

## Introduktionsdag 2013

Igen i år inviterer Sundby Kajakklub til åbent hus i klubben - i år finder arrangementet sted lørdag den **27.april 2013 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 eliten, 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. Ligesom klubben heller ikke råder over havkajakker i båd sortimentet.

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 grill, fest i forbindelse med det kajakløb vi selv arrangerer - Amagerstrandpark Rundt og ikke mindst vores klubræs-aftener hver tirsdag, hvor vi ror om kap med hinanden, mod egen tid og efterfølgende griller ved vandet.

Den 27.april 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 – gerne våddragt, 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 den **3-5. maj**, samt vores afsluttende weekend den **8-9. Juni**. Afhængig af jeres opnåede niveau, vurderer vi om begge dage i den afsluttende weekend gennemføres, ellers mødes vi kun lørdag d.8.juni, hvor vi afslutter forløbet med de prøver, der er et krav for frigivelse ifølge Dansk Kano og Kajakforbund. **Ved optagelse skal du kunne fremvise et svømmebevis på 1000 meter fra svømmehal eller lign.**

Træningsweekenderne består hver af henholdsvis tre og to dage med ca. 3-4 timers træning hver dag, fredag eftermiddag starter vi 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 16. maj til 6. Juni og to klubræs-aftener (tirsdage kl. 19).

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

Vi optager ca.10 nybegyndere i år, da det er hvad klubben har kapacitet til. Til orientering mødte ca.20 personer op til åbent hus sidste år, hvor vi optog alle interesserede 10 nybegyndere og 4 frigivne roere overflyttet fra andre klubber. Vi forbeholder os ret til at sammensætte nybegynder-holdet i forhold til klubbens øvrige sammensætning med hensyn til køn og alder.

Vel mødt den 27. april!

Med venlig hilsen

Maja Kristiansen  
Instruktionsansvarlig, Sundby Kajakklub

Har du yderligere spørgsmål er du velkommen til at sende mig en mail på [majakristiansen@hotmail.com](mailto:majakristiansen@hotmail.com)