



Plittersdorfer Kanu-Freunde e.V.

MITGLIED DES DEUTSCHEN KANU VERBANDES

Informationen „Schnupperpaddeln-Kurs SUP“

Ablauf:

Kursdauer	Inhalte*	Anmerkungen
3 Stunden	Materialkunde, Bekleidung und Ausrüstung, Handling der Ausrüstung, Auf- und Absteigen vom Board, Paddeltechnik, Strömungskunde, Verhaltensregeln auf dem Rhein, umweltverträgliches Verhalten	Treffpunkt am Strand beim Oberkasseler Wassersportverein

*Die Aufteilung der Kursinhalte stellt ein Ideal dar. Wir behalten uns vor, Kursinhalte situationsabhängig anzupassen.

Mitzubringen sind mindestens:

- wetterangepasste, angenehm sitzende (Sport-) Kleidung
- Ausreichend Trinken (mind. 2 Liter pro Person) und Essen für den Kurszeitraum
- Kopfbedeckung (Base-Cap, Hut o. ä.)
- Sonnencreme
- Handtuch
- evtl. Turnschuhe, die nass werden dürfen (alternativ Bootsschuhe, Neoprenschuhe o. ä.)
- Wechselkleidung

Auch ganz ohne Regen wird es nass. Bitte stellt Euch also darauf ein, mehrfach in direkten Kontakt mit Wasser zu kommen und sorgt für ausreichend warme Ersatzkleidung, insbesondere für Kinder. Ein Neoprenanzug kann bei kühleren Temperaturen angenehm sein. Wir empfehlen außerdem wasserdichte Packsäcke, Taschen o. ä., um darin die Wechselkleidung trocken aufbewahren zu können (für den Anfang eignen sich aber auch Mülltüten).

Weitere Hinweise:

Paddelsport findet draußen bei fast jeder Witterung statt. Es ist möglich, dass der verantwortliche Trainer den Kurs aus Sicherheitsgründen kurzfristig vorher absagen oder mittendrin abbrechen muss, wenn z. B. ein Gewitter aufzieht. Für einen auf diese Weise unterbrochenen Kurs suchen wir gerne Ersatztermine.

Schlechtes Wetter ist zwar blöd, aber kein Grund für eine Absage unsererseits. Teilnehmer, die z. B. bei Regen lieber zuhause bleiben, haben weder Anspruch auf einen Ersatztermin, noch auf Erstattung der Kursgebühren.

Geschäftsstelle: Plittersdorfer Kanu-Freunde e.V.
Vorsitzender: Holger Grebert
Anschrift: Hofstraße 3, 53175 Bonn
Vereinsregister: 3527

E-Mail: vorstand@pkf-bonn.de
Internet: <http://www.pkf-bonn.de>

IBAN: DE33 3816 0220 4700 4040 19
BIC: GENODED1HBO
Bank: VR-Bank Bonn eG
USt.-Nr. 206 / 5874 / 0160