

Kanotslalomkollo 2024

För dig mellan 8 och 15 år.

Datum: 15-19 juni (lördag– onsdag)
Plats: NFPs klubbhus, Periodgången 8, Nyköping
Tid: Fortsättningsgrupp: 09:00-13:00
Nybörjare: 12:00-16:00
Kostnad 800:- per person,
bankgiro 309-6609
Swish 123 249 44 90
Anmälan info@forspaddlare.com
070-7709719 (Björn)
Ledare Gustaf Fiander
Carl Fiander
Adrian Ligné



Nybörjargruppen börjar 12:00 med att äta lunch tillsammans med fortsättningsgruppen.

Ta med egen lunch och frukt till mellanmål, micro och kylskåp finns. Så mycket som möjligt av samtliga aktiviteter kommer att ske utomhus.

Fortsättningsgruppen

Samling 09:00

För de som tidigare tränat kanotslalom eller annan forspaddling. Har du tränat men inte med NFP, ta kontakt med Björn för att se vilken grupp som passar bäst. Fortsatt träning i kanotslalom och lek i forsen. Bra möjligheter till övernattnings finns på övervåningen i klubbhuset. För fortsättare som inte bor i Nyköping finns möjlighet till övernattnings samtliga nätter i klubbhuset.

Nybörjargruppen

Vi börjar med gemensam lunch gemensamt med fortsättningsgruppen. deltagarna får lära sig det mest grundläggande inom kanotslalom. Vi vill fokusera på att utveckla vattenvana och kunskap i lugnt men också strömmande vatten. Det gör vi genom att leka, bada och paddla mycket tillsammans. Kanotslalomskollots mål är att väcka intresse för kanotslalom och annan forspaddling, men också att ge de aktiva en minnesvärd sommarlovsvecka. Dagarna lördag-onsdag avslutas 16:00

Utrustning

All utrustning för paddling finns att låna, det ingår i avgiften.

Ta med badkläder, solkräm och en vådräkt om du har. Förhoppningsvis kommer det vara så varmt i vattnet att vådräkt inte behövs, har du en vådräkt så ta med den, annars finns det några att låna på klubben.

Ta också med träningskläder, då vi även har aktiviteter på land. Det blir lång tid att paddla i nästan tre timmar så vi varvar med andra aktiviteter.

Klubbhuset

Periodgången 8, vi har ett klubbhus med enklare kök och övernattningsmöjligheter av vandrarhemskaraktär på övervåningen och en nedervåning med omklädningsrum dusch och bastu. Du som deltar i lägret kommer att få möjlighet att sova över i klubbhuset för att få en känsla av läger, borta men på hemmaplan.

Anmälan

Utöver namn och ålder på de som deltar vill också ha namn och telefonnummer till föräldrar samt en e-postadress för att underlätta vid utskick. Vi använder endast e-post för klubbens egna utskick och försöker att alltid skicka med dolda e-postadresser.

Antalet platser är begränsat till 10 deltagare per grupp.

Vi för få anmälningar kan grupperna slås ihop.

Vill du efter avslutad kolloveckta fortsätta paddla finns goda möjligheter då det som medlem i Nyköpings Forspaddlare går att låna all utrustning tills du fyller 16 år, efter det finns det att hyra till ett lågt självkostnadspris för klubbens aktiva medlemmar.

Träningstider finns på klubbens webbplats www.forspaddlare.com samt på anslagstavlan vid klubbhuset.