



## Sejl og motorbådsklubben Grønsund - SMG

54° 53' 29.688" N, 12° 2' 51.6516" E

STAND-UP-PADDLE ER SJOVT,  
OG ALLE KAN VÆRE MED.

### KOM OG FÅ EN PRØVETIME

Kom ned og få en prøvetime til en af vores træninger.  
Her vil en SUP-instruktør hjælpe dig igang .

### SUP BEGYNDER (START 11. og 13. JUNI 2018)

Mandage og onsdage kl. 18:00 - 20:00.

Udfordring for balance, mod og muskelkontrol.

Fokus på teknik, vendinger, tips og tricks.

### MØDESTED

Vi mødes ved SMG-klubhuset i Stubbekøbing.

Træningen foregår typisk i havnebassinet nedenfor klubhuset.

### LÅN AF KLUBBENS BOARDS

Efter gennemført SUP kursus bliver man frigivet, og kan derefter frit låne klubbens boards (kun udenfor faste træningstider).

### SUP KURSUS (FOR AT BLIVE FRIGIVET)

Det foregår med SUP-instruktør - fordelt over ca. 8 timer.

SUP kursus indeholder introduktion, teknik, sikkerhed, regler og ikke mindst område og havneforhold.

### TILMELDING

Man skal være medlem af (SMG) Sejl og Motorbådsklubben Grønsund.

Se priser og brug tilmelding under **Bliv medlem!** på

[www.groensund.dk](http://www.groensund.dk)



**Sejl og motorbådsklubben Grønsund - SMG**

54° 53' 29.688" N, 12° 2' 51.6516" E

## - Endnu en aktivitet i Sejl og Motorbådsklubben Grønsund

### Sådan bliver du klar til Stand Up Paddle

Tag et introduktionskursus til SUP hos en af klubbens instruktører, inden du fortsætter på egen hånd.

På kurset lærer du nogle grundlæggende principper, så du kan færdes sikkert til søs.

#### SUP SIKKERHED

Brug altid leash (sikkerhedsline mellem dig og board).

Brug altid vest og velegnet påklædning.

Brug din sunde fornuft og kend din begrænsning i forhold til det aktuelle vejr og vejrudsigten.

Gå aldrig alene på vandet !

Underret andre om hvor og hvornår du tager på vandet.

Spørgsmål Leif B Christensen

SUP Ansvarlig

LBC@MAIL.TELE.DK tlf. 21750422

