

## Hvem skal du kontakte:

- Dansk Kano og Kajak Forbund v. konsulent Malene Hjorth  
mh@kano-kajak.dk, +45 2773 0160
- Danish Paracanoeing Center v. sportschef Lone Bro Madsen  
Lone.bro.madsen@kano-kajak.dk, +45 4061 9643  
VKKC, Muslingen, Havnevej 11, 2665 Vallensbæk Strand
- DKF's arbejdsgruppe v. DKF's 2. næstformand, Pia Gulstad  
pg@kano-kajak.dk, + 45 5360 2911

## Information finder du her:

- [www.kano-kajak.dk](http://www.kano-kajak.dk)—søg på 'De Knap så Førlige'
- facebook: *De Knap så Førlige*—DKF (bredde)
- facebook: *Danish Paracanoeing Team* (elite)
- videoer—link: <http://kano-kajak.org/?p=15772>
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com)—søg på Dansk Kano og Kajak Forbund
- [www.dhif.dk](http://www.dhif.dk)—søg på 'parakajak' eller kontakt  
Rune Oland Larsen, rol@dhif.dk, +45 2749 4950

Juli 2015

dansk kano & kajak forbund



# Handicappede i Kano og Kajak



## Drømmer du om at sidde i kano eller kajak på trods af dit handicap?

I Dansk Kano og Kajak Forbund har vi siden 2012 arbejdet på at skabe flere muligheder for dem, vi kalder *De Knap så Førlige* — det vil sige udøvere med udfordringer i bevægeapparatet. En arbejdsgruppe tager sig af at udvikle på feltet. Der er mange muligheder, hvis man tør gå i gang.

### Kom og prøv

DKF afholder hver sommer en workshop i samarbejde med arbejdsgruppen og Jordløse Boldklubs Kajakafdeling (Fyn). Her kan alle, der har lyst til at prøve kano eller kajak, melde sig til — via DKF's hjemmeside.



### Muligheder i DKF's klubber

På DKF's hjemmeside kan du på klubkortet søge de klubber, der enten har egnede faciliteter eller ildsjæle, der gerne vil hjælpe dig i gang. Hold dig ikke tilbage. Kontakt dem og os. Vi kommer også gerne på besøg i din forening og fortæller om mulighederne.

### Informationsvideoer

Vi har produceret en række informationsvideoer, der blandt andet viser, hvordan man kan komme ind og ud af kajakken. Se dem på DKF's hjemmeside eller på YouTube.

### Mål

Det skal blive nemmere for klubberne—og for dig som kommende kajakroer—at løse de udfordringer, der kan være forbundet med kombinationen handicap og sikker roning. Vi kan ikke garantere, at vi har tilbud til alle, men vi kan garantere, at vi gør, hvad vi kan.

Hører vi fra dig?

## Drømmer du om DM, VM eller PL?

Paracanoeing - en fysisk krævende sport, hvor du udfordres på styrke, acceleration, hastighed og balance. Til nationale og internationale konkurrencer ros der enten i kajak eller outrigger-cano—begge dele på distancen 200m. Som Para-atlet skal du klassificeres i en af tre klasser alt efter din funktionsnedsættelse.

### PL i Rio

I 2016 er paracanoeing for første gang på PL (OL) programmet og DKF satser 100% på at få en eller flere atleter til Rio i kajak. Først til PL i Tokyo ros der også i outrigger-cano.



### Høje mål og jernvilje

Lige nu har vi to mandlige atleter klassificeret i Class 3, som begge startede med at ro kajak på vandet april 2014. I august 2014 nåede de via benhård træning i henholdsvis A og B finalen til VM. Går du—mand eller kvinde—med sådanne mål og en stærk vilje til at lykkes, så er kano og kajak måske noget for dig.

Du skal i givet fald påregne en del rejse aktivitet, ca. tre stævner om året af 6-7 dages varighed og du vil blive inviteret til at deltage i træningslejre samt få tilbud om fælles træningssamlinger. Vigtigst af alt er selvfølgelig hård træning. Landstræneren hjælper dig med dette.

### Danish Paracanoeing Center i Vallensbæk

VKKC råder over fire para-kajakker og en outrigger-cano. Vi har handicaplift, kørestolsegnede adgang til vandet, vægttræningsfaciliteter, hjælpearbejde ved ind- og udstigning, følgebåde og godt stille rovand.

Kom ned til en prøvetur eller til en indledende snak om mulighederne. Vi kommer også gerne ud i din klub og fortæller om handicaproning på eliteplan.

Ses vi?