

Teknik for havkajak, en hel weekend med
Simon Osborne,
5 star BCU coach



Nu er der mulighed for at opleve Simon Osborne, weekenden, d. 28-29-30 juni 2013, hvor der bliver arbejdet koncentreret med teknik for havkajak.

Teknik for havkajak afvikles som workshop, med **kun 12 deltager.**

Hvem kan deltage:

Frigivende roer, svarende til havkajakroer 1 / EPP 2.

Alle havkajakroer, både erfarne og uerfarne, vil kunne få meget ud af denne weekend.

Workshoppen afholdes i samarbejde med: ☐ ☐ ☐

Lejre Havkajak og Friluftsförening

” Det gule kajakhus ”

Hornsherredvej 224, Lyndby

4070 Kirke Hyllinge

Lejre Havkajak og Friluftsföreningens klubhus er ikke særligt stort, hvorfor arrangementet foregår i det fri, i friluftslivets ånd.

Kajak, udstyr etc. medbringes selv af deltagerne.

- Overnatning foregår i egne medbragte telt.
- Deltager skal selv medbringe service til kaffe / the og frokost.

- Service if. med middag lørdag aften sørger jeg for.
- Der er toilet og bad.

Program:

Fredag d. 28-06-2013:

Fra kl. 16,30 kan man komme og slå sit telt op.

- Kl. 19,30 aftenkaffe med hjemmebag, lidt om hvem vi er samt evt. særlige ønsker / forventninger.

Lørdag d. 29-06-2013:

Morgenmad kl. 08,00 herefter starter vi workshop. Vi spiser frokost når det passer ind i Simons undervisning omkring middag.

Efter frokost foresætter vi med teknik workshop. Jeg regner med vi trænger til og komme på land mellem kl. 16,00 – 17,00.

Der vil blive arbejdet med alle tænkelige former for kantning, styretag, sideforflytninger, forror, bagror, sammensatte tag, balance øvelser osv. osv. osv.

Da vi kun er 12 deltager på workshoppen vil Simon kunne imødekomme evt. ønsker fra deltagerne, og der vil derfor være rig mulighed for at få enormt udbytte, af Simon Osborn's exceptionelle kunnen, viden, formidling, demonstration og kompetence.

Menu: Hel grillet Oksefilet, champignons risotto, salat, brød og god rødvin.

Kaffe / the, Irish Coffee, Baileys.

Der vil være mulighed for og købe øl og sodavand til 5 kr. pr. styk. Da betaling vil foregå i et glas bedes deltager medbringe småpenge.

Efter middagen vil Simon Osborne, udelukket for workshoppens deltager, vise billeder og fortælle om nogle af hans fantastiske oplevelser.

Middag / borddækning / opvask osv. hjælpes vi med i fællesskab.

Søndag d. 30-06-2013:

Morgenmad kl. 08,00 herefter starter vi workshop.

For at få så meget ud af Simon som muligt, spiser vi sen frokost.

Efter frokost runder vi af med eftermiddags kaffe / the og kage.

Pris pr person, for overstående alt inklusiv kr. 1350,00

Tilmelding pr. mail til: wiegand@webspeed.dk

Venligst oplys:

- **Navn**

- **Adresse**

- **Tlf.nr.**

- **Samt navn og tlf.nr. på en pårørende.**

Du vil få en bekræftelse på din tilmelding samt kontonr. til indbetaling for deltagelse.

Sidste rettidige indbetaling er d. 30-05-2013.

Ved manglende rettidig indbetaling, gives pladsen til evt. anden side.

Overstående er med forbehold for ændringer.

Deltagelse foregår på eget ansvar.

Om Simon Osborne.

Simon Osborn er BCU 5 star coach, og er bla. kendt fra:

De 4 " This is the sea " film

- Sea Kayaking Cornwall, som han driver sammen med Jeff Allen

Der udover kan Simon Osborne bl.a. skrive på sit cv.

Deltaget i surf for det Walisiske landshold.

- I 2002, som den yngste. at have roet rundt om Stor Britangen.
- I 2004, roet rundt om Irland hvor Simon indsamlede £ 35000 til kampen mod leukæmi.
- I 2007-9 som den første nogensinde, forsøge at ro rundt om Madagaskar .
- I 2011 var Simon og en ven de første der roede rundt om Syd Korea, fra Seoul til ca. 50 km. fra grænsen til Nord Korea.
- 2012 roede Simon 3000 miles på 45 dage over Atlanten.

Se mere om Simon Osborne og hans bedrifter på

<http://www.simon-osborne.co.uk/expeditions/>

Se også Simon Osborne og Jeff Allens hjemmeside på <http://www.seakayakingcornwall.com/>

Venlig Hilsen

Havkajakoplevelser

Christian Wiegand

Musvitvej 22

3200 Helsingø

Tlf: 2714 4506

Mail: wiegand@webspeed.dk

