

**Kursleiter**

Tobias Aigner

**Termin**31.3. 18:30 Hallenbad Burghausen  
05.04. Flussfahrt Alz Hirten  
06.04 Flussfahrt Alz ab Trostberg**Kursbezeichnung****Wassersport Grundkurs Paddeln****Kursinhalt**

Wir erlernen im Hallenbad die Grundtechnik zum Paddel und setzen das Erlernte an 2 Tagen bei der Flussfahrt um.

- Grunds Schlag und Bogenschlag Vorwärts/Rückwärts
- Kehrwasser fahren und An- und Ablegen am Ufer
- Queren von Strömungen und Seilfähre
- Schwimmen in der fließenden Strömung
- Kontrolliertes Aussteigen bei Kenterung
- Materialkunde und Ausrüstungscheck
- Grundzüge der Fahrtvorbereitung, Wetter und Pegelkunde
- Gefahren an fließenden Gewässern erkennen und beherrschen
- Grundregeln des naturverträglichen Kanusport

Der Grundkurs wird mit Kajaks durchgeführt. Die Paddeltechnik kann aber auch auf das SUP übertragen werden

**Voraussetzungen****Mindestalter 12 Jahre****Gute Kenntnisse im Schwimmen****Bei Anmeldung ist ein Fragebogen auszufüllen.****Material / Ausrüstung**

Die Paddel-Ausrüstung wird vom DAV gestellt und ist in der Kursgebühren enthalten, u. a. Neopren-Anzüge, Paddeljacken, Schwimmwesten, Helme. Wer schon eigene Ausrüstung hat, diese bitte mitbringen.

Wer ein geeignetes Boot besitzt, den bitten wir, dieses auch zu benutzen. Der Kajak muss mit Auftriebskörpern und Halteschlaufen ausgerüstet sein. Für die Fahrten auf der Alz sind zusätzlich Helm und Schwimmweste notwendig.

Als Persönliche Ausrüstung zu den Flussterminen mitzubringen: warme Funktionsunterwäsche (Fleece) und wasserfestes, fest sitzendes Schuhwerk (z. B. Turnschuhe, Outdoor-Sandalen o.ä.). Socken halten die Füße warm wenn es kalt sein sollte.

**Verpflegung**

Es ist zu den Terminen eine kleine Brotzeit mitzubringen

**Teilnehmerzahl**

Max. 12

**Kursgebühr**

100 € für Sektionsmitglieder  
120 € für nicht Sektionsmitglieder

**Vortreffen/ Abfahrt**

Gibt es nicht.

**Kontakt Kursleiter**

**Tobias Aigner**  
[wassersport@alpenverein-muehldorf.de](mailto:wassersport@alpenverein-muehldorf.de)  
[+49 1517 2420104](tel:+4915172420104)

