

Kanoën & Canadees varen

Nederland heeft vanaf het water veel vormen en gezichten. Een perfecte manier om hiervan te genieten is met kajak of canadees. Een buitenactiviteit van formaat, want of je nu peddelt door sloten, op plassen of over meren, of je vaart door steden, grachten en kanalen. Buiten is frisse lucht, is ontspanning en inspanning tegelijk. Je kan rustig met de stroom mee varen, de wind in de rug en de zon in het gezicht of lange afstanden op tempo overbruggen.

Leven in de natuur trekt de kanovaarder!

Kanoën is weggelegd voor iedereen en voor elke leeftijd. Het is gezond, gezellig en niet duur. Om te kunnen varen hoef je niet ver weg, overal is water.

Vanaf het water ziet het er allemaal toch weer even anders uit. En wat te denken van een kanotocht in België, Ardennen, Duitsland, Frankrijk of een kano kampeertrektocht in Zweden? Allemaal leuke vakantiebestemmingen, betaalbaar en uitdagend.



Canadees varen moet je leren!

Op vakantie even als ontspanning een kano huren en een riviertje af zakken komt vaak voor. Want of je nu met een rustig tempo wilt varen, of er wat meer vaart achter wilt zetten. De stroom neemt je mee en bij het eindpunt van de tocht kom je toch wel.

Het wordt een ander verhaal als de wind op steekt of de golven worden ineens toch wel hoog als je met een trektocht bezig bent. Het is handig dat je weet hoe je moet peddelen. Zoals bij andere takken van sport is het van belang dat je weet waar je mee bezig bent. Ook hier is een goede voorbereiding van belang. *Peddelen moet je leren.* Opleiden helpt de vaarder om op verantwoorde wijze aan tochten deel te nemen. Je bent zelfbewuster en het verhoogt het plezier.

Speciale cursus aanbod

Plezier beleven doe je door te werken aan goede basistechniek en te beschikken over een goede conditie. Vanuit de TKBN geven wij leuke en leerzame, voor iedereen toegankelijke cursussen canadeesvaren. Hier leer je de juiste *Vaar- en Peddeltechniek*.

De cursussen worden gegeven door ervaren instructeurs bij de kanoverenigingen. Voordeel is dat daar ook materiaal beschikbaar is voor wie nog geen eigen kano heeft aangeschaft. En je krijgt meteen advies voor de keuze van een kano, peddel en verder benodigd materiaal.

De opzet van de cursus is dat eerst gekeken wordt hoe de vaartechniek is. Veelal heeft men dit zichzelf aangeleerd of afgekeken van anderen. Op zich een goed alternatief, maar er is de laatste jaren op dit gebied nogal wat veranderd. Zo kun je met enkele goede aanwijzingen al gauw een aardig eind varen zonder pijnlijke armen of een zere rug te krijgen, of zonder dat de kano steeds alle kanten opdraait.

Doelgroepen

Kanovaren is een sport die je op elke leeftijd kunt leren. Van jong tot oud kan meedoen, binnen de cursus wordt gericht gecoacht op kennen en kunnen. Solo- en tandemvaarders krijgen een passend aanbod en uitdaging. Door de juiste technieken te gebruiken is de beheersing over je kano groter en er worden blessures mee voorkomen. Betere beheersing is meer genieten van natuur, landschap en omgeving en geeft zelfvertrouwen. Het nut om een cursus te volgen is dat je zult merken dat je makkelijker en zonder veel moeite jezelf kunt verplaatsen, je houdt het ook langer vol.

Vaar- en Peddeltechniek

De cursus "vaar- en peddeltechniek" is een cursus, bedoeld voor mensen die op de juiste manier willen leren kanoën. Hier worden de diverse stuur- en peddeltechnieken behandeld en geoefend. Echter wel in een ontspannen sfeer waar niets hoeft en veel mag!

Deze cursus bestaat uit een theoretisch en een praktisch gedeelte. Hier komen aan de orde o.a. het materiaal van de kano, vorm van de kano, peddelsoorten, veiligheidsmiddelen zoals het zwemvest, het beladen, het droog houden van de bagage, in- en uitstappen, duw- en trekslagen, boogslagen, J-slag, sturen met "staak" en "kruisstaak", zijwaarts verplaatsen, peddelsteun, canadian, jachtslag, de noodstop, afmeren en afvaren op stromend water en nog veel meer.

Veiligheid

De cursus "veiligheid", gegeven in een zwembad, is een must voor iedereen! Aan de orde komen:

- boot uitrusting
 - persoonlijke uitrusting
 - nood uitrusting
 - veiligheidsmiddelen en hun gebruik
 - omslaan voorkomen
 - wat doe je wanneer je toch omslaat
 - hoe kun je een redding uitvoeren
- en nog veel meer.



Het geleerde in praktijk

De TKBN heeft naast het opleidingsprogramma ook een aantrekkelijk vaarprogramma voor de leden. Allereerst zijn er de dagtochten, waar u desgewenst tips en aanwijzingen krijgt om het geleerde nog beter te kunnen toepassen. Verder zijn er kanokampeerweekenden en ook trektochten in het buitenland.



Lid van de TKBN

Wil jij ook op die mooie stille plekjes komen, met de kano op vakantie in binnen- of buitenland, deelnemen aan het zomerkamp of mee met een buitenlandtrektocht, wordt dan nu lid door je aan te melden via onze website of door een inschrijfformulier op te vragen. Voor adresgegevens zie de achterzijde.



TKBN

dé kano-organisatie voor het hele gezin

Wat is de TKBN?

De TKBN is een toeristische kanobond die de belangen van de individuele kanovaarder en de kanovereniging behartigt. Ze richt zich op alle takken van de kano-sport, behalve het organiseren van wedstrijden.

Per provincie is er een vertegenwoordiger die contacten met diverse overheden onderhoudt. Op landelijk niveau werkt de TKBN samen met de watersportorganisaties om de kanobelangen te behartigen.

De leden ontvangen het tweemaandelijks blad Kanotities, dat vol staat met kanotochten, de actuele vaarkalender, cursussen en kanonieuws. Deelname aan de meeste tochten is gratis.

De TKBN geeft een gids uit met 500 campings aan het water, zie de website voor het bestellen.

Leden kunnen hun kano goed(koop) verzekeren.

Het TKBN lidmaatschap kost weinig en geldt per gezin of andere samenlevingsvorm. Kijk op de website voor de tarieven.

Website: www.tkbn.nl
Email: info@tkbn.nl



Canadees varen



cursussen
toertochten

kamperen

TKBN

