

# Wissensfunken für Kajak-Neulinge und Fortgeschrittene (Flachwasser) im USI-Sport

## **Termin 1: Samstag, 17. 05. von 10:00 – 12:30**

Treffpunkt Regattastrecke Ottensheim

## **Termin 2: Samstag, 24. 05 von 10:00 – 12:30**

Treffpunkt Regattastrecke Ottensheim

## **Termin 3: Samstag, 14. 06 von 10:00 – 12:30**

Treffpunkt Regattastrecke Ottensheim

<b>Trainer*innen:</b>	Nina Füreder, Johanna Pogoz, Alfred Stadlbauer (Rennsporttrainer)
<b>Equipment:</b>	Alles wird bereitgestellt (Boot, Paddel und Schwimmweste)
<b>Max. Teilnehmer*innenzahl:</b>	9
<b>Treffpunkt:</b>	Regatta Strecke Ottensheim (es können Fahrgemeinschaften gegründet werden)
<b>Mitzubringen ist:</b>	Handtuch und Wechselbekleidung, Sportbekleidung je nach Witterung
<b>Preis für alle drei Einheiten:</b>	€ 33,00 / € 44,00 / € 55,00
<b>Inhalte des Trainings:</b>	Kennenlernen von Kajakgrundlagen, Sicheres Fahren & Manövrieren, Paddel und Schlagtechniken, Koordination und Wohlfühlen im Boot
<b>Voraussetzungen:</b>	Körperliche und geistige Eignung, gute Schwimmkenntnisse

### **Kajaksport auf Flachwasser**

Flachwasser-Kajaksport bezeichnet das Paddeln auf ruhigen, strömungsarmen Gewässern wie Seen, Kanälen oder breiten Flüssen ohne starke Wellen. Es ist ideal für Anfänger, da es weniger technische und sicherheitsgefährdende Herausforderungen bietet als Wildwasser oder Meereskajakfahren. Mit Flachwasserbooten kommst du schneller voran, allerdings braucht es ein wenig Übung, um ein stabiles Fahrgefühl zu entwickeln. Der Fokus liegt auf Technik, Ausdauer und Naturerlebnis. Mit einem leichten Kajak und kontrollierten Paddelbewegungen gleitet man im besten Fall effizient übers Wasser.

Wer einigermaßen geübt ist (nach 2-3 Terminen) und Interesse am Kajaksport hat, kann gerne mittels „Mitgliedschaft“ (halber Preis für USI-Teilnehmer\*innen) bei uns in Linz entweder selbstständig oder gemeinsam mit anderen Mitgliedern paddeln. Dazu gibt es beispielsweise in den Sommermonaten jeden Freitagnachmittag gemeinsame Ausfahrten.

### **ASKÖ Kajakverein Donau Linz**

Der ASKÖ Kajakverein Donau Linz ist der größte Kajakverein in Österreich. Aktuell haben wir 191 aktive Mitglieder. Das Donau Linz Bootshaus befindet sich in Urfahr sehr nahe der Eisenbahnbrücke. Wir haben 295 Bootsplätze, eine eigene Kraftkammer und einen Ausdauertrainingsraum. Umkleideräume und WCs gibt's für Damen und Herren. 2 Getränkeautomaten, um nach einer Ausfahrt auch kühle Getränke zu haben. Einen großen Klubraum samt Küche. Vor dem Haus eine tolle Lage mit einem großen Außenbereich und sogar einem Zeltplatz. All das in der ersten Reihe zur Donau, das Herzstück unseres Kajaksports. Im Winter, wenn Ausfahrten aufgrund der Witterung ungemütlich werden, organisieren unsere Mitglieder viele andere Aktivitäten (z.B. Schwimmen, gemeinsame Ausflüge, Wanderungen, Eislaufen). Deinem Training 24/7 steht also nichts im Wege.

**Wir freuen uns auf dein kommen! Im Namen des Vereins, Nina, Johanna, Alfred.**

## Anerkennung der Teilnahmebedingungen

Hiermit erkläre ich meine Teilnahme beim Kurs „**Flachwasser-Kajak**“ des ASKÖ Kajakverein Donau Linz und gebe meine Daten wie folgt bekannt:

Vorname:	Nachname:
Geb. Datum:	Staatsangehörigkeit:
Adresse:	
Tel.:	
E-Mail:	

Gleichzeitig erkläre ich, dass ich über die geistige und körperliche Fähigkeit des Schwimmens verfüge und mein Gesundheitszustand die Ausübung des Kajaksports erlaubt. Ich bin weiters damit einverstanden, dass meine oben wahrheitsgemäß angegebenen Daten zu den üblichen Zwecken innerhalb des Vereins und der Verbände, denen der Verein angehört, verwendet und verarbeitet werden dürfen.

Ort, Datum:

Unterschrift: