

WW KAJAK SPEZIAL

Mental stark – freudvoll und sicher Paddeln

Leitung:

Karl Lippert

Co-Leitung:

Heide Mitsche

Kurszeiten:

Sa 13.5. 8:30: Treff Bootshaus PKE + Abfahrt nach Wildalpen/Salza

Übungseinheiten Wildwasser:

Sa 13.5 und So 14.5. je 3-4 Stunden (Salza)

Rückkehr nach Wien am So zw. 18:30 und 19:30

Befahrene Flussabschnitte:

Salza (Wildalpen)

Kursziele:

Beantworte für dich selbst folgende Fragen:

Du hast dich bereits im Kajak versucht, jedoch (noch) keine echte Freude daran gefunden? Es juckt dich aber, diesen herausfordernden Sport zu lernen?

Wenn du mit dem Kajak umkippst, hast du das Schiff bereits verlassen, bevor dein Kopf nass wird?

Beim Gedanken, mit dem Kopf unter Wasser zu sein, eingesperrt in einem engen Kajak, bekommst du Schweißausbrüche und beginnst zu zittern?

Du wurdest schon von wohlmeinenden Kollegen in ein Kajak gesetzt und dazu genötigt, eine Strecke zu fahren, die deinem Können nicht entsprochen hat? Grenzerfahrungen inklusive?

Du möchtest mit deinem*deiner Wildwasser-begeisterten Freund*in gerne im Kajak unterwegs sein, möchtest dich aber nicht überfordern bzw. überfordern lassen?

Du lernst anspruchsvolle Bewegungen langsam, brauchst dafür Zeit und eine Umgebung, die dir Sicherheit gibt?

Du hättest gerne eine intensive persönliche Betreuung, wenn du komplexe Bewegungsabläufe lernst?

Wenn du zumindest einmal mit JA geantwortet hast, ist dieser Kurs für dich genau richtig!

Es erwartet dich ein Kurs-Wochenende, an dem mit deinen Ängsten, Vorbehalten und Befürchtungen im Zusammenhang mit dem Kajaksport sorgsam umgegangen wird. Du gestaltest dir dein Lerntempo selbst und darfst darauf vertrauen, dass die Lernumgebung

dir jene Sicherheit vermittelt, die du brauchst. Die Betreuung erfolgt – abhängig von der Teilnehmer*innenzahl – im Verhältnis 1:1 oder 1:2.

Teilnahmevoraussetzungen:

Teilnahme an einem Kajak Basiskurs oder WW Kajak Grundkurs oder eigene Erfahrungen im Paddeln bis WW1. Folgende Fähigkeiten sind Voraussetzung: Stabiles Sitzen im Boot, Geradeaus-Fahren, Richtungsänderung, Bogenschlag, Vor- und Rückwärtsschlag, flache Paddelstütze.

ACHTUNG: Dieses Kurs-Angebot beinhaltet KEINE Basis-Schulung, die genannten Grundfähigkeiten sind Voraussetzung für die Teilnahme!

Die Teilnehmer*innen erklären mit der Kursanmeldung, dass sie die für die Ausübung des Paddelsports notwendigen körperlichen und geistigen Voraussetzungen erfüllen. Insbesondere betrifft dies gute Gesundheit, körperliche Fitness, psychische Belastbarkeit und gute Schwimmkenntnisse. Für den Fall von gesundheitlichen Beeinträchtigungen/Erkrankungen (z.B. Zerrungen, Asthma, Diabetes) ist die Kursleitung zu informieren.

Mitgliedschaft beim Paddelclub Edelweiss.

Ausrüstung:

Von den Teilnehmer*innen mitzubringen sind: Badehose bzw. Badeanzug, Handtuch, Neoprenschuhe (oder alte Sportschuhe) - nach Möglichkeit über die Knöchel reichend, wasserdichter Sack für nasses Material (Paddelsack oder wasserdichte Tasche).

Zusätzlich empfohlen: Funktions-T-Shirt, Fleece-Shirt oder Woll-Shirt (KEINE Baumwolle); Fleece- oder Neoprenhaube; Wasserflasche; Brillen-Sicherungsband für Brillenträger*innen.

Gegen eine Gebühr von € 34,- kann die gesamte Kajak-Ausrüstung (Boot, Spritzdecke, Paddel, Neoprenanzug, Paddeljacke, Helm, Schwimmweste) beim Paddelclub entlehnt werden.

Neoprenschuhe, -handschuhe und -haube werden aus hygienischen Gründen nicht verliehen (zu besorgen z.B. bei <https://www.s2s.at/>, <https://www.denk-outdoor.de/kanu-kajak-shop> oder Fa. Ehgartner Wildalpen – www.kajakshop.at).

Teilnahmegebühr:

Unkostenbeitrag € 120,- pro Person, zahlbar bei Bestätigung der Anmeldung durch die Kursleitung (Vereinskonto: BAWAG, IBAN: AT48 6000 0000 0776 6756, BIC: OPSKATWW – Verwendungszweck: WW Kajak Spezial + Name). Erst mit der Einzahlung ist die Anmeldung definitiv!

Unterkunft, Verpflegung und Transport sind in diesem Unkostenbeitrag nicht enthalten!

Anzahl der Teilnehmer*innen:

mindestens 2, maximal 4

Haftung:

Die Teilnahme am Kurs erfolgt eigenverantwortlich, der Paddelclub übernimmt keine Haftung für allfällige Verletzungen oder Schäden.

Unterkunft:

Campingplatz Nachbagauer, Wildalpen. Zeltplatz € 13,-/Nacht/Person (+ Strom € 4,-), Zimmer mit Frühstück € 37,-/Nacht/Person.

Verpflegung:

Verpflegung ist selbst zu organisieren und zu bezahlen. Bei Fr. Nachbagauer kann man extra Frühstück vor Ort bestellen. Für folgende Mahlzeiten werden Plätze für Interessierte im Gasthaus reserviert: Sa 13.5. Abendessen.

Für Jause zwischendurch wird empfohlen: Müsliriegel, Fruchtschnitte, Schokolade, Tee.

Transport:

Für den Boottransport für die Fahrt nach Wildalpen werden ausreichend Autos mit Dachträgern oder Anhängerkupplung benötigt.

Der Transport ist von den Teilnehmer*innen eigenständig in Fahrgemeinschaften zu organisieren, so dass möglichst wenig Autos fahren.

Für jedes Auto werden € 0,25/km (d.h. € 130,- für ca. 520km) als Kostenersatz gezahlt. Die gesamten Fahrtkosten (inklusive jene der Kursleitung) werden auf alle Teilnehmer*innen aufgeteilt.

Anmeldung:

Hier geht ´s zur Anmeldeseite: <https://airtable.com/shrhS0KKMqisGxQ0s>

Bei der Anmeldung bitten wir dich auch um deine Telefonnummer und E-Mail – dies ist für die Organisation des Kurses unbedingt nötig. Zusätzlich brauchen wir noch weitere Informationen von dir im Kommentarfeld am Ende der Anmeldung:

- Hast du Erfahrung mit dem Kajak auf WW1 oder WW2?
- Hast du an unserem Kajak Basiskurs teilgenommen?
- Hast du schon einmal an unserem Kajak Grundkurs teilgenommen?
- Brauchst du eine Mitfahrgelegenheit?
- Benötigst du in Wildalpen Quartier?

Deine Anmeldung wird dir per E-Mail von der Kursleitung bestätigt (das kann ein paar Tage dauern). Mit der anschließenden Überweisung des Kursbeitrags ist deine Teilnahme fixiert!

Anmeldeschluss:

16.4.2023

Datenschutz + Bildrechte:

Mit meiner Anmeldung nehme ich zur Kenntnis, dass für die Vereinfachung der Organisation meine Kontaktdaten an alle anderen Teilnehmer*innen dieser Veranstaltung weitergegeben werden.

Die Kursleitung geht mit meiner Anmeldung von meiner Zustimmung aus, dass im Zuge dieser Veranstaltung Fotos von mir gemacht und für die Mitgliederinformation des Paddelklubs und des Alpenvereins veröffentlicht werden dürfen. Falls ich diese Zustimmung nicht erteile, muss ich die Kursleitung zu Beginn der Veranstaltung ausdrücklich darauf hinweisen.

Stornobedingungen:

Um Kurse kostendeckend anbieten zu können, bitten wir um Verständnis dafür, dass im Falle einer Verhinderung und/oder Nicht-Bezahlung (unabhängig vom Grund der Verhinderung) Stornogebühren in folgender Höhe anfallen:

50% des Kursbeitrags

- bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss

- wenn der Kursbeitrag nicht bezahlt wird und/oder
- bei Fernbleiben nach erfolgter Anmeldung und Bezahlung.

Eine kostenlose Abmeldung ist bis zum Tag vor dem Anmeldeschluss möglich.

Die Stornogebühr entfällt zur Gänze

- a) bei vollgebuchten Kursen (Kursen mit Warteliste), wenn die Verhinderung zeitgerecht bekannt gegeben wird und somit die Teilnahme einer Ersatzperson möglich ist;
- b) bei nicht voll gebuchten Kursen, wenn eine Ersatzperson teilnimmt, die von der verhinderten Person geworben wurde.

Stand der Ausschreibung: 6.1.2023