



## Kajak - Kurs auf der Ruhr

### 2 Tage Einsteigerkurs für Anfänger auf Wildwasser- und Fließgewässer

Die Ruhr-Aue ist die grüne Lunge des Ruhrgebiets und Treffpunkt für viele naturbegeisterte Sportler. Fahrradfahrer, Paddler, Inlineskater und Ruderer treffen sich auf dem Wasser oder an den Ufern der Ruhr. Und weil die Ruhr uns die besten Trainingsbedingungen für Kajak-Einsteiger in ganz NRW bietet, haben auch wir unser Lager am Ruhrsee bei Hattingen aufgeschlagen.

In diesem Einsteiger-Kurs schulen wir die ersten Schritte des Kajakfahrens. Diese sind unverzichtbar, wenn man mit dem Kajakfahren beginnen oder man seine bereits in Eigenregie trainierten Techniken verbessern und aktualisieren möchte. In diesem Kurs vermitteln wir euch alle wichtigen Basis-Techniken und -Taktiken des modernen Kajakfahrens. Diese sind die Grundlagen für viele Bereiche des Kajaksports wie das Wildwasser-, Wander- und Seekajak-Fahren. Wir haben ein Kanulehrer / Schüler-Verhältnis von maximal 1:6. So ist garantiert, dass sich der Kanulehrer gleichermaßen um alle Teilnehmer kümmern kann.

#### Was ihr zum Paddeln mitbringen solltet:

- Badekleidung und Schuhe, die nass werden dürfen (z.B. alte Turnschuhe oder Neoprenschuhe)
- Ggf. ein Brillenband
- Je nach Temperatur solltet ihr noch schnell trocknende Oberbekleidung mitbringen (z.B. Fleecepulli)



### **Voraussetzungen:**

Ihr solltet Spaß am Erlernen einer neuen Sportart haben, ihr müsst schwimmen können und solltet keine Angst vorm „Nasswerden“ haben. Besonders schmerzfrei oder todesmutig müsst ihr nicht sein. Vorerfahrung im Kajak ist nicht nötig.

### **Tipp:**

Hattingen befindet sich vor den Toren des Ruhrgebiets (Kulturhauptstadt 2010). Die Städte Essen und Bochum bieten ein buntes Kneipen- und Gastronomie-Leben. Auch kann man ein paar Tage an den Kurs dranhängen und die Industriekultur dieses Ballungsraums erleben sowie den vielen Museen und alten Industrieanlagen einen Besuch abstatten.

### **Unterkünfte**

#### **Camping**

Gerne übernachten wir gemeinsam auf dem Campingplatz "Stolle" in Hattingen. Hier könnt ihr euer Zelt, Wohnmobil, euren VW-Bus oder Wohnwagen aufstellen und es euch gemütlich machen. Natürlich könnt ihr auch zu Hause schlafen, allerdings fällt dann eine Pauschale für die Benutzung der Toiletten, des Stegs etc. an.

#### **Hotel/Pension**

Die Birschel-Mühle (nur 5 Gehminuten vom Campingplatz entfernt) bekommt von unseren Teilnehmern immer



gute Kritiken. Hier gibt es neben Einzel- und Doppelzimmern auch Ferienwohnungen für zwei bis vier Personen.

Eine etwas günstigere Alternative ist das Hotel Westfälischer Hof, nur ca. zehn Geh-Minuten vom Campingplatz entfernt.

### **Verpflegung während des Kurses**

Direkt am Campingplatz gibt es keine Möglichkeit sich etwas zu Essen zu kaufen. Ihr solltet euch also Verpflegung für die Mittagspausen mitbringen. Am Abend des ersten Tages werden wir grillen. Möchtet ihr mit uns grillen, solltet ihr Grillware dabei haben. Mit dem Auto seid ihr auch schnell am nächsten Supermarkt - zu Fuß benötigt ihr hingegen mindestens 20 Minuten one way. Sollten wir nicht grillen, z.B. weil das Wetter sehr schlecht sein sollte, gehen wir zum Griechen in Hattingen-City. In diesem Fall würdet ihr per Mail von uns benachrichtigt werden.

### **Reiseverlauf**

#### **Tag 1 (Samstag):**

Auf einem ruhigen Stück der Ruhr lernt ihr die ersten Schritte des Kajakfahrens wie das Aussteigen aus einem gekenterten Kajak, das Geradeausfahren sowie Bogen- und Stützschläge. Anschließend lassen wir den Tag bei einem Bierchen (oder Fanta) und leckerem Grillen auf dem Campingplatz ausklingen.

#### **Tag 2 (Sonntag):**

Am Sonntag geht es dann ein Stück die Ruhr hinunter. Hier werden wir das in der Theorie Erlernte in der Strömung umsetzen. Neben dem Befahren des Flusses stehen dann an verschiedenen Trainingsstellen Übungen wie Kehrwasserfahren und Traversieren auf dem Programm.



## Reiseleistungen

### Eingeschlossene Leistungen

- Leihusrüstung (Kajak, Paddel, Weste, Spritzdecke, Helm, Neoprenanzug, Paddeljacke)
- Schulung in Theorie und Praxis
- Schulung nach Richtlinien des BVKanu nur von ausgebildeten Kanulehrern
- Schulungsverhältnis Kanulehrer/Schüler maximal 1:6

### Weitere Kosten (die nicht im Preis inbegriffen sind)

- Verpflegung
- Ggf. die Übernachtung auf dem Campingplatz Stolle (Zelt oder Wohnmobil/Wohnwagen): ca. 14,- Euro
- Falls nicht auf dem Campingplatz übernachtet wird, so wird vom Campingplatz eine Pauschale für Benutzung der Toiletten, des Stegs etc. berechnet (5,- Euro pro Tag, also 10,- Euro für das Wochenende).
- Eigene Anreise
- Ggf. kurze Fahrten vor Ort (zum Ausstieg, Einstieg etc.)
- Gegen Aufpreis könnt ihr einen (Semi-) Trockenanzug leihen. Ein Neoprenanzug reicht in der Regel aus. Im Frühjahr oder an kalten Tagen ist ein Trockenanzug sehr angenehm. Insgesamt ist ein Trockenanzug etwas gemütlicher, da ihr Funktionsunterwäsche auf der Haut tragt und darüber den Anzug. Diesen könnt ihr euch vorstellen als eine Kombination von Regenhose und Regenjacke, die miteinander verbunden sind. An den Armen habt ihr Latexmanschetten, die verhindern, das Wasser eintreten kann. An den Beinen befinden sich Füßlinge, so dass auch eure Füße trocken bleiben. Am Hals habt ihr ein verstellbares Neoprenbündchen. Dadurch ist der Anzug nicht 100%ig dicht, aber Latex am Hals ist nicht jedermanns Geschmack.



**Urlaub. Abenteuer. Natur.**  
Das besondere Erlebnis.

### Preise und Termine

27.06.2020 bis 28.06.2020 für **189 €** pro Person

04.07.2020 bis 05.07.2020 für **189 €** pro Person

22.08.2020 bis 23.08.2020 für **189 €** pro Person

05.09.2020 bis 06.09.2020 für **189 €** pro Person

12.09.2020 bis 13.09.2020 für **189 €** pro Person

### Extras

Preis  
39 €

Leistungsbeschreibung  
Ausleihgebühr Trockenanzug

### Veranstalter

Partner von paddelträume.de

### Bilder



Urlaub. Abenteuer. Natur.  
Das besondere Erlebnis.



**Wricke Touristik GmbH** Bürgermeisterstraße 7  
Geschäftsstelle Wittenberg 06886 Lutherstadt Wittenberg

**Buchungsanfragen & weitere  
Informationen unter:**

**(03491) 41 48 20**  
[kontakt@paddeltraeume.de](mailto:kontakt@paddeltraeume.de)



Urlaub. Abenteuer. Natur.  
Das besondere Erlebnis.



**Wricke Touristik GmbH** Bürgermeisterstraße 7  
Geschäftsstelle Wittenberg 06886 Lutherstadt Wittenberg

**Buchungsanfragen & weitere  
Informationen unter:**

**(03491) 41 48 20**  
[kontakt@paddeltraeume.de](mailto:kontakt@paddeltraeume.de)



Urlaub. Abenteuer. Natur.  
Das besondere Erlebnis.



**Wricke Touristik GmbH** Bürgermeisterstraße 7  
Geschäftsstelle Wittenberg 06886 Lutherstadt Wittenberg

**Buchungsanfragen & weitere  
Informationen unter:**

**(03491) 41 48 20**  
[kontakt@paddeltraeume.de](mailto:kontakt@paddeltraeume.de)





Urlaub. Abenteuer. Natur.  
Das besondere Erlebnis.



**Wricke Touristik GmbH** Bürgermeisterstraße 7  
Geschäftsstelle Wittenberg 06886 Lutherstadt Wittenberg

**Buchungsanfragen & weitere  
Informationen unter:**

**(03491) 41 48 20**  
[kontakt@paddeltraeume.de](mailto:kontakt@paddeltraeume.de)



Urlaub. Abenteuer. Natur.  
Das besondere Erlebnis.



**Wricke Touristik GmbH** Bürgermeisterstraße 7  
Geschäftsstelle Wittenberg 06886 Lutherstadt Wittenberg

**Buchungsanfragen & weitere  
Informationen unter:**

**(03491) 41 48 20**  
[kontakt@paddeltraeume.de](mailto:kontakt@paddeltraeume.de)



Urlaub. Abenteuer. Natur.  
Das besondere Erlebnis.



**Wricke Touristik GmbH** Bürgermeisterstraße 7  
Geschäftsstelle Wittenberg 06886 Lutherstadt Wittenberg

**Buchungsanfragen & weitere  
Informationen unter:**

**(03491) 41 48 20**  
[kontakt@paddeltraeume.de](mailto:kontakt@paddeltraeume.de)