

# Kajakkurs - Merkblatt

Materialliste:

Leihhausrüstung:

- Boot
- Paddel
- Spritzdecke
- Helm
- Schwimmhilfe
- Neoprenanzug
- Neoprenshirt
- Paddeljacke
- Sicherheitsset (Wurfsack, Bergeleine,...- bei Fortgeschrittenenkursen)

Mitzubringen:

- Badehose, Badeanzug,...
- Fleecepullover, Skiunterwäsche oder ähnliches  
(zum Paddeln wenn's wirklich kalt sein sollte)
- Handtuch
- Kleidung zum Wechseln (auch warme Sachen) für nach dem Paddeln
- Neoprenschuh/Sportschuhe, die nass werden dürfen  
und die beim Schwimmen nicht verlorengehen  
bitte keine Sandalen
- Zelt, Matte, Schlafsack,... (bei Kursen mit Campingübernachtung: Salza, Soca)
- Hüttenschlafsack (bei Kursen mit Hüttenübernachtung: Schwarza, Weichtalhaus)
- Essen (bei Soca-Kursen ohne/teilw. Verpflegung)
- gutes Wetter und gute Laune!!!!

Runout Adventures, Kajakschule  
Markus Gschwendt

+43 650 6550055  
office@runout.at  
www.runout.at