

Bochumer Kanu-Club e.V. • An der Kost 13 • 45527 Hattingen

www.wanderfahrer.de . eMail: hotsch@unitybox.de . Tel. 0234 93 50 200

Hier noch ein paar Infos zum Schnupperpaddeln auf der Ruhr beim Bochumer KC:

Hallo lieber "Probepaddler"!

Du möchtest gerne wissen, wie das mit dem Paddeln geht,
oder ob wir, der Bochumer Kanu-Club "was für Dich sind"?

Das freut uns, und damit Du weißt, was beim Schnupperpaddeln auf Dich zukommt,
hier ein paar Infos:

Wir treffen uns am **Sonntag um 10:00 Uhr** an unserem Bootshaus,

An der Kost 13, in 45527 Hattingen

und verbringen den ganzen Tag, **bis ca. 17:00 Uhr** miteinander.

Zuerst erhältst Du in der Gruppe
eine **theoretische Übersicht** über die Facetten des Kanusports, über Sicherheits- u. Umweltaspekte.

Danach geht es dann in die Boote (Einerkajaks)
wo die **Grundtechniken**, wie
Ein- u. Aussteigen, geradeausfahren, Kurvenfahren, Rückwärtsfahren
und wer sich traut,
auch das Aussteigen unter Wasser geübt werden.

Um die Mittagszeit gibt es eine ca. halbstündige Pause,
bevor wir gemeinsam zu
Deiner ersten, ca. 7 Km langen Kanutour auf der Ruhr
starten.

Die Tour kannst Du im Einer-Kajak, im Zweier-Kajak
oder in einem 4er-Kanadier fahren.

Zurück fahren wir dann, nachdem wir gemeinsam die Boote
verladen haben, mit dem PKW zum Bootshaus.

Wenn Du möchtest, kannst Du danach dann noch den
Europäischen Paddel-Paas Basisstufe
erhalten.

(3,00 € Unkostenbeitrag)

Bochumer Kanu-Club e.V. • An der Kost 13 • 45527 Hattingen

www.wanderfahrer.de . eMail: hotsch@unitybox.de . Tel. 0234 93 50 200

Kajak- oder Kanufahren ist ein **Wassersport**, da kann man auch mal nass werden, daher stellt sich für den Anfänger natürlich die Frage was ziehe ich an, was brauche ich?

Aber keine Sorge, spezielle Ausrüstung benötigst Du für den Anfang nicht!
Und was soll ich nun zum paddeln mitbringen?

Zuerst Drei Dinge die wichtig sind:

Spaß an Bewegung u. Sport
keine Angst vor dem Wasser
gute Laune

Als Bekleidung wäre gut:

(Sport-)Bekleidung die nass werden darf!

Wenn möglich aus synthetischem Material, weil es bei Feuchtigkeit unempfindlicher ist.

Eine kurze/lange Hose.

Eine Trainingshose z. B. wäre gut.

Natürlich ist bei warmen Wetter auch eine kurze Jeans oder eine Badehose ok.

Ein T-Shirt.

Auch hier wäre synthetisch gut, es trocknet schneller und saugt sich nicht so voll.
Aber auch Baumwolle geht.

Leichtes Schuhwerk.

Mit den Schuhen musst Du ins Wasser!

Alte Sneaker, Turnschuhe, Badeschuhe, ... auch für "im Boot"

Bitte keine Stiefel, Highheels, ... (alles schon erlebt!)

Einen Pullover.

Bei kühlerem Wetter. Fleecepullover oder Kaputzenpullies sind gut,
andere leichte Pullover sind auch ok.

Je nach Wetterlage Sonnenschutz o. Regenjacke.

Wasser reflektiert Licht, da kommt die Sonne dann von allen Seiten,
und natürlich fahren wir auch bei leichtem Regen!

Ggf. Sicherung für die Brille.

Bei uns Paddlern heißt es: "Alles was nicht angebunden ist, ist weg!"

Das gilt natürlich auch für Geldbörsen, Smartphones, ...

Bitte lasse alles was Du nicht dringend auf dem Wasser brauchst
beim Probepaddeln zuhause oder an Land.

Ausweise, Telefone, Schlüssel, ... kannst Du während des Probepaddeln bei uns in einem Spind
sicher einschließen lassen!

Bochumer Kanu-Club e.V. • An der Kost 13 • 45527 Hattingen
www.wanderfahrer.de . eMail: hotsch@unitybox.de . Tel. 0234 93 50 200

Auch wichtig:

Handtuch, Shampoo, Pausenbrot und Wechselkleidung

Deine Wechselkleidung wird mit dem Vereinsbulli zum Ziel unser Tour gebracht,
damit Du Dich dann schon dort umziehen kannst, wenn Du magst!
Du kannst Dich natürlich auch hinterher in unserem Bootshaus duschen.

Und der Rest?

Den bekommst Du von uns!

Unser Verein, der Bochumer Kanu-Club stellt Dir:

ein Kajak

das Paddel

eine Spritzdecke für das Boot

einen Helm

eine Schwimmweste

und das wichtigste:

langjährige, erfahrene Übungsleiter

Du siehst, alles halb so wild!

Und wenn Du doch noch Fragen hast:

Tel. 0234 / 93 50 200

Unser Wanderwart hat die Antwort!