



Informationen „Einsteigerkurs Kajak“

Ablauf:

Umfang*	Inhalte**	Zeiten und Treffpunkt
Tag 1: 2 UE	Materialkunde, Bekleidung und Ausrüstung, Einstellen und Aufladen der Boote	18 – ca. 21 Uhr Bootshaus (Hofstr. 3, 53175 Bonn)
Tag 2: 8 UE	umweltverträgliches Verhalten, Ein- und Ausstieg, Paddeltechnik, Revierkunde Rhein, Verhalten bei Kenterung	10 - ca. 16 Uhr rechtsrheinisch, 150m stromaufwärts vom Fähranleger Niederdollendorf gemeinsamer Abschluss am Bootshaus
Tag 3: 2 UE	Abschlussfahrt Natorampe Oberwinter - PKF	9 - ca. 13 Uhr Bootshaus, Aufladen und Fahrt zur Einsetzstelle

* Der Kurs umfasst 12 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten. Insbesondere am letzten Tag kann das Kursende je nach Gruppengröße und äußeren Rahmenbedingungen jedoch variieren.

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

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.) und 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)

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
Internet: <http://www.pkf-bonn.de>

IBAN: DE77 3706 9520 4700 4040 19
BIC: GENODE33HAN
Bank: VR-Bank Bonn eG
USt.-Nr. 206 / 5874 / 0160