



## **FÖR FEMTE ÅRET:**

### **12-15 Juli – SUP-vecka för barn & ungdomar (8-16 år)**

StandUp Paddling, lek & roliga tävlingar under fyra dagar i juli, 1-1,5 timme per dag, beroende på ålder. Grupperna delas in efter ålder och erfarenhet. I de äldre grupperna blir det mer fokus på träning och lite längre pass. SUP är fantastisk för hela kroppen, samtidigt som man förbättrar balans, koordination och har väldigt roligt på och i vattnet!

#### **I kursen går vi igenom:**

Olika paddlingstekniker och träningsformer, säkerhet och hänsyn på vattnet, avslappning på brädan och så förstås en massa olika vattenlekar med brädan som redskap. Sista dagen samlar vi också ihop alla grupperna för ett litet fun-race – och annat skoj - där alla kan vara med och tävla utefter sina villkor. Då får alla deltagare också en överraskning att ta med sig hem och vi bjuder på fikabröd till kaffet till de föräldrar som kommer för att titta på.

#### **I kursen ingår:**

Licensierad instruktör (två vuxna med de minsta barnen) bräda, paddel och fotrem, samt en överraskning värd ca 280kr. Man måste ta med sig egen flytväst.

#### **Man paddlar bäst i:**

Snabbtorkande sport- eller badkläder & man bör ta med sig handduk, minst ett ombyte kläder och något varmt att ta på efteråt. Beroende på temperatur, kan man ev. också behöva vådräkt. Vi har några att hyra ut om behov finns. Säg till god tid om ni behöver hyra vådräkt!

#### **För deltagande krävs:**

Den som deltar bör kunna simma (helst 200 m - i annat fall krävs en särskild överenskommelse med deltagarens föräldrar) och inte vara rädd för vatten.

#### **KURSKOSTNAD:**

**950kr (inkl. en överraskning värd ca 250kr) för de mindre som går ca 1 tim**

**1050kr (inkl. en överraskning värd ca 250kr) för de större som går ca 1,5 tim**

#### **Så här gör du för att anmäla:?**

- 1. Anmäl ditt intresse snarast (namn, ålder & erfarenhet) till: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se)**
- 2. Avvakta en bekräftelse som inkluderar anmälningsformulär och mer info.**
- 3. Fyll i alla uppgifter som krävs och betala in avgiften enligt anvisning.**

**SUP, StandUp Paddling är den snabbast växande vattensporten i världen just nu. Förmodligen för att det är en folksport som är till för alla, i alla åldrar, och för att den gör så mycket bra för både kropp och själ!**



### **TIPS FÖR VUXNA**

Jag fortsätter förstås med mina nybörjar- och fortsättningskurser i sommar, nu för 7:e året!

**Med start Vecka 23 kommer jag att ha fasta kursdagar** för de som känner för att vara aktiva under semestern. Det blir alltifrån **nybörjarkurser till träningspass och SUP-YOGA med hjälp av min yogaplattform**. Jag kommer också erbjuda **SUP-SAFARI med lunch**, och när läget är gynnsamt: **turpaddlingar i soluppgång & solnedgång**.

Och så har ni väl inte missat att vi för femte året i rad kör våra populära **SUP- och YOGAretreat i Bullerö naturreservat** i yttersta havsbandet i augusti (18-19/8)! För att inte nämna vår – 3:e! - unika **SUP-resa till Amazonas** i Peru i februari 2019.

**Mer om priser & alla våra supaktiviteter på Runmarö SUP 2018: [www.runmarosup.se](http://www.runmarosup.se).**

