

## GOURMETPADLING, LOVUND



### Gourmetpadling

Fredag 21. og lørdag 22.juli (kl. 1900 – 2100 / kl. 0900 – 1600)

Tilvalg guidet søndag 23.juli (kl. 1000 - 1700)

Introduksjonskurs i havpadling,  
Lovund.

Hav & Fritid gjennomfører i samarbeid med Lovund Hotell «gourmetpadling».

Gourmetpadlingen består av Introduksjonskurs i havpadling (8- 10 timer) kombinert med overnatting og bespisning på Lovund hotell.

Målet med kurset er å gjøre kajakkpadling til en trygg og sikker aktivitet.

Kurset forsøker å gi deg som kursdeltaker kunnskaper om havkajakken og det utstyret som benyttes i havpadling. Gjennom instruksjon og veiledning gis du innføring i de mest brukte padleteknikkene. I tillegg vil det være stort fokus på sikkerhet og ulike redningsteknikker.

Kurset vil ha en praktisk vinkling og det er avsatt godt med tid på utprøving. "Rulla" er ikke en nødvendig ferdighet for sikker ferdsel med kajakk, og derfor ikke en del av kurset.

Kurspris kr. 3.990,- (overnatting, bespisning, havkajakk, padleutstyr og padlekort/Våttkort inngår i prisen). Inkludert i prisen serveres det middag fredag og lørdag, lunsj lørdag og søndag i tillegg til frokost.

For påmelding og mer informasjon send epost [magsteir@online.no](mailto:magsteir@online.no)