

## Kom och paddla, grilla korv och träffa andra! onsdag den 5 juli på Luleå Kajakklubb



Nya flytbryggor



Paddling 2-manskajak

Ny uppstart av kajakpaddling i Luleå. Luleå Kajakklubb i samverkan med Parasport Norrbotten, Friluftsförbundet och RG Aktiv Rehabilitering kommer att starta upp paddling för dig som är 15 år och äldre och har en rörelsenedsättning.

Utifrån intresse kommer vi att starta upp mer regelbunden verksamhet. Vi har en först träff där du får träffa ledarna, grilla korv och prova-på att paddla om du inte gjort det tidigare eller testa igen om det var ett tag sedan du paddlade sist. Kom och häng med oss!

Du paddlar utifrån dina färdigheter i en tvåmans-kajak (Yoo-A-kim) tillsammans med en utbildad instruktör. Kajaken är anpassad med enkla och smarta lösningar.

**Tid:** Onsdag den 5 juli kl. 17.00 – 20.00

**Plats:** Luleå Kajakklubb, Kanotvägen 14, 93 32 Luleå.

**Anmälan:** Anmäl att du kommer även om du bara vill grilla korv och umgås, senast 30 juni på denna länk.

[https://docs.google.com/forms/d/1J0H4WI8ucxGX4vd4fkzIUtSoD7tZ7GRwTz\\_cgg4xDPs/edit?pli=1](https://docs.google.com/forms/d/1J0H4WI8ucxGX4vd4fkzIUtSoD7tZ7GRwTz_cgg4xDPs/edit?pli=1)

**Frågor:** 070- 29 23 049, Lena

**Kostnad:** Ingen avgift

**Ledare:** Micke, Stina, Jonas, Helena, Hans och Emma

Om det skulle vara ihållande regn eller mycket blåsig ställs det in, men då meddelar vi det till er som anmält att ni kommer.

Målsättningen med paddlingen är:

- Att lära dig grunderna i kajakpaddling samtidigt som du tränar förflyttning-konditions- och balansträning.
- Att inspirera dig till fortsatt paddling. Har du en vän eller familjemedlem som är intresserad är de också välkommen att grilla korv.



Norrbotten

