

## Rollentraining im Happyland Klosterneuburg WS 2019/12

Freies Training mit eigener Ausrüstung für Mitglieder der Naturfreunde Höflein, des Paddelklub Edelweiss und des Union Kanuklub Wien. Kosten: € 15 für Erwachsene, € 10 für Jugendliche bis 18 Jahre. Gäste (sowohl Erwachsene als auch Jugendliche) zahlen € 20.

### Voranmeldung:

Die Anmeldung auf unserer Groupidoo Seite ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl verpflichtend. Falls Ihr noch keinen Zugang zu dieser Groupidoo Seite habt, schreibt uns eine Mail an [info@paddelklub.at](mailto:info@paddelklub.at).

### Leitung:

Bei jeder Trainingseinheit gibt es einen oder zwei Leiter, die für den geregelten Ablauf des Trainings verantwortlich sind und die auch Euren Beitrag kassieren. Es gilt freies Üben ohne bestimmten Trainer (außer Ihr nehmt an dem vom Paddelklub Edelweiss angebotenen Kenterrollen Grundkurs teil - siehe unten). Bei Bedarf helfen wir uns gegenseitig mit Tipps und Übungen.

### Ablauf:

- Ihr solltet vor 20:30 Uhr am Parkplatz des Happylands sein und schon mal Eure Kajaks reintragen.
- Außen am Haupteingang links vorbei und durch die erste Metalltüre hineingehen. Legt Eure Kajaks und Paddel hier ab. Nicht die Badegäste behindern, die das Bad verlassen.



- Spätestens um 20:35 Uhr müsst Ihr da sein, damit der Leiter der Trainingseinheit von Euch den Kostenbeitrag kassieren kann.
- Um 20:40 gehen wir geschlossen ins Bad. **Wer zu spät kommt, kann nicht mehr hinein!**
- Im Schnellgang zu den Garderoben, umziehen, zum Sportbecken rauf und die draußen abgelegten Kajaks und Paddel durch die Glastür zum Sportbecken tragen. Boote und Paddel links neben dem Sportbecken ablegen und dort gründlich mit Wassereimer und Tuch reinigen. Es darf kein Schmutzwasser ins Becken gelangen!!
- Um 21:00 dürfen wir ins Wasser und mit dem Training beginnen.
- Es gelten die üblichen Regeln zur Schonung des Beckens: Kajaks ins Wasser heben und mit Paddelstütze einsteigen, kein Schleifen über den Beckenrand! So üben, dass Ihr den Beckenrand weder mit Boot noch mit Paddel berührt!
- Am Ende der Trainingszeit, also um 22:30 müssen wir aus dem Becken raus. Kajaks gut ausleeren, durch die Glastür raustragen und dort ablegen.
- Im Schnellgang Duschen, Fönen und Umziehen, die abgelegten Boote nehmen und das Bad verlassen.
- **Um 23 Uhr müssen wir unbedingt aus dem Happyland draußen sein.**

### **Kenterrollen Grundkurs:**

An folgenden Terminen bietet der Paddelklub Edelweiss zeitgleich mit dem freien Rollentraining einen Grundkurs zum Erlernen der Rolle an:

1. Kenterrollen-Grundkurs: Einheit A - 22.11.2019, B - 29.11.2019, C - 6.12.2019 und D – 13.12.2019.
2. Kenterrollen-Grundkurs: Einheit A - 10.1.2020, B - 17.1.2020, C - 24.1.2020 und D – 31.1.2020.
3. Kenterrollen-Grundkurs: Einheit A - 31.1.2020, B - 14.2.2020, C - 21.2.2020 und D – 28.2.2020.

Bei jedem Grundkurs bauen die vier Einheiten aufeinander auf, Interessenten müssen also unbedingt ab dem ersten Termin teilnehmen. Die Kursgebühr beträgt € 48,- und ist bei der Anmeldung zu zahlen (Paddelklub Edelweiss: BAWAG-PSK, IBAN: AT48 6000 0000 0776 6756, BIC: OPSKATWW – Verwendungszweck: Kenterrollenkurs+Name). Erst mit der Einzahlung ist die Anmeldung definitiv! Anmeldung zum Kenterrollen Grundkurs unter <https://airtable.com/shrhS0KKMqisGxQ0s> . Am Kurs können nur für Mitglieder des Paddelklub Edelweiss, des Union Kanuklub Wien oder der Naturfreunde Höflein teilnehmen.

Bei der ersten Einheit (22.11.2019, bzw. 10.1.2020, bzw. 31.1.2020) treffen sich alle Teilnehmer des Kenterrollenkurses schon um 19:00 Uhr im Bootshaus zur Vorbesprechung und zum Trockentraining. Bei Bedarf könnt Ihr Euch Kajaks, Paddel und Spritzdecken vom Paddelklub ausleihen. Nehmt bitte, zusätzlich zu Eurem Kajak, noch eine Taucher- oder Schwimmbrille mit. Um Mitfahr- bzw. Transportmöglichkeit zum Happyland müsst Ihr Euch selbstständig kümmern.

### **Leihmaterial:**

Bei Bedarf könnt Ihr Kajaks, Spritzdecke und Paddel vom Paddelklub Edelweiss ausleihen. Die zusätzlichen Kosten von € 4 pro Termin zahlt Ihr beim Leiter des Rollentrainings. Ihr müsst das entliehene Material selbstständig vom Bootshaus holen und danach wieder zurückbringen und versorgen.