

HANDLEIDING BIJ DE INTRODUCTIECURSUS

Leiderdorpse Kano Vereniging Rijnland



1^e druk mei 2023, herziene versie mei 2025

Hilde van der Linden en Marian van Heel

Inhoud

HANDLEIDING BIJ DE INTRODUCTIECURSUS	1
Leiderdorpse Kano Vereniging Rijnland	1
1. Inleiding	4
2. Eisen voor clubdiploma	4
3. Vaartechniek.....	5
Alles voor het examen.....	5
Extra's	8
Hoge uitstap (de “Wokkel”)	8
4. Disciplines.....	10
5. Materiaal	10
Boten	10
Voetsteunen	11
Peddels	11
Drijfvermogen.....	12
Helmen	12
Kleding.....	12
6. Toertocht	13
7. Veiligheid	13
8. Vaarregels.....	14
9. Clubmores	14
Afsluiten	15
Bar	15
Schoonmaken	15
10. Informatie over LKV Rijnland.....	15
Website	15
11. Na de introductie.....	16
12. Boeken, websites en adressen	16
13. Tot slot.....	17

1. Inleiding

Deze handleiding is gemaakt voor de introductiecursus van LKV Rijnland.

De introductiecursus bestaat uit meerdere lessen met als belangrijkste doelen:

- Je kunt veilig zelfstandig varen op vlakwater
- Je beheerst de basistechnieken van het kanovaren
- Je weet hoe het op de club reilt en zeilt

In deze handleiding lees je wat er in de lessen wordt besproken en geoefend.

2. Eisen voor clubdiploma

Materiaalkennis

- Kennis van verschillende kanodisciplines, kanotypen en kanokleding
- Keuze van de juiste peddel kunnen maken
- Schoon en droog maken van boot en peddel
- Opbergen van gebruikte materialen
- Kunnen verstellen van voetensteunen

Veiligheid

- Gebruik van zwemvest
- Drinken en eten bij tochten
- Weersomstandigheden, onderkoeling en beperkte EHBO

Techniek

- In- en uitstappen bij lage steiger
- Rechthout varen met correcte vaarhouding
- Juiste peddelhantering
- Keren op de plaats
- Correct aanleggen
- Remmen en noodstop
- Zijwaarts verplaatsen
- Vlotje maken
- Sturen m.b.v. de boogslag
- Lage peddelsteun bij stilliggen
- Recht achteruit varen en remmen
- Minstens 5 km non-stop in 60 minuten kunnen varen (tot 14 jr. in 90 min.)
- Bij omslaan beheerst en veilig uit de boot komen en met boot en peddel naar de kant zwemmen

Deze eisen staan ook op onze website bij Disciplines/Introductiecursus, klik [hier](#)

3. Vaartechniek

Alles voor het examen

Het Watersportverbond heeft een reader voor Kajakvaardigheid A, hier staan de vaartechnieken die in onze lessen geoefend worden uitgebreid beschreven. Download [hier](#) "Reader kajakvaardigheid A" (even scrollen naar Reader kajakvaardigheid A).

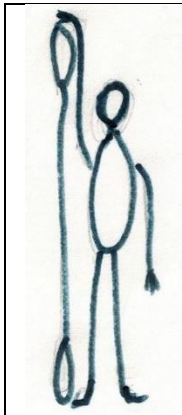
Er zijn duidelijke instructiefilmpjes van onderstaande technieken, zie ons [YouTube kanaal](#) op onze website, bij de playlist "basistechnieken".

Hieronder geven wij van enkele technieken de aandachtspunten weer.

- In- en uitstappen bij lage steiger
 - Eén hand middenachter op je boot aan de kuiprand, één hand op de kant, dan kan de boot niet van de kant wegdrijven
 - De peddelbrug kan helpen, maar mag alleen met een stevige peddel
- Rechttuit varen met correcte vaarhouding
 - Rechtop zitten
 - Peddel goed vooraan insteken, zo rechtop mogelijk houden, en het blad direct vol het water in
 - De peddel met een draai van je romp naar achteren halen
 - Met je benen 'meelopen / meefietsen'
 - Houd de peddel zo lang mogelijk rechtop
 - Haal naast je (bij de heup) de peddel weer het water uit

- Juiste peddelhantering

- Kiezen van de juiste peddel:



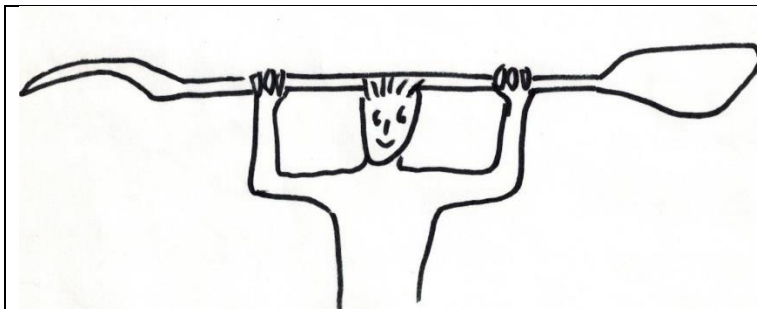
Lengte van de peddel op 2 manieren te bepalen:

Je vingerkootjes komen over het peddelblad heen

Of: peddel op je hoofd, armen in een hoek van 90 graden
Nu moeten er 2 vuistbreedtes tussen je vuist en het blad zijn

Voor kanopolo een kortere peddel

- Peddelhantering tijdens varen:



Afstand van de handen: ellebogen in een hoek van 90°

Rechterhand houdt peddel vast en kan hem draaien, de peddel draait losjes in de linkerhand
Polen recht houden!!!

Peddelblad heeft lepelvorm, je schept water met de holle kant

Armen staan haaks op het peddelblad

Scherpe hoek van peddelblad boven, afgeronde hoek onder

- Opkanten

- Opkanten is het schuin houden van de boot. Dit doe je door met je knie één kant van de boot op te tillen, de andere kant van de boot duw je met je gewicht omlaag
 - Je heupen zijn gekanteld terwijl je romp rechtop blijft
 - Dit gebruik je bij vrijwel alle technieken

- Boogslag

- Deze gebruik je voor een bocht maken, keren op de plaats en bijsturen
 - Bij een bocht: ver vóór insteken en met gestrekte arm een wijde halve cirkel maken, helemaal naar achter afmaken (meedraaien met de romp)
 - Bij keren op de plaats: doe de eerste slag als hierboven, draai naar de andere kant, steek de peddel zover mogelijk achter je in het water en maak een wijde halve cirkel naar voren
 - Om bij te sturen gebruik je een halve boogslag

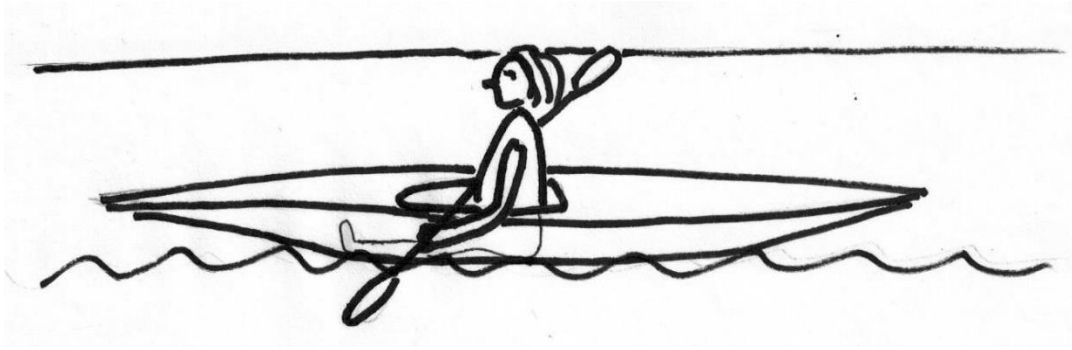
- Achterstevenroertje / peddelroertje
 - Ga je vooruit en wil je een lichte bocht maken, steek de peddel achter naast de kajak
 - Duw de peddel weg of trek naar de boot toe voor een flauwe bocht naar links of rechts
- Sturen m.b.v. opkanten, boogslag en achterstevenroertje
 - Tijdens het varen combineer je bovenstaande technieken: opkanten, boogslag en roertje om op koers te blijven en van richting te veranderen
- Correct aanleggen
 - Boot naar de kant varen zodat hij parallel aan de steiger komt
- Remmen vooruit, achteruit en noodstop
 - Bij vooruit varen rem je met achterwaartse slagen
 - Bij achteruit varen rem je met voorwaartse slagen
 - Bij de noodstop moet je in 3 slagen stilliggen
- Zijwaartse trekslag en wrikslag (3 manieren)
 - Peddel ver opzij insteken en naar je toe trekken, droge hand bij je voorhoofd houden, peddel uit het water halen en weer ver opzij insteken
 - Peddel ver opzij insteken en naar je toe trekken, droge hand bij je voorhoofd houden, de peddel weer van je af brengen door hem eerst een kwartslag te draaien en hem dan door het water snijdend naar opzij te brengen
 - Peddel opzij in het water steken, droge hand bij je voorhoofd houden, heen en weer wrikken de peddelblad heel licht draaien

Kijk in de richting waar je heen wilt.

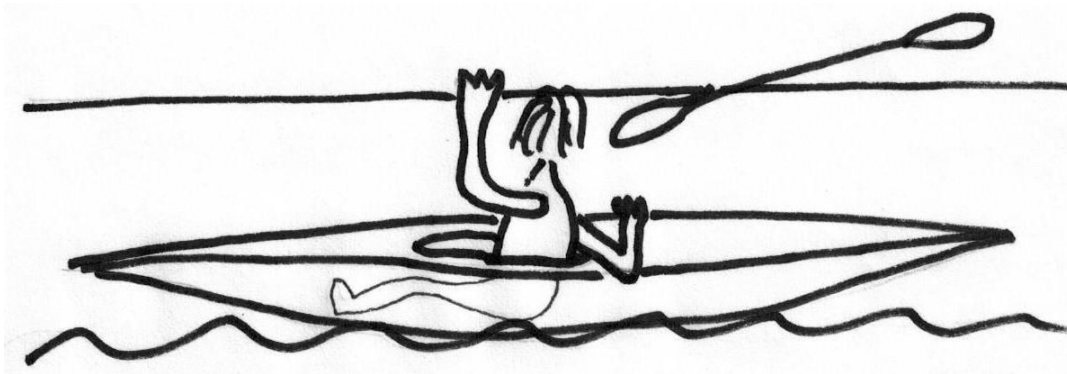
- Vlotje maken
 - Zo snel mogelijk met je kajak naast elkaar gaan liggen, de neuzen dezelfde kant op, houd elkaars boot vast
- Lage peddelsteun bij stilliggen (als herstel van balans)
 - Peddelsteel dichtbij je buik
 - Je ellebogen gehoekt boven je handen
 - Peddel opzij uitzetten
 - Leun op je peddel, ellebogen omhoog
 - De druk van het peddelblad op het water zorgt voor de steun
 - Met je heup duw je de boot recht
 - Peddelblad naar voren uit het water snijden
- Recht achteruit varen
 - Peddel bij begin van de slag plat op het water leggen voor je stabiliteit
 - Vaak achterom kijken
- Minstens 5 km non-stop in 60 min. kunnen varen
 - Dit doen we in de vorm van een tocht
- Bij omslaan beheerst en veilig uit de boot komen en met boot en peddel naar de kant zwemmen
 - Als je omgeslagen bent, 3 tellen wachten (tot je helemaal op z'n kop hangt), de lus van het spatzeil lostrekken en uit de boot zwemmen

Extra's

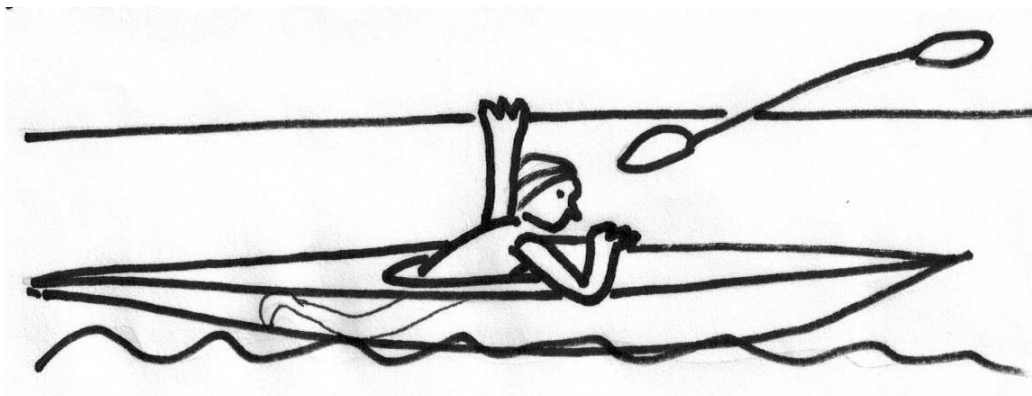
Hoge uitstap (de "Wokkel")



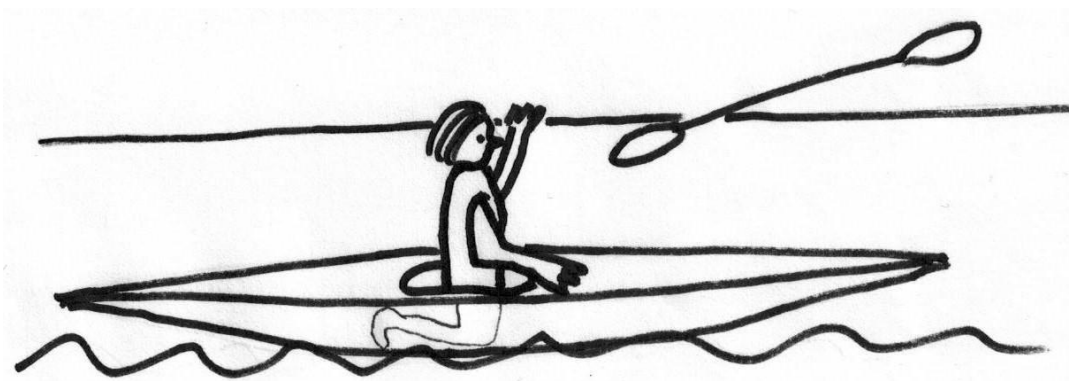
1. Je wilt uitstappen bij een hoge kade



2. Gezicht naar de kade draaien, peddel binnen handbereik op de kade
Voorste hand houdt kade vast, achterste onderarm overdwers op achterdek



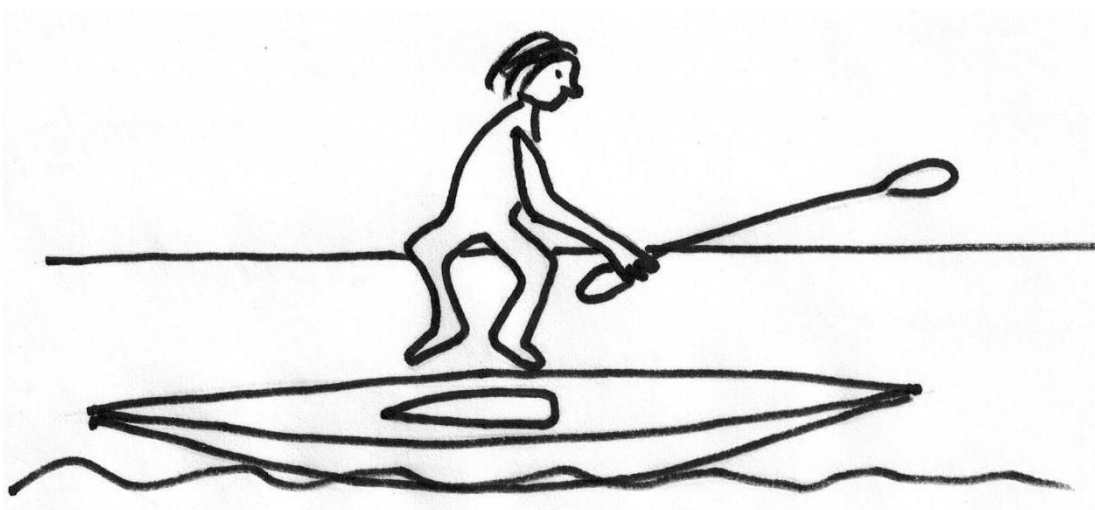
3. Draai je om, steun op je onderarm



4. Zit op je knieën, hand in het MIDDEN van de kuiprand (als je op de zijkant leunt kan je de boot omkiepen)



5. Eén hand op de kade, de andere op het midden van de kuiprand, óf beide handen op de kade, ga staan in het MIDDEN van de boot (anders slaat hij om)



6. Klim op de kade, houd de boot vast met je peddel of een touw

Terug in je boot klimmen: precies andersom

4. Disciplines

Zie ook de disciplines op onze website

Vlakwatervaren (of toervaren): tochten maken in de omgeving of verder weg (bv. de Biesbosch) en wedstrijdvaren. Hiervoor gebruiken we vlakwaterboten en zeekajaks. Kano Rijnland organiseert dagtochten op zaterdag of zondag en eens in het jaar gaan we een lang weekend kanokamperen. Leden kunnen ook op eigen gelegenheid een tocht gaan varen. In de WhatsApp-groep "Stukje Kanoën" kan men elkaar oproepen om samen te varen. Het vlakwaterprogramma staat [hier](#) op de website.

Kanopolo: een teamsport (5 spelers tegen 5), waarbij je vanuit je polokajak de bal in het doel gooit. Bij Rijnland zijn meerdere teams die wekelijks trainen en regelmatig wedstrijden spelen. Als beginner kun je instromen, neem dan contact op met de polocommissie. [Zie website/commissies.](#)

Wildwatervaren: in een kleine wendbare wildwaterkajak in stromend water, bv. in de Ardennen. Er is momenteel geen wildwatercommissie.

Brandingvaren: in een wildwaterkajak, een sit-on-top of een stunkajak spelen in de golven van de branding. Je vaart recht tegen de golven in tot achter de branding, dan keer je om en is het de kunst om op een golf mee te "surfen". Als dat lukt dan is dat een heerlijk gevoel om door de kracht van zo'n golf meegenomen te worden. Hier heb je de lage steun hard nodig!

Grootwatervaren: op zee en op grote meren, bv. de Grevelingen, het IJsselmeer of de Waddenzee. Met een zeekajak met allerlei veiligheidsattributen erop. Het is belangrijk om reddingen geoefend te hebben: als je omslaat kun je niet even naar de kant zwemmen; je moet elkaar kunnen helpen om vanuit het water weer in de boot te klimmen. Dit wordt vaak op woensdagavond geoefend. Zie [website/Grootwaterprogramma.](#)

5. Materiaal

Boten

Kano = algemene term voor kajak of canadees.

De boten van polyethyleen zijn taai en kunnen tegen een stootje.

De boten van polyester zijn harder, lichter en kwetsbaarder. Je mag er alleen in gaan zitten als de boot in het water is.

Verschillende soorten kajaks

	Vlaktwaterkano • Lange boot • Meestal geen schotten en luiken • Let op dat er drijfvermogen in zit • Onderkant V-vorm
	Zeekano • Lange boot • Grijplijnen • Luiken en schotten • Onderkant V-vorm

	Wildwaterkano • Korte boot, makkelijk wendbaar • Lichtronde onderkant
	Polokano • Klein, kort • Platte onderkant • Goed wendbaar
	Canadese kano • Open boot • Breed • Met omhooggetrokken voor- en achterpunt • Doorgaans voor 2 vaarders, waarbij de achterste koers aanhoudt
	Branding kano • Open boot • Voor brandingvaren

Voetsteunen

Voetsteunen moeten op de juiste afstand zitten om goed te kunnen kanoën. Dat is met de bal van je voet tegen de steun en de knieën mogen licht gebogen zijn. Er zijn verschillende soorten voetsteunen. In een boot van taai materiaal zoals PE kun je de boot op de steiger leggen en erin gaan zitten. In een boot van hard materiaal zoals polyester mag dat niet, deze kan makkelijk beschadigen. Ga naast je kajak zitten en schat in waar de steunen ongeveer geplaatst moeten worden. Leg de boot in het water, stap in, en voel of de steunen goed zitten. Meestal kunnen de voetsteunen zittend in de boot op het water verplaatst worden.

Peddels

Tegenwoordig van allerlei materiaal: stevig en zwaarder, of lichtgewicht (meestal van carbon gemaakt). Lichtgewichtpeddels zijn te kwetsbaar voor de peddelbrug bij het instappen. De peddelbladen zijn gedraaid waardoor het bovenste blad minder wind vangt en het water er makkelijker afdruipt.

Sommige peddels zijn deelbaar, dat betekent dat ze in het midden uit elkaar te draaien zijn. (makkelijker vervoerbaar in de auto/ op de fiets en op de kajak. Bij deze peddels kun je meestal ook de hoek van de bladen instellen. Van 0 tot 90 graden, rechts- en linksom.

 Peddel met dubbelblad = voor een kajak	 Steekpeddel = voor een canadees
---	--

Drijfvermogen

Alle vlak-, polo- en wildwaterboten dienen in de voor- en achterpunt voorzien te zijn van drijfvermogen, dat is een autobinnenband of een luchtzak. Reden: als je omslaat kan de boot niet zinken, dan kun je er weer inklimmen, én hij is makkelijker weer te legen doordat er minder water inloopt. Controleer altijd of ze erin zitten en of ze opgeblazen zijn.

Zeekajaks met schotten en luiken (voor bagage) hebben vanzelf drijfvermogen omdat de bagageruimte vol lucht zit.

Helmen

Bij kanopolo, wildwater en branding worden verschillende soorten helmen gebruikt.

Kleding

Voor elke kanodiscipline heb je ander soort kleding nodig.

Je houdt er altijd rekening mee dat je kunt omslaan, je past daarom je kleding aan aan de watertemperatuur. Als het water koud is, is er gevaar voor onderkoeling, ook al is het lekker warm weer. Dan is een neopreenpak geschikt.

Vlakwatervaren bij mooi weer en redelijke watertemperatuur: kan in gewone kleren, T-shirt en lange broek, maar stof die snel droogt is wel handig. Regenjack voldoet goed. Er bestaat speciale thermokleding die vocht doorlaat zodat het op je huid droog aanvoelt.

Schoenen: het beste zijn water- of surfschoenen. Geen schoenen met veters, je kunt ergens achter blijven haken in je boot.

Zwemvest wordt altijd gedragen op grootwater, wildwater, kanopolo en bij lage watertemperatuur ook op vlakwater.

Bij een gewone watersportwinkel hebben ze geen verstand van kanoën, ze hebben b.v. zwemvesten die ongeschikt zijn voor kanoën. Vraag een ervaren kanoër van de club om advies en ga naar een speciale kanowinkel.

6. Toertocht

Wat neem je mee op een dagtocht?

- Eten en drinken (denk aan water, thermoskan met warme drank, lunch en tussendoortje)
- Extra set droge kleding en handdoek in waterdichte zak
- Winddicht jack, ook bij warm weer
- Bescherming tegen de zon (petje, hoed, zonnebril, zonnebrandcrème)
- EHBO-setje met isolatiedeken (op tochten van de vereniging neemt de vaarleider de EHBO mee)
- Zwemvest (zie [huishoudelijk reglement](#): bijlage veiligheidsreglement)

Naar wens nog andere dingen zoals:

- Kaart/waterkaart in waterdichte hoes
- Telefoon, fototoestel
- Voor de pauzes:
 - zitlap/ krukje
 - warme kleding
 - paraplu/ regencape
 - appeltaart.....
- Sleeplijn, pomp
- Je kunt je hele boot volstoppen met bagage, een hele kampeeruitrusting past erin.

De tocht zelf

- De langzaamste bepaalt het tempo, laat deze niet achteraan varen
- Blijf als groep bij elkaar en let op elkaar
- Kijk regelmatig om
- Geniet van de tocht!

7. Veiligheid

Zie veiligheidsreglement in bijlage 1 van het [huishoudelijk reglement](#).

De belangrijkste vaarregels:

- Geef voor je eigen veiligheid alle andere boten voorrang
- Blijf zoveel mogelijk rechts varen

Onderkoeling komt meer voor dan je denkt. Je kan flink afkoelen als je nat bent, ook al is het warm weer. Nat en wind is een gevaarlijke combinatie, een winddicht jack houdt je beter warm. Zie ook [wintervaren](#) (bij “vaarinformatie/handig/veilig varen”) op de website. (Maar onderkoeling komt ook in de zomer voor!).

Nog een tip voor veiligheid: controleer altijd bij jezelf (en bij anderen) of de lus van het spatzeil goed zit, zodat je hem makkelijk kunt pakken. Oefen regelmatig om je spatzeil los te maken zonder gebruik van de lus en met je ogen dicht.

8. Vaarregels

Hier staan de belangrijkste vaarregels. Wie meer wil weten kan een boekje lezen van A.H. Aalbrecht die de regels die voor kano's relevant zijn mooi bij elkaar gezocht heeft. Zie <https://kanovaarregels.nl/>. Onderstaande samenvatting is daarop gebaseerd.

Vorrang

Grote schepen gaan altijd voor. Groot is alles wat meer dan 20 lang is. Plus passagierschip voor meer dan 12 personen (b.v. een rondvaartboot) of veerpont.

Binnen de groep "kleine schepen" geldt globaal: zeil gaat voor hand. Hand gaat voor motor. Maar je bent kwetsbaar, dus wees bescheiden.

Waar op het water

Hou in principe rechts ('stuurboord'). Het is niet verplicht, maar wel wenselijk. Hou je niet rechts, dan heb je geen voorrang boven iemand die dat wel doet.

Borden



Voor iedereen verboden in te varen



Hier mogen wij wel in, anderen niet



Hier mogen wij niet in

Lichten

Lichten bij een brug zijn voor ons meestal niet van belang. Kijk goed of er geen schepen aan komen die er onderdoor willen. Als een brug open gaat kun je meestal beter wachten tot alle schepen er door zijn.

Schepen moeten in het donker wit, niet knipperend, licht voeren. Maar lichten op grote schepen zie je vanuit de kano niet als ze dichtbij zijn. Kleine schepen voeren vaak geen licht of fantasieverlichting. Wij moeten een wit licht voeren dat van alle kanten goed zichtbaar is. Dus ergens bovenop (je hoofd of een mastje). Het licht mag niet knipperen.

Signalen

Je moet op het water een geluidssignaal kunnen geven. B.v. met een fluitje of een toeter. Toeters zijn voor andere schepen beter te horen dan fluitjes, maar een fluitje kun je makkelijker mee nemen en kan beter tegen water. Geef een signaal als iemand je niet lijkt te zien, maar wel moet weten dat je er bent.

9. Clubmores

- Gebruik alleen boten, peddels etc. van de club, te herkennen aan "lkv" en de blauw geverfde muur. De privépeddels en spatzeilen hangen aan de gele muren, deze niet gebruiken. Vlakwaterboten in loods 1 en 4, peddels en zwemvesten achterin loods 1, spatzeilen hangen op de boot of links aan de muur in loods 4.
- Na afloop boot en peddel schoon en droog maken en op de juiste plaats opbergen, boot met de voorkant eerst. Spatzeil op de boot hangen en zwemvest dichtgeritst terug in loods 1.
- Douchen: eerst ventilator aan op stand 3 (links onder de bar). Graag zuinig douchen. De vloer drogen met de wisser of de waterstofzuiger. De laatste doet de ventilator weer uit.

- **Afvoer:** omdat douche en wc onderin een drijvende boot zijn, loopt het water niet vanzelf in het riool; het moet met een vuilwaterpomp omhoog gepompt worden. Natte doekjes en maandverband mogen NIET door de wc gespoeld worden, de pomp raakt hierdoor verstopt.

Afsluiten

Sleutel en clubhuis

Als je het examen gehaald hebt krijg je de sleutel tegen betaling van een borg. Deze gebruik je voor vrijwel alle sloten van de club. Als er niemand bij het clubhuis blijft moet het toegangshek **op slot**. Ook clubhuis en loodsen moeten op slot als er niemand is. Clubhuis op slot: handgreep van de deur eerst omhoog doen, dan kun je het slot dichtdraaien. Sloten van de loodsen gaan soms moeilijk, als je hem niet open krijgt, maak dan de loods ernaast open en maak hem van binnenuit open.

Bar

De bar wordt beheerd door de barcommissie. Je kunt een streeplijst kopen voor frisdrank en bier. Je kunt daar alleen gebruik van maken als er een barcommissielid aanwezig is.

Je mag voor jezelf thee/ koffie/ chocolademelk/ limonade maken, het is gratis voor leden. Alles staat op de bar of in het kastje onder het koffiezetapparaat. Bekers staan in het hoekkastje. Haal na gebruik de stekker uit het stopcontact en ruim op wat je gebruikt hebt.

Schoonmaken

Het clubhuis wordt wekelijks door 3 leden schoongemaakt (buiten het vaarseizoen elke 2 weken). Op het [schoonmaakrooster](#) zie je wanneer je aan de beurt bent, dit is ongeveer 1x per jaar.

10. Informatie over LKV Rijnland

Website

Wil je nog wat nalezen, kijk dan op onze website <http://www.kanorijnland.nl/>

- Disciplines: informatie over de verschillende disciplines waaronder vlakwater, grootwater, kanopolo, hoe je clubboten gebruikt, verschillende niveaus, de agenda van betreffende commissie etc.
- Disciplines / commissieoverzicht: hier kun je zien welke vragen je aan wie kunt stellen
- Vereniging / Bestuur/ huishoudelijk reglement: (o.a. stalling, gebruik verenigingsmateriaal en boten)
- Ledeninfo / introductiecursus: eisen voor clubdiploma kano introductiecursus en deze handleiding
- Ledeninfo / Nieuws: verslagen en aankondigingen van o.a. tochten, clinics, polowedstrijden (inclusief foto's) en mededelingen
- Vereniging / Informatie: Informatie (nieuwe) leden: over clubmateriaal, gebouw, en nog veel meer

Als je inlogt:

- Nieuwe leden kunnen na begin juli inloggen, je krijgt bericht en wachtwoord per email
- Ledenlijst: Controleer of je er goed op staat. Zo niet, geef dat dan door aan de penningmeester. Je kunt hier ook aanvinken welke kanodisciplines je leuk vindt
- Ledeninfo / Schoonmaakrooster: daar kom je binnenkort op te staan
- Ledeninfo / Stalling: hier staat een overzicht van alle boten per loods

11. Na de introductie

Je hebt deelgenomen aan de introductiecursus en het clubexamen gehaald. En hoe gaat het nu verder?

Het staat iedereen vrij om al dan niet met een 'maatje' lekker te gaan varen vanaf de club.

Of om mee te gaan met een door de club georganiseerde tocht, mee te doen met kanopolo, of op woensdag- of donderdagavond aan te sluiten bij een vlakwater c.q. grootwateractiviteit.

Maar inmiddels hebben we ook begrepen dat sommigen dat best moeilijk vinden: omdat ze het lastig vinden om een maatje te vinden, omdat ze niet de langzaamste willen zijn tijdens een tocht, of omdat ze onzeker zijn over hun kanotechniek.

Daarom willen we zorgen we voor een overbrugging. Voor degenen die daar behoefte aan hebben: een extra les techniek, een kort tochtje en een appgroep met mensen in dezelfde situatie. Of zomers lekker op de plas klooien met reddingoefeningen en dergelijke. Zo krijg je meer zelfvertrouwen en leer je andere mensen kennen. Je zult merken dat hoe vaker je vaart, hoe leuker en makkelijker het wordt.

En we zijn er voor vragen, advies en noem maar op. Met de bedoeling dat je gewoon kunt gaan doen, waarvoor je met kanoën begonnen bent: lekker varen.

Birgit B en Marian van H (zie ledenlijst) of nieuwlid@kanorijnland.nl

12. Boeken, websites en adressen

Wil je meer weten? Hieronder vind je een lijstje met links, boeken en organisaties die je meer over kanoën kunnen leren.

Kanowinkels

- Kanoshop, Bergschenhoek www.kanoshop.nl
- Nigel Dennis en Rockpool zeekajaks, Wageningen www.zeekajaks.nl
- Kanozee, skim kayaks, Zierikzee www.kanozee.nl
- Kanocentrum Arjan Bloem, Wormer www.kajak.nl
- Decathlon www.decathlon.nl
- Vlietland Jachtservice <https://www.vlietlandjachtservice.nl/>

Overig

- Watersportverbond, tijdschrift Kanosport, ben je via de vereniging lid van www.watersportverbond.nl
- TKBN Toeristische Kanobond Nederland, tijdschrift Kanotities www.tkbn.nl
- KNRM Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij www.knrm.nl
- Stichting Peddelpraat www.peddelpraat.nl
- Rob Boogaart, Zaandam, kanoreparatie, tel. 06 3193 1600, rob.boogaart@technicore.nl

Cursussen

- www.zeekajak.nl
- Zeekajakreizen / www.henkfilippo.nl
- Europagaai, wildwater www.europagaai.nl
- www.stip-yaks.com
- Klaas Hofman, Wirdumerklap www.wirdumerklap.nl

Boeken

- Sup- en kanoparadijs Nederland, Frank van Zwol en Jolanda Linschoten
- Ik kajak, Mattijn Vroon
- Kajak verhalen, samengesteld door Rein Hazewinkel

Websites

- Kano Rijnland www.kanorijnland.nl/index.php
- Kanoweb www.kanoweb.nl/
- Kanoroutes www.kanoroutes.nl
- Kanoroutes Ophetwater.nl

13. Tot slot

Als een link niet werkt of als je opmerkingen over de tekst hebt, wil je dat dan aan ons doorgeven via nieuwlid@kanorijnland.nl? Dan werken we de handleiding bij.

Veel kanoplezier!

Marian van Heel en Hilde van der Linden