

Allgemeiner Hochschulsport Freiburg

Kajak

Die Kursleiterinnen und Kursleiter der Ausfahrten könnt ihr - falls nicht anders angegeben - unter der Mail-Adresse ahs.fr.kanu@gmail.com erreichen.

Detaillierte Informationen zum jeweiligen Kurs werden - falls laut Kursausschreibung kein Vortreffen geplant ist - spätestens am Dienstag vor Kursbeginn per Mail versandt.

Diese Checkliste gilt allgemein für alle Kajakkurse, die vom AHS angeboten werden. Ob nun sämtliche Sachen auf der Liste benötigt werden, ist jeweils auch abhängig von Jahreszeit, Wetter, Wassertemperatur, etc.

Checkliste

Papiere

- Ausweis (In Slowenien ein noch drei Monate gültiger Personalausweis oder Reisepass – in der Schweiz wird auch ein bis zu einem Jahr abgelaufener deutscher Reisepass noch anerkannt)
- Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC European Health Insurance Card)

Paddel-Ausrüstung

Im Kurspreis inbegriffen ist die komplette Paddelausrüstung: Boot, Paddel, Spritzdecke, Helm, Schwimmhilfe, Neoprenanzug, Neoprenweste oder Paddeljacke. Zusätzlich wird benötigt:

zum Paddeln **muss** mit:

- Badehose bzw. Badeanzug
- Woll- oder Neoprensocken
- Synthetisches, eng anliegendes T-Shirt (keine Baumwolle – macht kalt wenn 's nass ist)
- eng anliegendes Fleece bei kälteren Temperaturen
- (knöchel-hohe) Schuhe, die nass und kaputt werden dürfen (Wassersportschuhe oder alte Turnschuhe mit weicher, dünner Sohle). Bitte keine Teva-Sandalen – die gehen schnell mal verloren, schwimmen ist damit schlecht möglich und man kann damit hängen bleiben)
- synthetische möglichst knielange Hose – wird zum Schutz über dem Neopren getragen
- Brillenträger: Sportbrille mit Brillenband, ggf. Ersatzbrille, Kontaktlinsen

zum Paddeln kann mit:

- Trinkflasche (Plastikflasche mit Schnur und Karabiner)
- evtl. Neoprenhaube oder dünne Fleece-mütze unter den Helm
- evtl. Schildmütze als Sonnenschutz unter den Helm
- große Tasche (z.B. von Ikea)
- Sporttape (Leukoplast)
- Trockensack mit Karabiner
- zweites Handtuch
- evtl. Nasenklammer

Campfestigkeit

- Zelt, Unterlegplane
- Schlafsack, Isomatte

Wichtige Klamotten

- Regensachen (evtl. Regenschirm)
- warme Kleidung (Jacke, Mütze)
- feste Schuhe sowie Tevas/Flipflops

Küchensachen

- tiefer Teller
- Tasse, Besteck
- Geschirrhandtuch

Sonstiges

- Persönliche Medikamente und Erste-Hilfe-Tasche
- wasserfeste Sonnencreme - hoher Schutzfaktor
- Sonnenbrille
- Taschenlampe
- Spiele, Volleyball, Musikinstrumente etc.
- Fotoapparat

Autofahrer

- Führerschein