

# Infoblatt zum Starterkurs des FWV Vallendar e. V.

## Was:

Vermittelt werden

- Grundtechniken des Kajakfahrens wie
- Ein- und Aussteigen
- Richtiger Sitz – gesunder Rücken
- Umgang mit der Spritzdecke
- Grunds Schlag vorwärts / rückwärts
- Bogenschlag
- Paddelstütze
- Kehrwasserfahren u. a.

## Wo:

Die Kurse finden im ruhigen Seitenarm des Rheins zwischen Vallendar und Niederwerth statt. Treffpunkt ist unser Bootshaus in Vallendar, Rheinufer 3 (Nähe Anlegesteg Gilles – Personenschiffahrt).

## Mitbringen:

- **Bekleidung:** Sportkleidung / Badekleidung (je nach Wetter) T-Shirt oder Sweat-Shirt mit möglichst eng anliegenden Ärmeln (weite Ärmel hängen im Wasser), Wind- bzw. Regenjacke, wasserfeste Sportschuhe  
Für den Fall einer Kenterung muss Ersatzkleidung mitgebracht werden.
- **Handtuch** (Umkleiden und Duschen im Bootshaus vorhanden)
- **Brillenträger** eine Brillensicherung / Brillenband
- **Anmeldevordruck** (wenn noch nicht vorgelegt; ggf. vom Erziehungsberechtigten unterschrieben)

## Sonstiges:

Gepaddelt wird bei (fast) jedem Wetter (nicht bei Gewitter), so dass evtl. eine Regenjacke wichtig ist.

Damit der Kurs pünktlich beginnen kann, sollte jeder Teilnehmer zur angegebenen Zeit umgezogen sein.

**Wertsachen** können in einem Schrank im Bootshaus mit persönlicher Zahlenkombination eingeschlossen werden.

## Gebühren:

Lehrgang Kajak            70 € für Erwachsene / 45 € für Schüler  
Lehrgang SUP            35 € Erw. / Schüler

## Und dann:

Solltet Ihr Spaß am Paddeln gefunden haben, freuen wir uns über Euren Eintritt in den FWV Vallendar e. V.

**Am wichtigsten sind: Vorfreude und gute Laune!**

**Wir freuen uns auf Euch!**

Das Team des FWV Vallendar e. V.

