



SUP-Angebote des KCL

Beim **Offenen SUPen** stehen Euch erfahrene SUP-Lehrende unterstützend zur Seite und geben kurze, praxisnahe Einführungen und Tipps zum SUPen. Gemeinsam SUPen wir auf dem Kanal und/oder üben SUP-Techniken. Das Angebot eignet sich für Neulinge, Anfänger:innen, aber auch Fortgeschrittene.

Die **SUP-Einsteigerkurse** haben zum Ziel den Sport in 2 mal 2,5 h vertiefend zu lernen und richten sich an Neulinge und Anfänger:innen. Nach einer Einführung in das SUP werden verschiedene einfache Paddel- und Wende-Techniken gelernt. Weitere Themen sind: Techniken für den Geradeauslauf, Auf- und Absteigen vom Board, (freiwillige) Kenterübung, Verhaltensweise auf dem Wasser, Sicherheit, Ökologie, SUP-Ausrüstung, Tourenplanung. Der Kurs richtet sich nach den Inhalten des Europäischen Paddel-Passes (EPP) Stufe 1 und 2 für SUP. Die Kurse werden von 2 erfahrenen SUP-Lehrenden durchgeführt, die Kursleitung ist zertifizierte SUP-Instruktorin.

Auf **Tages- und Mehrtagesfahrten** wollen wir gemeinsam Flüsse und Seen erkunden und unter Berücksichtigung von Sicherheit und Ökologie entspannt in der Natur SUPen.

Bei allen Angeboten stehen Vereinsboards in ausreichender Zahl zur Verfügung. Eigene Boards können ebenfalls genutzt werden.

Kosten: Die Angebote haben das Ziel Vereinsmitgliedern des KCL und Personen, die es (vielleicht) werden wollen, SUPen näherzubringen und die SUP Sparte vielfältig aufzubauen. Daher sind diese Angebote für Vereinsmitglieder kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 10 € für einen Termin Offenes SUPen (DKV-Mitglieder 5 €) und 45 € für den SUP-Einsteigerkurs (DKV-Mitglieder 35 €).

Wir empfehlen Nicht-Mitgliedern gleich eine 2-monatige Schnuppermitgliedschaft abzuschließen (50 €, Paare/Familien 75 €). Dann können alle Angebote des KCL 2 Monate ausprobiert werden, also Kurse, Offenes SUPen, freie Nutzung der Vereins-SUPboards, ggf. Tagestouren und natürlich die Angebote der anderen Sparten. So kann das Gelernte auch nach dem Kurs weiter geübt werden.

Die Schnuppermitgliedschaft läuft nach 2 Monaten automatisch aus, muss also nicht gekündigt werden. Das Antragsformular muss vor dem Kurs bzw. dem 1. SUP-Termin abgegeben werden. Start der Mitgliedschaft sollte der erste Tag am KCL sein (z.B. Kursbeginn). Bitte den Antrag entweder postalisch versenden oder in den Briefkasten an der Vereinstür einstecken. Digital versendete Anträge können nicht angenommen werden.

<https://www.kclimmer.de/index.php/mitgliedschaft/schnuppermitgliedschaft>

Anmeldung: Bei den Angeboten ist eine Anmeldung mit Angabe des Wunschtermins, sowie der Information, ob ein Vereinsboard benötigt wird, unbedingt notwendig. Anmeldung und/oder Kontaktaufnahme bitte unter: sup@kclimmer.de

Anspruch auf einen reservierten Platz ist für Vereinsexterne nur bei vorheriger Überweisung der Kursgebühr bzw. Gebühr für Schnuppermitgliedschaft möglich:
Hannoversche Volksbank IBAN: DE17251900018156767700 BIC: VOHADE2HXXX

Weitere Kurs-Infos auf der folgenden Seite:



Voraussetzungen für die SUP-Angebote:

- Mindestalter 14 Jahre (bei Interesse an Kinderkursen bitte Kontakt aufnehmen)
- Schwimmfähigkeit: mindestens 15 Min. schwimmen ohne Schwimmhilfen
- Ausreichende gesundheitliche Verfassung (Selbstverantwortung)
- Anmeldung (und Bestätigung), Vereinsexterne: Überweisung der Kurs-/Beitragsgebühr

Bitte mitbringen:

Bitte bedenken: dress for water not for air, der Kanal hat im Frühjahr/Sommer zwischen ca. 8-20° C.

- Badesachen bzw. der Wassertemperatur angemessene Kleidung. Je nach Temperatur Funktions-/Sportkleidung, die schnell trocknet und/oder wasserabweisend ist (Lycra o.ä.), Neoprenanzug oder Trockenanzug
- Neoprenschuhe, wasserdichte Socken oder andere Schuhe, in denen Ihr schwimmen könnt. Bei warmem Wetter/Wasser kann barfuß geSUPt werden.
- Bei Sonne unbedingt: Sonnencreme und Kopfbedeckung
- Ggf. Brillenband
- Wechselwäsche, Handtuch: Wir machen Wassersport
- Getränk
- Schwimmweste, wenn vorhanden (es gibt ausreichend Schwimmwesten vor Ort)

Die Kurse finden draußen statt und werden bei (fast) jedem Wetter durchgeführt.