

PADLEKURS 2011

Kursutvalget i LRKK tilbyr i 2011 flg. kurs

◆ **Intro & Sikkerhet – 2 x 4 timer på Lillehammer**

For deg som er helt fersk eller har lite padleerfaring.

31. mai + 2. juni 18-22:00 begge dager	7. juni + 9. juni 18-22:00 begge dager	16. aug + 18. aug 18-22:00 begge dager	23. aug + 25. aug 18-22:00 begge dager
--	--	--	--

- Kvalifiserer til NPF Våttkort «Introkurs» **og** å få egen nøkkel til klubben og bruke utstyret vårt til padling fra klubben på Vingnes.
- For padling på havet og i andre vassdrag må i tillegg grunnkurs del 3+4 gjennomføres
- Deltagere må ha god helse og være min. 16 år på første kursdag.
- 6-8 plasser per kurs
- Pris: KR 900,-

◆ **Grunnkurs del 3+4 – 2 x 4 timer på Lillehammer**

For deg som har gjennomført «Intro & Sikkerhet» og ønsker fullt grunnkurs

14. juni + 16. juni 18-22:00 begge dager	30. aug + 1. september 18-22:00 begge dager
--	---

- Kvalifiserer NPF Våttkort «Grunnkurs» **og** til å låne kajakk og utstyr til padling på havet og andre vassdrag
- Deltagere må ha god helse og være min. 16 år på første kursdag.
- 6-8 plasser per kurs
- Pris: KR 900,-

◆ **Oppgraderingskurs – 1 x 4 timer på Lillehammer**

For deg som før 2008 har gjennomført et av klubben sine kurs over 4 ganger uten å få «NPF Våttkort»

14. juni <u>eller</u> 16. juni 18-22:00 begge dager	30. aug <u>eller</u> 1. september 18-22:00 begge dager
---	--

- Kvalifiserer til NPF Våttkort «Grunnkurs» **og** til å låne kajakk og utstyr til padling på havet og andre vassdrag
- Deltagere må ha god helse og være min. 16 år på første kursdag.
- 6-8 plasser per kurs
- Pris: KR 150,-

◆ **Brukerkurs Hav/flattvann for elvepadlere – 1 x 4 timer på Lillehammer**

For elvepadlere i LRKK og/eller nye medlemmer med minimums erfaring «NPF teknikk kurs-Elv» eller «NPF Grunnkurs Hav/Flattvann»

17. mai eller 13. juni 18-22:00 begge dager	22. aug 18-22:00
---	----------------------------

- Kvalifiserer til NPF Våttkort «Introkurs» **og** å få egen nøkkel til klubben og bruke utstyret vårt til padling fra klubben på Vingnes.
- For padling på havet og i andre vassdrag må i tillegg grunnkurs del 3+4 gjennomføres
- Deltagere må ha god helse og være min. 16 år på første kursdag.
- 6-8 plasser per kurs
- Pris: KR 250,-

◆ **Rulle kurs – 2 timer**

20. juli 18-20:00

- Deltagere må ha god helse og være min. 16 år på første kursdag.
- Deltagere må ha gjennomført NPF Grunnkurs
- Deltagere må være trygge på å ha hodet under vann utendørs i kajakk. Det anbefales å sjekke/øve på dette før evt. påmelding.
- 3 deltagere per kurs
- Pris: KR 250,-

◆ **Teknikk kurs – 16 timer på Tjøme eller Hvaler**

For deg som har gjennomført NPF Grunnkurs og ønsker bedre ferdigheter på redning og manøvreringsteknikker

17. sept. + 18. sept. 9-18:00 lørdag & 9-16:00 søndag

- Kvalifiserer til NPF Våttkort «Teknikkurs» **og** til å kunne delta på NPF «Aktivitetslederkurs»
- Deltagere må være i form til å være i aktivitet 2 hele dager og være min. 16 år på første kursdag.
- Overnatting i telt eller hytte for egen regning
- 6-8 plasser per kurs
- Pris: KR 1500,-