

Hamburger Kanu-Verband  
Allermöher Deich 36, 21037 Hamburg

Hamburger Kanu-Verband e.V.  
Mitglied im Hamburger Sportbund  
und im Deutschen Kanu-Verband  
[www.hamburger-kanu-verband.de](http://www.hamburger-kanu-verband.de)

Anna Zorndt und Wolfhard Baader  
Küstenbeauftragte Hamburger Kanu-Verband  
Anna: Tel.: 01577-7583569  
Wolli: Teil.: 0172-8839841

Hamburg den 18.11.2021

## **Ausschreibung Rolltraining am 20. und 26.03.2022 auf dem Ortkaatensee**

Am Sonntag, 20.03.2022 sowie Samstag, 26.03.2022 jeweils um 11 Uhr möchten wir euch zu einem Rolltraining am Ortkaatensee einladen. Der angehängte Haftungsausschluss ist Bestandteil der Ausschreibung. Angepasst an die Jahreszeit wird es ein „Coldwater Rolling workshop“. Die Ausschreibung richtet sich an Paddler\*innen, die sich auf die realen Bedingungen in der kalten Jahreszeit auf Elbe oder See und auch auf den A3-Schein der SaU oder den EPP 3 Küste des HKV vorbereiten wollen.

### **Wir üben in angepasster Kleidung und Ausrüstung:**

- Trockenanzug mit entsprechender Unterbekleidung
- Passgenaue Neohaube
- Fußbekleidung
- Ohrenschutz
- Schwimmbrille oder Taucherbrille
- Nasenklammer
- Handschuhe
- Schwimmweste
- Seekajak mit Decksleinen und passender Spritzdecke
- Grönlandpaddel bevorzugt, aber auch Europapaddel oder Wingpaddel
- !Kein Neoprenanzug oder Paddeljacke!
- Warmes Getränk und Snack
- Warme Kleidung für danach

### **Training:**

Das Training dauert 1,5 Std inklusive Aufwärmen und Trockenübungen. Im Wasser sind alle Übungen mit Partner, keine Alleinübungen. Vor dem Wassertraining gehen wir alle ins Wasser und überprüfen unsere Kleidung und Fähigkeit beziehungsweise unsere Bereitschaft den ganzen Körper ins Wasser zu begeben. Wir üben die Basis, die für eine Standard-Greenland-Roll oder eine C-to-C-Roll nötig ist und anschließend die Rollen.

### **Teilnehmer\*innen:**

Maximal 6 Personen, die bereit sind den Anweisungen der Workshopleiter zu folgen, sich gegenseitig zu helfen, ein wenig zu frieren und nass zu werden.

### **Ziel:**

Wir wollen mit Spaß, Bewusstsein und Technik üben, nicht mit Kraft und Schnelligkeit.

Wir wollen Angst zu überwinden, nicht sofort aussteigen zu müssen oder zu wollen, sondern herauszufinden, ob wir doch durch das Rollen oder Stützen wieder hochkommen können.

**Workshopleiter:**

Alexander Keth, EPP 3 Küste

Henrik Korst, A-Schein, EPP 3 Küste

Eckhardt Hemkemeier, A-Schein, EPP 4 Küste

Wir drei sind ganz normale Paddler, die gerne Rollen üben und anderen gern helfen dies auch zu lernen.

**Anmeldung:**

Bitte 10 Tage vorher an Eckhardt Hemkemeier, 01713432967 oder [ehemkemeier@gmx.net](mailto:ehemkemeier@gmx.net).

## Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Ich erkläre hiermit, dass ich schwimmen kann und dass keine gesundheitlichen Hindernisse der Ausübung des Kanusports und insbesondere der Teilnahme am Rolltraining im kalten Wasser entgegenstehen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung zum Rolltraining im kalten Wasser erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung des Veranstalters und seiner Hilfspersonen für Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Diesen Haftungsausschluss akzeptiere ich.

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Eigenhändige Unterschrift