



## **SUP 50+ Kurs** (Anfängerkurs)

Stand Up Paddling ist nicht nur für junge, sondern auch sehr einfach für die ältere Generation zu erlernen. Unser „SUP Kurs 50+“ ist der Kurs für das gehobenen Alters – hier erlernst Du unter gleichgesinnten das Basiswissen des Stand Up Paddelns. Schritt für Schritt bringen wir Dir den Umgang mit dem SUP- Board und Paddel näher. SUPen ist nicht schwer zu erlernen und macht zudem richtig Spaß. Innerhalb kürzester Zeit kannst Du auf eigene Faust den Chiemsee erkunden. Wir erklären Dir an Land und am Wasser die Theorie und Paddeltechnik. Die richtige Technik macht´s aus, bringt Spaß und ein intensiveres Erlebnis.

### **Kurs Inhalt**

Erklärung der SUP-Ausrüstung, SUP-Board richtig zu Wasser lassen, aufstehen auf das Board, der richtige Parallel-Stand, Gleichgewichts Übungen auf dem Board, Einstellen der richtigen Paddellänge erste Paddelschläge, Wendetechniken, Anlanden mit dem SUP-Board, Unterrichtung in Verhaltens-, Sicherheitsregeln und Notsignale, sowie grundlegende Tipps beim Paddeln mit Wind und Welle

### **Teilnahme Voraussetzung**

- Schwimmkenntnis (wer unsicher ist bekommt von uns eine Schwimmweste)
- Körperliche Gesundheit
- keine Paddelerfahrung nötig

### **Anfahrt/Treffpunkt**

Von der **A8 München/Salzburg** an der **Ausfahrt Übersee** abfahren in Richtung **Chiemseestrand**. Von der Seestraße kommend auf die rechts abknickende **Julius-Exter-Promenade** fahren und weiter in Richtung **Strandbad (Cucina Palma / Beach Bar), Julius-Exter-Promenade 31**. Vorbei am Strandhaus, Parker Outdoor, Chiemgauhof und Klettergarten. Zugang zur Station bis 17 Uhr über das Strandbad (Eintritt 2,50€), ab 17 Uhr auch über das Tor der Beach Bar (kein Eintritt).

Treffpunkt ist an der „SUP Chiemsee Station“ auf dem Strandbad-Gelände Übersee.

### **Wichtig, bitte beachten!**

- Bei der Anreise ausreichende Zeit als Puffer einplanen (Stau, Parkplatzsuche)
- 15 min vor Beginn der Tour, Kurs oder Event an der SUP-Station sein
- Du kannst uns unter 0176 843 70 385 erreichen

### **Das wird gestellt**

- SUP- Board und Paddel
- eine Safty- Leash
- auf Wunsch eine SUP- Weste (Schwimmweste)
- witterungsbedingt Neoprenanzug

### **Nicht zu vergessen**

- Badesachen
- Handtuch
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lycra, Cap)
- etwas zu trinken
- Neopren falls vorhanden
- Brillenband (für Brillenträger)