

TUR/FITNESS KAJAK

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.

PÅKLÆDNING TIL TUR/FITNESS KAJAK

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 såsom løbe/skiundertøj med god bevægelse ved arme, skuldre og ryg.

Badesko/neopren sko

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

VIGTIGT: HUSK et ekstra sæt tøj plus håndklæde

Vel mødt

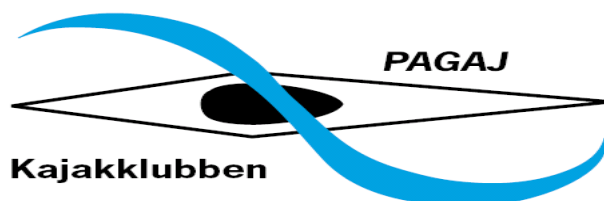
Kajak hilsner fra

Tyge Dahl, Peter Riis Jacobsen,

Kim og Tina Væggemose



BEGYNDERHOLD FOR VOKSNE



Søvej 8 • 7500 Holstebro • Tlf. 97 42 03 74 • www.pagaj.dk

KURSUS FORLØB, 2025:

23.04.2025 kl. 18.15 v/pagaj klub og derefter i svømmehallen. Slut v/klub: 21.30

30.04.2025 kl. 18.15 v/pagaj klub og derefter i svømmehallen. Slut v/klub: 21.30

05.05.2025 omklædt kl. 19.00-21.00 i Pagaj klub

12.05.2025 omklædt kl. 19.00-21.00

19.05.2025 omklædt kl. 19.00-21.00

26.05.2025 omklædt kl. 19.00-21.00

02.06.2025 omklædt kl. 19.00-21.00

09.06.2025 omklædt kl. 17.30-21.00 (frivilligt)

16.06.2025 omklædt kl. 19.00-21.00

30.06.2024 omklædt til kl. 19.00-21.00

Ferie

04.08.2025 omklædt kl. 18.20-21.30: Bytur

11.08.2025 – kl. 17:00-22:00: Fjorden – prøve

18.08.2025 – kl. 17:00-22:00: Fjorden

28.08.2024 og 04.09.2024 ror vi sammen med torsdagsroere – det er frivilligt

Har du spørgsmål, ring til Tyge Dahl: 30 22 18 23 eller Kim T. Væggemose: 20 43 63 28.

Tilmelding på pagaj klubbens hjemmeside eller til Tina Væggemose på mobil nr.: 30 23 62 29