

Paddeln im Winter

Wintersport mal anders

Winter Kurse: Amraser Straße Schwimmbad in Innsbruck

Der Winter ist nicht die optimale Zeit zu kajaken in Tirol, aber die perfekte Möglichkeit sich für das Frühjahr vorzubereiten.

Nachdem es in Innsbruck nun schon seit einiger Zeit nicht mehr möglich ist, am Sportinstitut / USI Kajakkurse zu belegen, ist es auf tirols Flüssen recht ruhig geworden; zumindest trifft man immer weniger Tiroler...

Aus diesem Grunde haben wir uns bemüht, eine Alternative zu finden.

Während des Winters gebe ich Kurse im Amraser Schwimmbad in Innsbruck.

Bei einem Kurs im Schwimmbad kann man in aller Ruhe die Fähigkeiten erlernen, die man dann später im Wildwasser benötigt, richtig paddeln, steuern und wenn es doch einmal nicht so läuft wie man möchte, die Eskimorolle; kurzum: das Boot beherrschen.

Falls Du es einmal ausprobieren, Rollen lernen, Deine Fähigkeiten erweitern, oder nur Spaß im Wasser haben willst - schau einfach vorbei.

Die Kurse sind Vorbereitung und Training für das Wildwasser, aber auch gut um einfach Dampf abzulassen und ein guter Ausgleich zum Alltag.

Neben dem freien Training gibt es 2 Aufbaukurse:

Kurs 1

Start:18.11.09

Kurs 2

Start: 10.02.10

Es gibt 10 Plätze pro Kurs. Im Pool ist Platz für ca. 20 Boote. Meldet euer Kommen bitte an.

Ausrüstung wird bei Bedarf gestellt – Badebekleidung bitte mitbringen.

Kosten: Kurs (sechs Einheiten) 70,-- Euro

Einzelne Einheit 14,-- Euro

Schwimmbad Eintritt (einmal 5,80,--Euro 10er Block 43,50,--Euro)

!!!Am besten Block kaufen und innerhalb der Gruppe aufteilen

Unsere Zeiten sind jeden zweiten Mittwoch von 16:00 – 18:30 ab November 2009

04.11.09 Eröffnung, komme wer wolle

18.11.09 Start Kurs 1: Ausrüstung, Vorwärtspaddeln, gezieltes Kurvenfahren, Kenterung

02.12.09 Kurs 1: Seitversetzen des Bootes / T-Rescue

16.12.09 Kurs 1: X-Rescue / Self Rescue

13.01.09	Kurs 1: Verfeinerung der Paddeltechniken
27.01.10	Kurs 1: Eskimo Rolle
10.02.10	Kurs 1: Wiederholung /Kanu Polo Wettkampf
10.02.10	Start Kurs 2: Ausrüstung, Vorwärtspaddeln, gezieltes Kurvenfahren, Kenterung
24.02.10	Kurs 2: Seitversetzen des Bootes / T-Rescue
10.03.10	Kurs 2: X-Rescue/Self Rescue
24.03.10	Kurs 2: Verfeinerung der Paddeltechniken
07.04.10	Kurs 2: Eskimo Rolle
21.04.10	Kurs 2: Wiederholung /Kanu Polo Wettkampf
05.05.10	Eskimo Rolle

Wir von AlpinElements wollen Euch die Möglichkeit geben, auf diesem Wege einen Einstieg ins Kajakfahren zu geben, und hoffen, daß möglichst viele dabei bleiben und dann im Frühjahr mit uns die schönen tiroler Flüsse befahren!

Die Anmeldung schickt Ihr mir am besten per e-mail, bei Rückfragen könnt Ihr mich gerne auch telefonisch erreichen.

Ich hoffe, Eurer Interesse geweckt zu haben und würde mich über möglichst viele Anmeldungen freuen.

Mit Besten Grüßen,

Dougal Tavener

00436765657005

Email: dougal@alpinelements.com

Amraser Schwimmbad Zufahrt

Für Anfahrtsplan bitte diese Link anschauen:

<http://www2.ikb.at/sonderthemen/anfahrtsplan/index.php>

Parken

Die Einfahrt zum Parkplatz (gebührenfrei) befindet sich rechts vom Haupteingang.

Die Schranke ist zumeist offen, ansonsten kann man über die Gegensprechanlage den Portier um Öffnung bitten.

Tickets zum Öffnen des Schranken beim Ausfahren befinden sich an der Kasse.