



# Plittersdorfer Kanu-Freunde e.V.

MITGLIED DES DEUTSCHEN KANU VERBANDES

## Informationen „Einsteiger-Kurs Kajak“

### Ablauf:

Datum/Uhrzeit	Inhalte*
Tag 1	Materialkunde, Bekleidung und Ausrüstung, umweltverträgliches Verhalten, Ein- und Ausstieg, Paddeltechnik I
Tag 2	Wiederholungen Tag 1, Paddeltechnik II, Revierkunde Rhein, Verhalten bei Kenterung
Tag 3	Abschlussfahrt

\*Die Aufteilung der Kursinhalte stellt ein Ideal dar. Wir behalten uns vor, Kursinhalte situationsabhängig anzupassen oder zu tauschen. Die Kurszeit beträgt jeweils ca. 4 Zeitstunden.

### Mitzubringen sind mindestens:

- wetterangepasste, angenehm sitzende (Sport-) Kleidung
- Turnschuhe, die nass werden dürfen (alternativ Bootsschuhe, Neoprenschuhe o. ä.)
- Ausreichend Trinken (mind. 2 Liter pro Person) und Essen für den Kurszeitraum
- Kopfbedeckung (Base-Cap, Hut o. ä.)
- Sonnencreme
- Handtuch
- 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. Wir empfehlen außerdem wasserdichte Packsäcke, Taschen o. ä., um darin die Wechselkleidung trocken aufbewahren zu können (für den Anfang eignen sich aber auch Mülltüten). Wer über einen Neoprenanzug verfügt kann diesen gerne mitbringen.

### 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 Kurse 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](mailto: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