

Kom og Prøv Surfski kajak i Den Blå Foreningsby

Savner du allerede

- dine ski eller dit snowboard, løjperne eller pisterne?
- det stærke lys fra den hvide sne?
- suset og den glidende bevægelse gennem landskabet?

Så kom med på vandet og prøv en anden slags ski. Næmlig Surfski. En kajakttype der byder på lys, sus og effektiv træning på åbent vand.

[Bevæg dig for livet – Kano, Kajak og SUP](#) inviterer til intro til Surfski

Torsdag d. 25. maj kl.16-17.30 / 17.30-19.00 (denne dag er for teenagere)

Torsdag d. 8. juni kl.16-17.30 / 17.30-19.00 (åben for alle)

Torsdag d. 15. juni kl.16-17.30 / 17.30-19.00 (åben for alle)

Program

Hvert introhold á 8 deltagere bliver introduceret til surfski med fokus på fitness. Først en kort gennemgang af surfski, wingpagaj, teknik og sikkerhed på land. Størstedelen af tiden foregår på vandet hvor man får en fornemmelse for de gode træningsmuligheder og oplevelser der gemmer sig med en (surf)ski på vandet.

På en eftermiddag vil der være 2 introhold med start enten kl. 16.00 eller 17.30, hvor man er omklædt, klar til at komme på vandet og til at hjælpes ad. Det første hold tager surfski mm. ud og gør klar, det andet hold pakker sammen.

Der vil være begyndervenlige surfski, men også et par lettere udgaver.

Tilmelding

Vælg en af ovennævnte dage og om du helst vil på det tidlige hold eller det sene hold og tilmeld dig her. Bemærk at den 25. maj kun er for teenagere.

<https://forms.gle/v2MNHXGFufqT2gfY8>

Instruktør

Instruktøren vil være Emma Broberg, Danmarks ukronede surfskidronning, der med hendes positive og energiske væsen vil introducere og inspirere jer til at komme i gang med træningen på vandet.

<https://www.downwind-denmark.com/>

Hvor og hvad skal man have med

Aktiviteten vil foregå ud fra Den Blå Foreningsby.

Øresundsstien 7, 2300 København S.

Kom i løbetøj, og en windbreaker evt. med et lag skiundertøj indenunder. Uldsokker eller neoprensko til fødderne. Håndklæde og skiftetøj. Der er adgang til omklædning og toilet.

Endelig er der også mulighed for at blive medlem af Den Blå Foreningsby igennem CPH Outdoor hvis man har mod på mere natur og friluftsliv:

<https://cphoutdoor.dk/>

