



KAJAK





Grundkurs – Eskimotier- und Spieltraining

Kursziel: Bootsgewöhnung, Paddel-Grundtechniken, Erlernen der Eskimorolle

Voraussetzung: Schwimmkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre

Ausrüstung: Badesachen, Bademütze, Schwimmbrille und evtl. Nasenklammer; Boote werden gestellt

Maximale Teilnehmerzahl: 8

30.11. & 07./14./21.12.11 & 11.01.12	OL-11-1679
Ziel	Schwimmbad Städtische Adalbert-Stifter-Realschule
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	70 / 79 €

18./25.01./01./08./15.02.12	OL-12-1046
Ort	Schwimmbad Städtische Adalbert-Stifter-Realschule
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	70 / 79 €

Kajak-Schnupperkurs

In diesem Kurs können Sie in die spannende Sportart Kajakfahren schnuppern und herausfinden, ob Sie Lust auf mehr haben!

Kursziel: Kennenlernen der Sportart Kajakfahren, erste Bootsgewöhnung, Befahren von stehenden Gewässern

Kursinhalt: Boote tragen, Bootsanpassung, Ein- und Aussteigen, Verhalten bei Kernern (Aussteigen unter Wasser), Boot ausleeren, Bootsgewöhnung, Paddelgrundschnitte vorwärts und rückwärts, Geradeausfahren auf stehenden Gewässern

Voraussetzung: Gute Schwimmkenntnisse

Ausrüstung: Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt

Maximale Teilnehmerzahl: 5

01.06.12	Fr 18:00–21:00	OL-12-1044
22.06.12	Fr 18:00–21:00	OL-12-1045
Ziel	Isar-Floßlande	
Gebiet	München	
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung	
Preis	24 / 27 €	



Foto: Eva Lohmeier



Eva Lohmeier
Veranstaltungs-
programm

Mein Tipp

*Warum nicht zur Abwechslung die Bergwelt vom Kajak aus betrachten? Wer hineinschnuppern möchte in die Welt des Kajakfahrens, dem stehen unsere Kajak(schnupper)kurse in München bzw. im Alpenvorland offen. Grandiose Landschaften und Perspektiven werden zugänglich – zum Beispiel in der malerischen **Entenlochklamm** der Kössener Ache.*

Kajak-Grundkurs für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Kajakfahrens vermittelt. Es wird das Fahren in leichtem Wildwasser erlernt und trainiert. Außerdem befassen wir uns mit den grundlegenden Sicherheitsaspekten des Absicherns und Bergens. Spiel, Spaß und Konditionsaufbau kommen nicht zu kurz.

Kursziel: Sicheres Befahren von fließenden Gewässern bis Schwierigkeitsgrad I (mit Stellen II)

Kursinhalt: Bootsgewöhnung, Fahr- und Steuerungstechnik, Kehrwasserfahren, ökologisches Verhalten und Sicherheitsausbildung

Voraussetzung: Gute Schwimmkenntnisse

Ausrüstung: Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden), bei Kursen außerhalb Münchens möglichst eigener PKW mit Dachträger für Boottransport + ggf. Campingausrüstung (nach Absprache: u. a. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt

Maximale Teilnehmerzahl: 5

12.–13.05.12	OL-12-0290
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €

21./28.05. & 04./11./18.06.12	Mo 18:30–21:00	OL-12-0340
Ziel	Bootshaus FASM	
Gebiet	München	
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung	
Preis	98 / 118 €	

23./30.05. & 06./13./20.06.12	Mi 18:30–21:00	OL-12-0341
Ziel	Bootshaus FASM	
Gebiet	München	
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung	
Preis	98 / 118 €	

09.–10.06.12	OL-12-0281
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €

18.–19.08.12	OL-12-0282
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €



Kajak-Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Kajak sammeln konnten. Es werden Paddeltechniken für Fortgeschrittene vermittelt sowie das Fahren in leichtem Wildwasser trainiert. Weitere Kursinhalte sind Konditionsaufbau, Absichern und Bergen und viel Spiel & Spaß im kühlen Nass.

Kursziel: Sicheres Befahren von fließenden Gewässern bis Schwierigkeitsgrad II (mit Stellen III)

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung von Fahrtechnik und Kehrwasserfahren, Sicherheit und Sofortmaßnahmen auf dem Fluss

Voraussetzung: Gute Schwimmkenntnisse, Kajak-Vorkenntnisse (Grundkurs Kajak plus einige Flussbefahrungen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse)

Ausrüstung: Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden), bei Kursen außerhalb Münchens möglichst eigener PKW mit Dachträger für Boottransport + ggf. Campingausrüstung (nach Absprache: u. a. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt

Maximale Teilnehmerzahl: 5

16.–17.06.12	OL-12-0283
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €

30.07. & 06./13./20./27.08.12 Mo 18:30–21:00	OL-12-0342
Ziel	Bootshaus FASM
Gebiet	München
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €

01./08./15./22./29.08.12 Mi 18:30–21:00	OL-12-0343
Ziel	Bootshaus FASM
Gebiet	München
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €

08.–09.09.12	OL-12-0284
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	98 / 118 €



Foto: Edu Koch

Kombikurs Kajak: Grund- und Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet einen Grund- und einen Aufbaukurs Kajak an zwei Wochenenden.

Inhalte und Voraussetzungen wie Kajak-Grundkurs (Seite 227) und Kajak-Aufbaukurs (links)

Ausrüstung: Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden), möglichst eigener PKW mit Dachträger für Boottransport + ggf. Campingausrüstung (nach Absprache: u. a. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt

Maximale Teilnehmerzahl: 5

30.06.–01.07. & 14.–15.07.12	OL-12-0285
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	196 / 236 €

21.–22.07. & 04.–05.08.12	OL-12-0286
Ziel	Flüsse in den Bayerischen Voralpen, Kössener Ache
Gebiet	Münchner Umland
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	196 / 236 €

Kajak-Sicherheitstraining für Wildwassersportler

Dieser Trainingskurs richtet sich an alle Kanuten, Wassersportler und sonstigen Interessenten, die die Grundlagen im Absichern und Bergen im Wildwasser erlernen möchten. Dies schließt sowohl Maßnahmen zur Selbstrettung ein, als auch spezielle Absicherungs- und Bergetechniken. Die Kenntnisse aus der Ersten Hilfe werden ebenfalls aufgefrischt. Ein intensiver Kurs mit Überraschungen, die viele neue Erfahrungen mit sich bringen.

Voraussetzung: Gute Schwimmkenntnisse (keine Kajak-Vorkenntnisse erforderlich)

Ausrüstung: Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt

Maximale Teilnehmerzahl: 5

25.06. & 02./09./16./23.07.12 Mo 18:30–21:00	OL-12-0291
27.06. & 04./11./18./25.07.12 Mi 18:30–21:00	OL-12-0292
Ziel	Isar-Floßlande
Gebiet	München
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	100 / 113 €



Foto: Michael Fischer