dk)

## KURSUS FORLØB, 2021:

- 03.05.2021 KL. 19:30
- 10.05.2021 KL. 19:30
- 17.05.2021 KL. 19:30
- 31.05.2021 KL. 19:30
- 07.06.2021 KL. 19:30
- 14.06.2021 KL. 19:30
- 21.06.2021 KL. 19:30
- 28.06.2021 KL. 19:30
- 05.07.2021 KL. 19:30
- 09.08.2021 KL. 19:30
- 16.08.2021 KL. 17:00
- 23.08.2021 KL. 17:00

## PÅKLÆDNING TIL TURKAJAK

Klæd dig på efter vand-temperaturen frem for luft-temperaturen

Undgå bomuldstøj, vælg i stedet uld eller svedtransporterende stof.

Klæd dig i lag så du kan tilpasse efter behov.

Vælg tøj med god bevægelse ved arme, skuldre og ryg

Sko/støvler som tåler vand

Brug altid redningsvest (klubben har nogle som I er velkommen til at låne)

Vel mødt

Tyge Dahl, Jens R. Schmidt, Kim og Tina Væggemose