



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 und 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, Techniken für den Geradeauslauf, Auf- und Absteigen vom Board, (freiwillige) Kenterübung, Verhaltensweise auf dem Wasser, Sicherheit, Ökologie und SUP-Ausrüstung. 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 neue Gewässer erkunden und unter Berücksichtigung von Sicherheit und Ökologie entspannt in der Natur SUPen.

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 (50 €) abzuschließen. Dann können alle Spartenangebote (inklusive Kurse) des KCL getestet und das Vereinsmaterial genutzt werden: <https://www.kclimmer.de/index.php/verein/mitgliedschaft/schnuppermitgliedschaft>

Bei allen Angeboten können eigene Boards genutzt werden. Vereinsboards stehen ebenfalls zur Verfügung. Bei den Angeboten Offenes SUPen und SUP-Einsteigerkurs 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

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre (bei Interesse an Kinderkursen bitte Kontakt aufnehmen)
- Schwimmfähigkeit: mindestens 15 Min. schwimmen ohne Schwimmhilfen
- Ausreichende gesundheitliche Verfassung (Selbstverantwortung)
- Anmeldung (und Bestätigung)
Schnuppermitglieder: Abgabe des Aufnahmeformulars bitte (direkt) vor dem Kurs
- Vereinsexterne: Überweisung der Kursgebühren bzw. Gebühr für Schnuppermitgliedschaft.
Anspruch auf einen reservierten Platz ist nur bei vorheriger Überweisung möglich:
Hannoversche Volksbank IBAN: DE17251900018156767700 BIC: VOHADE2HXXX

Mitzubringen sind:

Bitte bedenken: dress for water not for air, der Kanal hat im Frühjahr/Sommer zwischen ca. 8-20° C. Die Kurse finden draußen statt und werden bei (fast) jedem Wetter durchgeführt.

- 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 sind ausreichend Schwimmwesten vor Ort vorhanden)