

Få inspirasjon og nye krefter i Helgelands skjærgård

## Grunnkurs hav - Ut i Øyan

Vi holder grunnkurs i havpadling (16 t.) etter avtale. Som profesjonell leverandør og samarbeidspartner med Norges Padleforbund gir vi deg et våttkort i havpadling etter fullført kurs.

**Sted, dato og tidsramme:**

**Herøy & Dønna** (minimum 4 deltakere)

Tømmervika i Alstahaug (minimum 4 deltakere)

**Mål:**

Deltakeren utvikler grunnleggende kunnskaper, ferdigheter og holdninger til havpadling som aktivitet gjennom praktisk øvelse. Padle- og redningsteknikker og turmetodikk er i fokus.



Pris i Herøy & Dønna NOK 3200 pr. person

Pris i Tømmervika NOK 3000 pr. person

Alle våre kurs er inkl. full utstyrspakke. Innhold: Padleteknikker- og redningsteknikker, sikkerhetsopplæring mht. tur-metodikk, lek & moro, og våttkort fra Norges Padleforbund.



Kurse im Kajakpaddeln

inkl. Ausrüstung, Sicherheitstraining,  
Zertifikat des norwegischen Paddelverbandes

Mitternachtspaddeln und Tourpaddeln mit Guide



Courses in kayakpaddling

incl. equipment, rescue-training, Seakayak-  
certificate from Norwegian Paddle Association.

Midnightspaddling and tourpaddling with guide

Kurs i havpadling - kystkulturreiser - reiselivspakker bedrifter og private - fotballgolf - forhandler/butikk - utleie



Ove E. Tømmervik  
Tømmervikveien 32,  
8860 Tjøtta  
Tlf.: +47 951 31 445  
post@helgelandguide.no