



Rodskov
Gymnastikforening
og Havkajak



Kontakt Jørgen H. Tscherning.
tscherning@gmail.com, tlf. 3021 4700.

Rodskov Gymnastikforening / Havkajak er landets ældste gymnastikforening stiftet i 1883. Med gymnastik, aerobic, fodbold, badminton, petanque, Kajak-klub, Spring/Rytme, Yoga og Zumba. Aktivitetssteder er Krajbjerg, Rodskov, Hornslet og Løgten Bugt.

OK-tanken i Rodskov er vores sponsor, som i 2014 gav os knap 9.000 kr.

Få et OK-kort!

Version 02, 6.9.2014 / jht

Event



En unik oplevelse på Århusbugten

Løgten Bugt Sæler & Marsvin
Oplevelser

Ruiner Motion Madpakke Natur

Havkajaksejls er populært, fordi havkajakken er meget sødygtig og kan sejles af alle! I havkajak på Århusbugten får du en unik mulighed for at opleve sæler, marsvin, springende fisk, masser af fugle og historiske ruiner som f.eks. Kalø slotsruin.

Praktisk information

Guides/instruktører

Der vil være 2 professionelle instruktører fra Rodskov Havkajak.



Havkajak og sikkerhedsudstyr Klubben stiller havkajak med alt udstyr til rådighed. Herunder også svømmevest.

Forløb

Der vil blive taget hensyn til dit niveau og naturligvis til vejrforholdene den enkelte dag. På dagen indgår pause, hvor der spises med-bragt frokost /madpakke eller kaffe/the.

Mødested

Alle møder enten klubhus Kaløvej 81 eller ved badebro ved Rosenholm Bådelaug, Strandvejen, 8543 Hornslet (se kort).

Påklædning

Du skal vælge vindtæt løbe/træningstøj, evt. fleecetrøje, løbesokker, badesko (evt. neopren vådsko). Medbring vandflaske (med vand!), evt. rosiner/nødder, chokolade, kiks, solbriller, solcreme og evt. kasket/hat. Medbring også badetøj og håndklæde til en dukkert i Løgten Bugt. Husk en god madpakke og/eller kaffe/the.

Husk skiftetøj, da du kan blive våd i kajakken!