

Merkblatt

für den Kanurensport

benötigte persönliche Utensilien zur Ausübung des Kanusports

1. Turnhallentraining (in den Wintermonaten)

- bitte immer mit Turnschuhen zum Training kommen, für das Aufwärmtraining (Muskelwärmung – durch Laufen und Spiele)
- ein paar Turnschuhe, bitte ohne schwarze Sohle für das Training in der Turnhalle
- Sportzeug, Trainingsanzug, T-Shirt sowie eines zum Wechseln, Turnhose

2. Wassertraining / Krafraumtraining (Witterungsbedingt)

- bitte immer mit Turnschuhen zum Training kommen, für das Aufwärmtraining (Muskelwärmung – durch Laufen und Spiele)
- Turnsachen für das Training im Krafraum (Schuhe, Hose)
- ein paar Badelatschen
- doppelte Paddelbekleidung (für Neueinsteiger 3-fach), einschließlich Unterwäsche und Strümpfe

3. bei Teilnahme auf Regatten / Wettkämpfe

- ein paar Turnschuhe
- ein paar Badelatschen
- ausreichend Wettkampfbekleidung (je nach Anzahl der Starts)
- wetterbedingte Kleidung (Regensachen und Gummistiefel)
- mindestens 4 Sicherheitsnadeln für die Startnummern
- Zelt (falls vorhanden), sprechen Sie einfach die Trainer an, Luftmatratze, Schlafsack sowie Zahnputzzeug

Info

Bei allen sportlichen Teilnahmen, sei es das Training in der Turnhalle, auf dem Wasser oder bei Wettkämpfen, geben Sie Waschzeug mit (Handtuch sowie Duschbad / Seife, Badelatschen). Es besteht in allen Einrichtungen die Dusch- und Waschmöglichkeit.

Bitte auch eine Plastiktüte für die nassen / feuchten Sportsachen mitgeben.