



KFUK-KFUM
SPEIDERNE

Kanopadlekurs 2024

Vil du dra på kanotur med speiderne? Lære flere padleteknikker? Bli bedre på sikkerhet? Lære kanoaktiviteter for speidere?

Bjørgvin krets inviterer til kanokurs for flatt vann for rovere og ledere. Det er en mulighet for at det kommer ytterligere et kurs, som bygger videre på dette kurset. Det vil ta for seg padling i strømmende vann.

Tid og sted

- 24.-25.august og i tillegg 17.-18. dersom det blir stor interesse.
- Start: lørdag kl 10
- Slutt: søndag kl 15
- Sted: Osvassdraget sør for Bergen
- Påmeldingsfrist: 22. juli, maks 10 deltakere pr helg
- Inviterte: Roverer og ledere

Påmelding og kostnader

Kurset koster 1600 kr pr. deltaker forutsatt det blir minst 7 deltakere på kurshelgen. Kurset kvalifiserer til Frifond-støtte.

Påmelding og betaling:

Google Skjema: <https://forms.gle/gC48Py2BNN1VQK3o7>

Betaling gjøres til kretsens kontonr **3626.37.67297**:

Merk betaling med "Kanopadlekurs 2024, <deltakerens navn>"

Om kurset

Kurset holdes av Ronny Riise, en godt sertifisert kursholder, og er basert på grunnkurs kano fra Norges Padleforbund og vil sertifisere deg til våtkort for kano. I tillegg blir det noe fokus på speiderrelaterte aktiviteter og problemstillinger. Du kan lese mer om kursinnholdet [her](#).

Merk at et av punktene er kameratredning - det innebærer at vi øver på å komme oss opp i kanoen fra vannet etter en velt - med andre ord bading kan forekomme.

Trenger du transport til padlestedet, gir du beskjed om det i skjemaet. Tar du med eget telt/hengekøye, gir du også beskjed om det. Det kan være begrenset med plass, så ikke sikkert at alle kan sove i eget telt.

Mat

Du tar med mat til eget forbruk. Vi har følgende måltider: lunsj, middag, frokost, lunsj.



KFUK-KFUM
SPEIDERNE

Spørsmål

Har du spørsmål, kontakt Johannes Vea, tlf. 98218764, johannesvea@yahoo.no

Vi gleder oss og håper flest mulig kan bli med på en helg på vannet!

Pakkeliste

Pakk vanntett i ryggsekk eller bag. Har du ikke vanntette pakkposer, benytt dobbel søppelsekk som du ruller sammen på toppen.

	Ryggsekk
	Sovepose
	Liggeunderlag
	Speiderskjorte/skjerf
	Ytterklær etter været
	Undertøy
	Toalettsaker
	Regntøy
	Klesskift
	Varme klær og sokker
	Ullundertøy som også kan fungere som pysj.
	Lue
	Badetøy, håndkle
	Caps/solhatt, solbriller, solkrem
	Kopp, skål, kniv, skje, vannflaske, sitteunderlag
	Gode tursko/støvler hvis det er meldt regn
	Kniv