

Tisztelt Szülők!

Szeptembertől van lehetőség kajakozni nálunk gyermekeik részére.

Az edzések minden hétköznap 15:00-tól 17:30-ig vehetők igénybe. Aki 15:30-ig leér a Margitsziget Sirály Csónakházba, annak érdemes még jönni és becsatlakozni az edzésekbe. Akik ezt az időpontot is korainak tartják, ők 17:30-tól hétfőn és csütörtökön csatlakozhatnak a kajakos csoportunkhoz.

Az edzések költsége az első hónapra 26 000 forint/hónap/fő, azt követő időszakra 3x 20 000Ft / negyedév, vagy 26 ezer Ft/hó. Ezt az összeget az egyesület bankszámlájára utalással kell fizetni:

Építők Margitszigeti D.K.C.

10102244-39422500-00000003

(közleménybe: gyermek neve, melyik hónapot fizetik)

18 éven aluli sportoló vízre engedéséhez szükséges beszerezni 200 méteres úszástudásról egy igazolást. Ez egy olyan dokumentum, amely igazolja, hogy a gyermek 200 métert biztonsággal le tud úszni. Ennek megszerzése többféleképpen is lehetséges. Ha versenyző volt a gyermek, akkor a volt edzőjétől kérhet ilyen papírt, vagy bármely uszodában az úszómesterek ki tudják állítani, miután leúszta a megfelelő távot.

Lehet más formátumú dokumentum is, de a mellékelt formanyomtatvánnyal megegyező adatsorokat tartalmazzon. (Igazolást kiállító személy neve, képesítése oklevelének száma stb., bélyegző)

Hajós Alfréd uszodában Szilvásy Roland úszómester: +36 30 901 3281, vagy

Stadler Adél egy előre egyeztetett időpontban és helyszínen: +30 20 289 9614

Szeptember – Október

Vízi edzéseket tartunk, amíg az időjárás engedi, október végéig próbálunk vízen lenni.

Felszerelés erre az időszakra:

Váltóruha, ami nem baj, ha vizes lesz.

Váltóruha, amiben a kiegészítést meg tudja csinálni. Tréning nadrág, póló, hosszú ujjú.

Sapka, papucs, cipő

November – Február

Téli kajak (tanmedence: egy zárt térben a kajakozás technikáját tudják elsajátítani a gyerekek, egy medencébe lerögzített kajakokban). Ruházkodást tekintve, ide is kell legalább két váltóruha, mert evezés közben fröcskölik egymást, így az evezős ruha biztos, hogy vizes lesz.

Tornatermi edzés (kötélmászás, erősítés...)

Uszodai edzés

Szabadtéri futás (Margitszigeten, Budai hegyekben)

Március – Június

Amint az időjárás engedi március 15-től lennénk a vízen, tehát evezés + kiegészítés (erősítés, futás, játék). Felszerelés erre az időszakra:

Váltóruha, ami nem baj, ha vizes lesz.

Váltóruha, amiben a kiegészítést meg tudja csinálni. Tréning nadrág, póló, hosszúujjú.

Sapka, papucs, cipő

Nyári szezon:

Aki évközben jár, ők a nyári tábori rendszerbe be tudnak csatlakozni. Ez napi két edzést jelent. E mellett nyaranta vannak ott alvós túráink, amikor Magyarország különböző vízi tájait bejárjuk megismerjük.

Edzés látogatás:

Szeretnénk kérni, hogy minimum 2 – 3 edzésen vegyen részt a gyermek.

Aki haladó, versenyző szeretne lenni, azoknak 4 – 5 edzés javasolt minimum.

Minden klubba járónak évente 1 – 2 budapesti rendezvényen kötelező részt venni, mert a szövetség ez által tudja nyomon követni, hogy melyik egyesület hány taggal rendelkezik gyakorlatban. Ezek igazi közösség építő, jó hangulatú rendezvények, ahova a szülőket is szeretettel várjuk.

Elérhetőségeink:

Máté Attila: +36 30 275 0139

Fülep Márton: +36 30 208 3352

Lőrök Dóra: +36 20 662 5854

Facebookon: @epitokmdkc

Mail: epitokajaktabor@gmail.com, kajakoktatas@gmail.com

instagram: epitokkajak

Budapest, 2025. 08. 25.

Üdvözlettel: Máté Attila
Ügyvezető