



Sundby Kajakklub
Amager Strandvej 17, 2300 Kbh S
Tlf. 32597064
www.sundbykajak.dk
GIRO 108-3864

Introduktionsdag 2008

Igen i år inviterer Sundby Kajakklub til åbent hus i klubben - i år finder arrangementet sted lørdag den **3. maj 2008 kl. 11**. Adressen er Amager Strandvej 17, skråt overfor Øresundsvej, for enden af den smalle asfalterede vej. Der er skiltet til klubben ved indkørslen fra Amager Strandvej.

Sundby Kajakklub er en klub for personer, der interesserer sig for kajak som sport. Vi vil gerne dyrke kaproning og seriøs motionsroning hvor der både er plads til bredden og socialt samvær - med fokus på roernes fortsatte udvikling på det sportslige plan. Der er desværre ikke mulighed for at lære at ro havkajak i vores klub.

Vi har i løbet af sommersæsonen forskellige sociale arrangementer, der er med til at give et godt sammenhold blandt vores medlemmer bl.a. Sankt Hans fest, fest i forbindelse med det kajakløb vi selv arrangerer, nemlig Amagerstrandpark Rundt den 26. juli, og ikke mindst vores klubbræs-aftener hver tirsdag, hvor vi ror om kap med hinanden - og mod egen tid - og efterfølgende griller ved vandet.

Den 3. maj vil der være mulighed for at prøve en kajak og få nærmere information om klubben og vores aktiviteter. Normalt optager vi kun nye medlemmer blandt dem, som møder op på introduktionsdagen.

Som en lille opfordring kan det anbefales at huske skiftetøj - for selvom vi håber på solskin, kan det hurtigt blive koldt, hvis man har været en tur i vandet, hvilket erfaringsmæssigt sker for en del første gang i kajak.

For nybegyndere er det en absolut forudsætning for optagelse, at du kan svømme, samt at du kan deltage i den indledende træningsweekend i pinsen den 9.-11. maj, samt vores afsluttende weekend den 13.-15. juni hvor vi afslutter forløbet med de prøver, der er et krav for frigivelse ifølge Dansk Kano og Kajakforbund.

Træningsweekenderne består hver af 3 dage med ca. 3-4 timers træning hver dag, fredag eftermiddag kl. 17, lørdag, søndag og kl. 11. Du skal kunne deltage alle dage.

Derudover består Sundby Kajakklubs introduktionsprogram af obligatorisk deltagelse i mindst to ud af fem træningstorsdage (kl. 19) i perioden fra 15. maj til 12. juni, to klubbræs-aftener (tirsdage kl. 19) samt deltagelse i et kajakløb uden for klubben inden sæsonens afslutning.

Dette intensive forløb på fem uger skal sikre et godt grundlag for din fremtidige kajakroning, - vi har nemlig erfaring for, at en intensiv begyndelse gavner balancen, gå på modet og ikke mindst lysten til kajakporten. Dette er vigtigt for de nye medlemmer, ligesom det er vigtigt for os, da de instruktionskræfter der lægges i nybegyndertræningen er en investering i fremtidige roere.

Vi optager 12 nybegyndere i år, da det er hvad klubben har kapacitet til. Derudover har vi plads til et mindre antal frigivne roere fra andre klubber. Til orientering mødte ca. 30 personer op til åbent hus sidste år, hvor vi tog 12 nybegyndere og 4 frigivne roere fra anden klub ind. Vi forbeholder os ret til at sammensætte nybegynderholdet i forhold til klubbens øvrige sammensætning med hensyn til køn og alder.

Vel mødt den 3. maj!

Med venlig hilsen

Maja Kristiansen
Instruktionsansvarlig, Sundby Kajakklub