

OKK Surfski - Grunnkurs

- **Målgruppe:**
Kurset retter seg mot padlere som ikke har padlet surfski tidligere. Utøverne bør ha noe padlerfaring.
- **Kursleder:**
Gleb Greben er kursleder. Gleb er en meget erfaren surfskipadler og har i mange år konkurrert i internasjonale konkurranser innen denne grenen av padlesporten. Kurset vil bli gjennomført på engelsk.
- **Når:**
Vi gjennomfører 4 grunnkurs.
Grunnkurs 1: 21. mai
Grunnkurs 2: 22. mai
Grunnkurs 3: 4. juni
Grunnkurs 4: 5. juni
- **Oppmøte:**
Kl. 14.00 i Oslo Kajakklubb
- **Varighet:**
Kurset varer i ca 2-3. timer avhengig av vær og vind
- **Utstyr:**
Klubben har 5 nyinnkjøpte surfski kajaker til utlån. Kursdeltakerne anbefales å ta med våtdrakt, eller tørrdrakt dersom det er kaldt i vannet. Ha med egen åre med stropp som festes til vest. Klubben har tørrdrakt, åre og vest til utlån
- **Kursinnhold:**
 - **Teoretisk del (på land):**
 - Grunnleggende informasjon om surfski
 - Justering av pedaler
 - Justering av ror
 - Redningsvest, rem
 - Lasterom
 - Drikke
 - Vedlikehold
 - **Praktisk del (på vannet):**
 - Hvordan komme i båten fra brygge og strand (grunt og dypt vann)
 - Hvordan komme i båten i åpent vann
 - Stabilitet og manøvrering
 - Padleteknikk for surfski
 - Padling i bølger
 - Hvordan finne bølgen og få surf

- **Pris:**
 - 300 kr
 - 500 kr ved lån av klubbens tørrdrakt
- **Betaling:** Kursavgift innbetales i forkant av kursdeltagelse til:

Bankkontonr: 5005.06.13329

Oslo Kajakklubb
Drammensveien 210
0277 OSLO

Merk betaling med "Surfski grunnkurs"

- **Påmelding:** www.okk.org
- **Antall deltakere:** 5-7 personer
- Deltakerne må være svømmedyktige, ha alminnelig god helse, ikke ha hjerteproblemer. Deltakerne plikter å opplyse kursarrangør relevante helseopplysninger.
- **Spørsmål:** post@okk.org / Gleb Greben: gggreben@yahoo.fr (tlf:91 74 60 46)