

Zeitplan für Kajak Anfänger Kurs (Kurse KA 1 / KA2)

Ort: . Campingplatz Salemer See bei Ratzeburg

<http://www.campingplatz-salemer-see.de/>

Freitag

Eintreffen der Teilnehmer bis 18.00 Uhr.

Theorieeinheit an Land: Wie sitze ich richtig, wie halte ich ein Paddel, wie komme ich im Notfall aus dem Boot wieder heraus, kleine Knotenkunde. Und, und , und...

Samstag

Morgens Lagebesprechung und erstes Bootstraining auf dem Wasser.

Je nach Wetter, Lust und Laune auf dem Schulsee , Stadtsee, Ziegelsee.

Hier wird nun je nach Leistungsstand und Wetterlage eine kleine Paddeltour unternommen, bei der diverse Paddelschläge, Ein- und Aussteigen an unterschiedlichen Stellen.... geübt wird.

Nach einer kleinen Mittagspause und etwas Theorie üben wir dann verschiedene Paddeltechniken, um mehr Sicherheit im Boot zu erreichen, sowie das Kentern und den Wiedereinstieg, die Selbst- und Partnerrettung....

Wer mag, geht mit uns am Abend auf dem Campingplatz essen.

Sonntag

Morgenbesprechung, dann folgt eine kleine Tour.

Vom Mühlengraben über den Schmalsee zum Lüttauer See, wo wir in der Regel beim Campingplatz eine kleine Pause machen.

Wir können auch auf dem Schulsee fahren oder eine kleine Tour in den Elbe Lübeck Kanal machen.

Nach der Rückkehr zur Pension, dem säubern und verladen der Boote, folgt noch eine kleine Abschlussbesprechung in gemütlicher Runde.

Achtung!

Die Strecken, die wir in dem Kurs fahren können, richten sich natürlich nach dem schwächsten Kursteilnehmer.

Den genauen Tagesablauf werden wir zusammen vor Ort festlegen, je nach Leistungsstand der Truppe und nach Wetterlage. Durch die Gruppengröße ist eine individuelle Betreuung der Teilnehmer kein Problem.

Nichtpaddelnde Partner/Freunde sind herzlich willkommen. Die Gegend eignet sich auch hervorragend zum Tretboot-, Kanu-, Radfahren oder Wandern.

Von den Teilnehmern mitzubringen:

Eigenes Boot, ggf. Leihboot. Dies vorher (Verleih 65,-€) und den Transport zum Kurs mit uns abklären*.

Da zum Kursinhalt auch das Kentern und der Wiedereinstieg gehört, empfiehlt es sich einen eigenen Neoprenanzug und Paddeljacke, evt. auch einen Trockenanzug mitzubringen. Als sehr empfehlenswert hat sich Aquashell Kleidung herausgestellt, da man die auch zukünftig beim Paddeln sehr gut tragen kann, während es nicht angenehm ist im Neoprenanzug längere Strecken zu paddeln.

Ansonsten bitte an reichlich Wechselzeug, Mützen,ggf. auch alte Wind- oder Regenjacke, Plastiktüten (als Sitzunterlage sowie für nasse Kleidung) und heiße Getränke in Thermoskannen zu denken.

Für weitere Fragen stehe ich gerne -am liebsten telefonisch- zur Verfügung.

Ansonsten wünsche ich allen viel Spaß und Erfolg

Anja Louwers

Telefon: 04604 989472 oder E-Mail: anja@louwers.de

* Achtung: Falls ein Leihboot gewünscht wird, brauchen wir eine Info an 040 / 52983006 oder gadermann-Kajak@t-online.de hierüber mit Angabe von Körpergröße und Gewicht bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn.