

MdR



Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter organiseert:

wildwater kajak cursus



De basis van
wildwatervaren
in 10 lessen

De cursus is geschikt vanaf
10 tot 100 jaar.

Dus zeer geschikt voor ouders en kinderen om samen te sporten

Start zaterdag 28 augustus

Meer informatie over MdR op mdr.nu



Kanovereniging Michiel de Ruyter organiseert dit najaar opnieuw een beginners wildwatercursus.

Het unieke van wildwaterkanoën is dat volwassenen en kinderen dit op gelijk niveau kunnen. De snelheid die gevaren wordt, wordt in belangrijke mate bepaald door de stroming van de rivier, zodat kinderen en volwassenen hetzelfde tempo varen. Vanuit dit gegeven organiseert MdR een fantastische cursus die een boeiende ervaring is voor zowel kinderen (vanaf ongeveer 10 jaar) als volwassenen.



De cursus start op de Amstel om de basisvaardigheden te leren die nodig zijn voor stromend water. Zo wordt een goede vaartechniek alsook veiligheidssteunen geoefend. Eén les wordt gewijd aan de theorie van het wildwatervaren en veiligheid zodat deelnemers goed voorbereid de rivier opgaan.

Tijdens de cursus gaan we naar echt stromend water in Nederland, Duitsland en wordt de cursus in oktober afgesloten met een gezellig weekend varen in de Ardennen.



Om deel te nemen aan deze cursus is geen kano-ervaring vereist. Wel moeten deelnemers goed kunnen zwemmen. Het aantal deelnemers is beperkt tot 14 (zeven volwassenen en zeven kinderen). De begeleiding wordt verzorgd door goed opgeleide en ervaren instructeurs van MdR. De cursus start zaterdag 28 augustus en wordt afgesloten op 16/17 oktober in de dan prachtige in herfstkleuren gehulde Ardennen.

De instructie op de Amstel is op zaterdagochtend van 11:00 tot ~12:30 uur.

De cursus is gratis, echter de deelnemers dienen zich in te schrijven als lid van MdR zodat de verzekering geldt. De contributiekosten voor de rest van het jaar zijn voor volwassenen € 75 en voor jeugd € 45. Het inschrijfgeld is € 35. Kosten voor reizen en het verblijf in België zijn niet inbegrepen.

Kleding

Om te beginnen is zwemkleding, een polyester shirt en een regenjas goed bruikbaar. Waterschoenen (zonder veters) moet u zelf voor zorgen en zijn verplicht. Kano, spatzeil, peddel, zwemvest en eventueel kleding kunnen van de club worden geleend.



Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter

| | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---|
| les 1 | zaterdag | 28 aug | inschrijven / introductie in- en uitstappen peddelhouding basisslag spatzeilproef |
| les 2 | zaterdag | 4 sept | boogslag lage steun rechtuit varen opkanten |
| les 3 | zaterdag | 11 sept. | rechtuit varen boogslag lage steun chaos |
| les 4 | zondag vertrek 8:30 uur | 19 sept. | wildwaterbaan Hardenberg oefeningen op stromend water |
| les 5 | zaterdag | 25 sept. | boogslagen opkanten |
| les 6 | woensdag 19:00 uur | 29 sept | theorieles – veiligheid en wildwater |
| Les 7 | zondag Vertrek 7:30 uur | 3 okt. | Erft Duitsland opladen 7:30 uur vertrek 8:00 |
| les 8 | zaterdag | 9 okt. | herhalen alle technieken |
| | vrijdag | 15 okt. | vertrek naar Ardennen |
| les 9 | zaterdag | 16 okt. | wildwater-weekend voor beginners Ardennen |
| les 10 | zondag | 17 okt. | wildwater-weekend voor beginners Ardennen |

Aanmelding en informatie

U kunt zich opgeven door een mail te sturen naar: kano@mdr.nu of contact op te nemen met: Theo Prins, tel: 06-21525915