

# Kajakpaddling - eskimåsvängskurs



Detta är kursen för dig som har paddlat förut och vill lära dig hur man gör en eskimåsväng. Del 1 riktar sig till dig om aldrig provat eskimåsväng förut och för del 2 ska du ha provat några gånger men behöver teknik hjälp.

10:30 Samling på Gräddö Brygga för inställning av kajaker och teoretisk genomgång av eskimåsvängen.

11:15 Alla sitter i sina kajaker och påbörjar paddlingen till vår övningsplats.

11:30 Framme vid övningsplatsen kommer de inledande övningarna att börja.

12.30 Efter en intensiv förmiddag smakar den medhavda lunchen utmärkt.

13.30 Fortsatta övning i vattnet.

14:30 Sista övningarna innan paddling tillbaka till Gräddö sker.

15:00 Tillbaka på kajakbasen för rengöring och avslutande av kursen.

Programmet kan komma att ändras p.g.a. väder och vattentemperatur.

**Du tar själv med:** oömma fritidskläder i funktionsmaterial (ej jeans eller bomull), underställ (t.ex. craft), regnkläder, badkläder, vattentåliga skor, handduk, solhatt, solkräm, solglasögon, helt ombyte då du kommer att bli blöt, vattenflaska (kan fyllas på på plats), något varmt att dricka, lunch, mellanmål samt packpåse (plastpåse fungerar bra). Om du vill kan du även ta med dig simglasögon eller cyklop.

**Detta ingår:** Kajak, paddel, sittbrunnskapell, flytväst, våtdräkt, välutbildad instruktör och kursintyg.

**Produkter:** Hos oss kan du köpa vattentåliga kajakskor, handskar, vattentäta påsar i olika storlekar, säkerhetssnobb till glasögonen och mycket mer.

**Hitta till oss:** Från Norrtälje busstation är det buss 631 eller 631X mot Rådmansö, hållplats Gräddö Torg och gå ca 300 meter. Med bil åk E18 mot Norrtälje och fortsätt E18 mot Kapellskär. Strax innan Kapellskärs hamn sväng vänster vid skylt Gräddö. Vid småbåtshamnen sväng höger och parkera på våra parkeringsplatser till höger och gå ner till udden där du hittar oss.



Kajak&Uteliv, Gräddö Brygga, 760 15 Norrtälje

Tele: 0176-403 15, e-post: [info@kajak-uteliv.com](mailto:info@kajak-uteliv.com), hemsida: [www.kajak-uteliv.com](http://www.kajak-uteliv.com)