

## Kurz-Info: Seekajak Kurs in Grado (4 Tage)

Ein kurzer Aktivurlaub im sonnigen Süden bringt Sie als PaddlerIn gut voran.



*Tour zur Wallfahrtsinsel Santa Maria di Barbana. Tourplanung durch Kurs-TeilnehmerInnen.*

Diese Tage werden Sie als PaddlerIn gut voranbringen. Wir haben ein praxisnahes Curriculum, angelehnt an das Ausbildungsprogramm der „American Canoe Association“ (ACA), zusammengestellt. Das wird entspannt und genussvoll abgearbeitet.

### Auf dem Programm stehen:

- Material-, Kleidungs- und Ausrüstungskunde
- Bootstransport
- Das Kennenlernen unterschiedlicher Kajak-Modelle
- Beladung und Trimm von Kajaks
- Das richtige Ein- und Aussteigen
- Die richtige Körperhaltung im Kajak
- Touren- und Powerschlag, Zieh- und Bogenschläge, Rückwärtsschlag, Paddel-Stützen
- Das entspannte Verhalten bei Kenterung (Wet Exit)
- Die Rettungstechniken: Wiedereinstieg, T-Rescue,...
- Wetter und Paddeln: Wie umgehen mit Regen, Wind, Sturm, Sonne, Kälte, Nebel...?
- Tourenplanung und Paddelausflüge
- Vorbeugen, Erkennen und Erste Hilfe bei Wirkungen von Sonne, Nässe und Kälte
- Navigation und Gezeiten
- Seezeichen, Warnhinweise, Kollisionsverhütungsregeln

**Übernachtungen:** Wir übernachten auf dem Campingplatz „Tenuta Primero“

([www.primerogrado.com](http://www.primerogrado.com)). Der Platz liegt rund sieben Kilometer vom Zentrum Grados entfernt an der Adria und an der östlichen Einfahrt in die Lagune von Grado. Wir haben daher immer die Wahl zwischen Meer und – geschützterer – Lagune. Zur Auswahl stehen dort Zeltplätze und komfortable kleine Häuschen.

**Unsere Leistungen:** Kajak, Paddel, Spritzdecke, Bootswagerl, Trockensäcke, Schwamm, Schwimmweste, Paddeljacke, Neopren-Hose, Trockenhose, Neopren-Shirt und Short. Paddle-Float, Pumpe, Leine, Peilkompass, Karten, Navigationshilfen. An- und Abtransport der Boote, revierkundige Führung, Sicherheitsausrüstung und Kursinhalt. Gegen eine geringe Leihgebühr stellen wir auch Zelte (10 €/Tour) und aufblasbare Isomatten (5 €/Tour). Bitte Bedarf vorab mitteilen.

**Nicht gestellt werden:** Paddel-Schuhe, Handschuhe und Schlafsack.

**Termin und Treffpunkt:** Der Seekajak Kurs findet von Donnerstag 20. bis Sonntag 23. Juni statt. Wir treffen uns am Donnerstag 20. Juni um 10.00 Uhr an der Rezeption des Campingplatzes „Tenuta Primero“, Via Monfalcone 14, 34073 Grado.

**Mitfahrgelegenheit:** Das genusspaddeln.at Team fährt mit VW-Bus und Kajaks am Mittwoch 19. Juni um 15.00 Uhr in Salzburg, Petersbrunnstr. 6a, ab. Es besteht Mitfahrmöglichkeit. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie diese in Anspruch nehmen möchten. Die Rückfahrt treten wir am Nachmittag des 23. Juni an.

**Preis:** 400 € pro Person. Bei Anmeldung einer Gruppe ist jeweils die vierte Person gratis. Bei Anreise zum Treffpunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erhalten Sie einen Rabatt von 5 Prozent.

**Nicht im Preis enthalten:** An- und Abreise, Verpflegung und Unterkunft. Wir reservieren gerne die Zeltplätze auf dem Campingplatz. Bitte teilen Sie uns kurz mit, ob Sie das wünschen. Die Kosten dafür trägt aber jeder/r TeilnehmerIn selbst. Andere Unterkünfte (Hotels, Bungalows, Stellplätze für Wohnmobile, etc.) buchen Sie bitte selber.

**Voraussetzungen:** SchwimmerIn. Grundkondition für rund 4 Paddelstunden pro Tag.

**Wir empfehlen als persönliche Ausrüstung:** Funktionale wärmende Outdoor-Bekleidung, Regenjacke, Schuhe, die nass werden dürfen (z.B. Crocs), Schildkappe, Radhandschuhe (zur Vermeidung von Blasen), Brillenband (wenn BrillenträgerIn), Badesachen und Handtuch, Sonnen- und Mückenschutz, Trinkflasche, Jausen für unterwegs. Wenn Camping: Stirn- oder Taschenlampe, Campinggeschirr und -besteck, Schlafsack.

**Verpflegung:** Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten sind vorhanden. Es steht jedem frei, sich häufiger selber zu verpflegen oder in Restaurants zu gehen. Ausreichend Wasser und Proviant für unterwegs sollte jede/r dabei haben. Einen Campingkocher nehmen wir mit.



*Dieser Kurs öffnet Tore zu wunderbaren Erlebnissen auf dem Wasser.*

Stand: 2/2019. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen: [www.genusspaddeln.at/agb](http://www.genusspaddeln.at/agb)