



## Unsere Kajakkurse

Mit dem Einer-Kajak erkunden wir die Winterhuder Kanäle und befahren die Alster. Dabei gibt es keine Vereinsbindung – optimal für Nichtmitglieder.

Wir stellen die Ausrüstung: Kajak, Paddel und Spritzdecke. Ihr lernt unter kompetenter Anleitung u.a.: Einstieg, Ausstieg, die wichtigsten Paddeltechniken und das Gefühl für die Kontrolle von Paddel und Boot. Unter Anleitung bieten wir jedem Teilnehmer die Möglichkeit der Selbsterfahrung des Kenterns (nähere Informationen dazu gibt es am ersten Tag von der Kursleitung).

Unser Ziel ist Euer Spaß am Paddeln und grundlegende Sicherheit für eigene Touren.

## Tipps für die Bekleidung und Ausrüstung

Zu den Kursen bitte mitbringen:

### 1. Bekleidung:

Am besten sind Sportsachen aus **Funktions-Material** (z. B. Laufhosen und -Shirts). Bitte keine Jogginghosen oder Sweatshirts aus Baumwolle oder gar Jeans, die saugen sich voll Wasser (auch wenn man nicht kentert, ist es immer noch ein Wassersport mit einer gewissen Nähe zum feuchten Nass).

Leichte Sportschuhe (die ggf. auch nass werden können) oder am besten Neoprenschuhe.

Wind- bzw. Regenjacke und eine Schirmmütze runden die Ausrüstung ab und schützen vor Sonne, Wind und Wasser. Bei Sonnenschein sollte auch für ausreichenden Sonnenschutz gesorgt werden.

Dazu ein Handtuch und Ersatzkleidung für den Fall einer Kenterung.

Badesachen bzw. Bekleidung für die Teilnahme an einer von uns begleiteten kontrollierten Kenterung (nähere Infos dazu von uns am ersten Kurstag).

### 2. Brillensicherung

Als Brillenträger bitte eine Sicherung für die Brille mitbringen, damit sie nicht verloren geht.

### 3. Getränke und ein kleiner Imbiss

Wir werden beim Paddeln Pausen machen und im Boot auf der Alster oder am Bootshaus picknicken (nähere Informationen dazu gibt es am ersten Tag von der Kursleitung).

### 4. Kurse in Corona-Zeiten: Mund-Nasen-Bedeckung

Da die Abstands- und Hygieneregeln auch für das Paddeln gelten, bitten wir Euch daran zu denken, dass immer eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen ist, wenn der Mindestabstand (draußen 1,5 m) nicht eingehalten werden kann. Diese ist von Euch selbst mitzubringen.