



# UNG i AKERSELVA PADLEKLUBB

**Lyst til å prøve kajakk? Vi har gratis kurs!**

I sommer skal vi ha helt egne aktiviteter for unge padlere. Vi skal padle i fjorden, grille på øyene, overnatte på Kjøholmen og ha konkurranser i kajakk.

For å kunne være med trenger du bare et **våttkort**. Det får du ved å ta kajakkurs med oss. Beste av alt: det er GRATIS!



## SOMMER i KAJAKK

---

**LEK OG MORO  
i kajakk**

---

### DAGSTURER

Til øyene med  
**Grilling**  
**Bading**  
**Volleyball**  
**Fotball**  
**Slakkline**  
**Frisbeegolf**

---

### OVERNATTINGSTUR

---

**GRATIS KURS**  
Juni – september



### KONTAKT OSS

[ung@apk.no](mailto:ung@apk.no)

[www.apk.no/ung](http://www.apk.no/ung)



# UNG i HAVKAJAKK

## Lurer du på hva som skjer på et kurs?

I løpet av et kurs skal du lære deg å padle fremover, bakover og svinge i kajakk. I tillegg skal du lære hvordan du kommer oppi kajakken dersom du velter.

Underveis i kurset vil en kursinstruktør først vise hvordan alle disse teknikkene skal utføres.

Vi har fokus på at kurset skal være gøy, samtidig som du lærer deg en ny hobby. Etter endt kurs kan du bli med på klubbens aktiviteter for ungdom.



**KONTAKT OSS**

[ung@apk.no](mailto:ung@apk.no)

[www.apk.no/ung](http://www.apk.no/ung)

**FOR DEG MELLOM  
14-20 ÅR**

**FOR MER INFO OG  
PÅMELDING**  
[www.apk.no/ung](http://www.apk.no/ung)

**eller send spørsmål til  
ungdomskontakt Kyle**  
[ung@apk.no](mailto:ung@apk.no)

