

Dansk Kano og Kajakforbund og  
Skovshoved Roklub inviterer til

4-5 september 2010



# HAVKAJAK DM

## Teknik og Rul

### Om konkurrencen i Teknik (4 sep)

Konkurrencen afvikles på en bane med en række tekniske udfordringer, så som forskellige tag, manøvreringer, forflytninger, rul og sjove vandakrobatiske elementer. Konkurrencen er åben for alle med EPP2 eller tilsvarende. Man behøver således ikke være ekspert for at deltage, men vil kunne udføre alternative øvelser i stedet for f.eks. et rul. Kom med, ny som erfaren roer, og få en sjov oplevelse!



### Om konkurrencen i Grønlandsrul (5 sep)

Konkurrencen afvikles fælles for damer og herrer, og der er kun en deltager på vandet ad gangen. Hver deltager har ½ time til at udføre sine rul. Der indgår de rul der er beskrevet i reglerne for grønlandske rul.



Læs mere på [www.HavkajakDM2010.dk](http://www.HavkajakDM2010.dk)

Seneste frist for tilmelding 15 august 2010  
Tilmelding via [www.HavkajakDM2010.dk](http://www.HavkajakDM2010.dk)