

## **Rollentraining im Happyland Klosterneuburg WS 2020/21**

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 müsst um 20:15 am Parkplatz beim Happyland sein**, Euer Kajak abladen und zum Hydranten bei der Einfahrt zum Parkplatz bringen. Dort können wir einen Gartenschlauch montieren und das Kajak gründlich abspritzen. **Alle Kajaks müssen auf diese Art vor jedem Termin gereinigt werden!**
- **Wer zu spät kommt, darf mit seinem Kajak nicht mehr ins Hallenbad, weil es dort keine Reinigungsmöglichkeit mehr gibt.**
- Nach der Reinigung tragt Euer Kajak gleich durch die Blechtüre (links vom Haupteingang) ins Happyland und – **ohne Schuhe** – weiter durch die Glastüre in die Halle vom Sportbecken und legt es dort am Rand neben dem Becken ab. **Die Fluchtwege müssen dabei immer frei bleiben!**
- Ab ca. 20:30 müsst Ihr beim Kassabereich sein, damit der Leiter der Trainingseinheit von Euch die Teilnahmegebühr kassieren kann.
- Um 20:40 gehen wir geschlossen ins Bad. **Wer zu spät kommt, kann nicht mehr hinein!**
- Wir ziehen uns in den Sammelgarderoben um und gehen zum Sportbecken rauf.
- Um 21:00, bzw. sobald die Wasserballer mit ihrem Training fertig sind, dürfen wir ins Wasser und mit unserem 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.
- Danach Duschen, Föhnen und Umziehen, die abgelegten Boote nehmen und das Bad verlassen.
- **Um 22:55 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 – 27.11.2020, B – 4.12.2020, C – 11.12.2020 und D – 18.12.2020.
2. Kenterrollen-Grundkurs: Einheit A - 8.1.2021, B – 15.1.2021, C – 22.1.2021 und D – 29.1.2021.
3. Kenterrollen-Grundkurs: Einheit A - 29.1.2021, B – 12.2.2021, C – 19.2.2021 und D – 26.2.2021.

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 (27.11.2020, bzw. 8.1.2021, bzw. 29.1.2021) 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 € 5 pro Termin zahlt Ihr beim Leiter des Rollentrainings. Ihr müsst das entliehene Material selbstständig vom Bootshaus holen und danach wieder zurückbringen und versorgen.