

**F.L.C.K.**

**Fédération Luxembourgeoise de Canoë-Kayak a.s.b.l.**

**#BEACTIVE**

**Einige Details nur für WILDWASSER / Quelques détails seulement pour l'EAU VIVE.**

### Was ist ein MAMBO ?

Das ist ein offenes Kajak, wo man oben drauf sitzt „Sit-on-top“, nicht innen drin. Wir haben 20 Boote.

Geeignet für 1 Person mit maximal 120kg Körpergewicht.

Bootsdaten: Länge 267cm ; Breite 77cm ; Gewicht 19kg.



### C'est quoi, un MAMBO ?

C'est un kayak ouvert sur lequel vous êtes assis dessus « Sit-on-top » et non à l'intérieur. Nous avons 20 bateaux.

Peut porter 1 personne d'un poids maximum de 120 kg.

Spécifications du kayak: Long 267cm; Large 77cm ; Poids 19kg.

### Was ist ein Neopren Longjohn ?

Das ist ein Ganzkörper-Anzug mit langen Beinen aber ohne Arme. Das Material ist 3,5 mm Neopren, hält einigermaßen warm und schützt vor Hautabschürfungen. Wir haben die Größen XXS, XS, S, M, L, XL.

Es ist ein sogenannter "Nassanzug". Wasser dringt also ein.

**Unter dem Longjohn müssen Sie aus hygienischen Gründen einen Schwimmanzug und ein T-Shirt tragen.**

Falls Sie einen Solchen oder sogar Besseren besitzen, so dürfen Sie diesen gerne benutzen.

### C'est quoi, un Néoprène Longjohn ?

C'est une combinaison avec de longues jambes mais sans bras. Le matériel est du néoprène de 3,5 mm d'épaisseur qui vous tient un peu au chaud et évite les égratignures de la peau. Nous disposons des tailles XXS, XS, S, M, L, XL.

Il est du genre « combinaison humide ». L'eau va pénétrer à l'intérieur.

**Sous le néoprène, vous devez porter un maillot de bain et un t-shirt. Ceci pour des raisons d'hygiène.**

Si vous en avez un pareil ou même mieux, n'hésitez pas à le mettre.



### Was sind feste und geschlossene Schuhe ?

Mindestens Sportschuhe wie diese hier:

**OBLIGATORISCH !!! Die müssen Sie selbst mitbringen!**

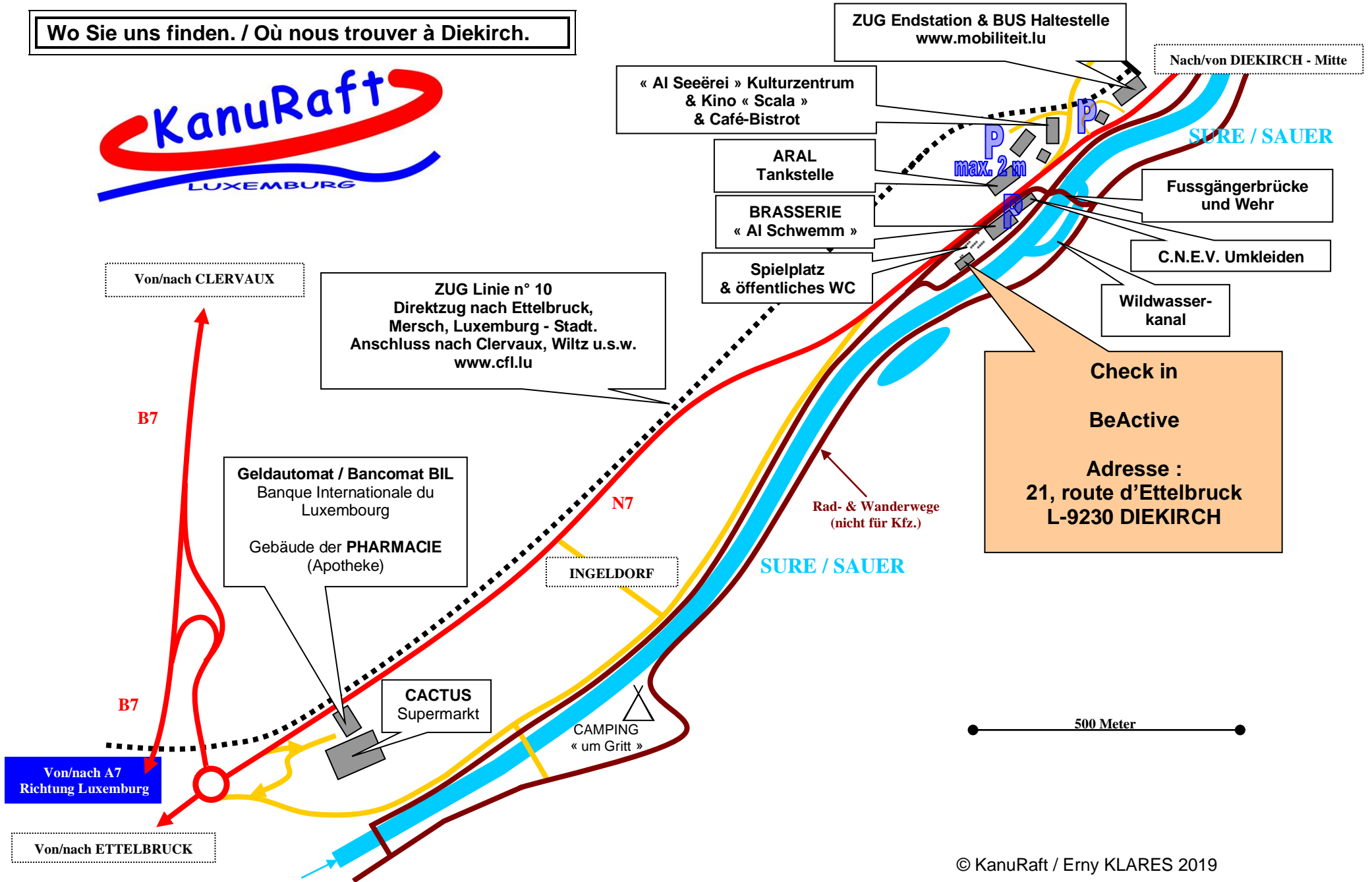
### C'est quoi, des chaussures solides et fermées ?

Minimum des chaussures de sport comme celles-ci :

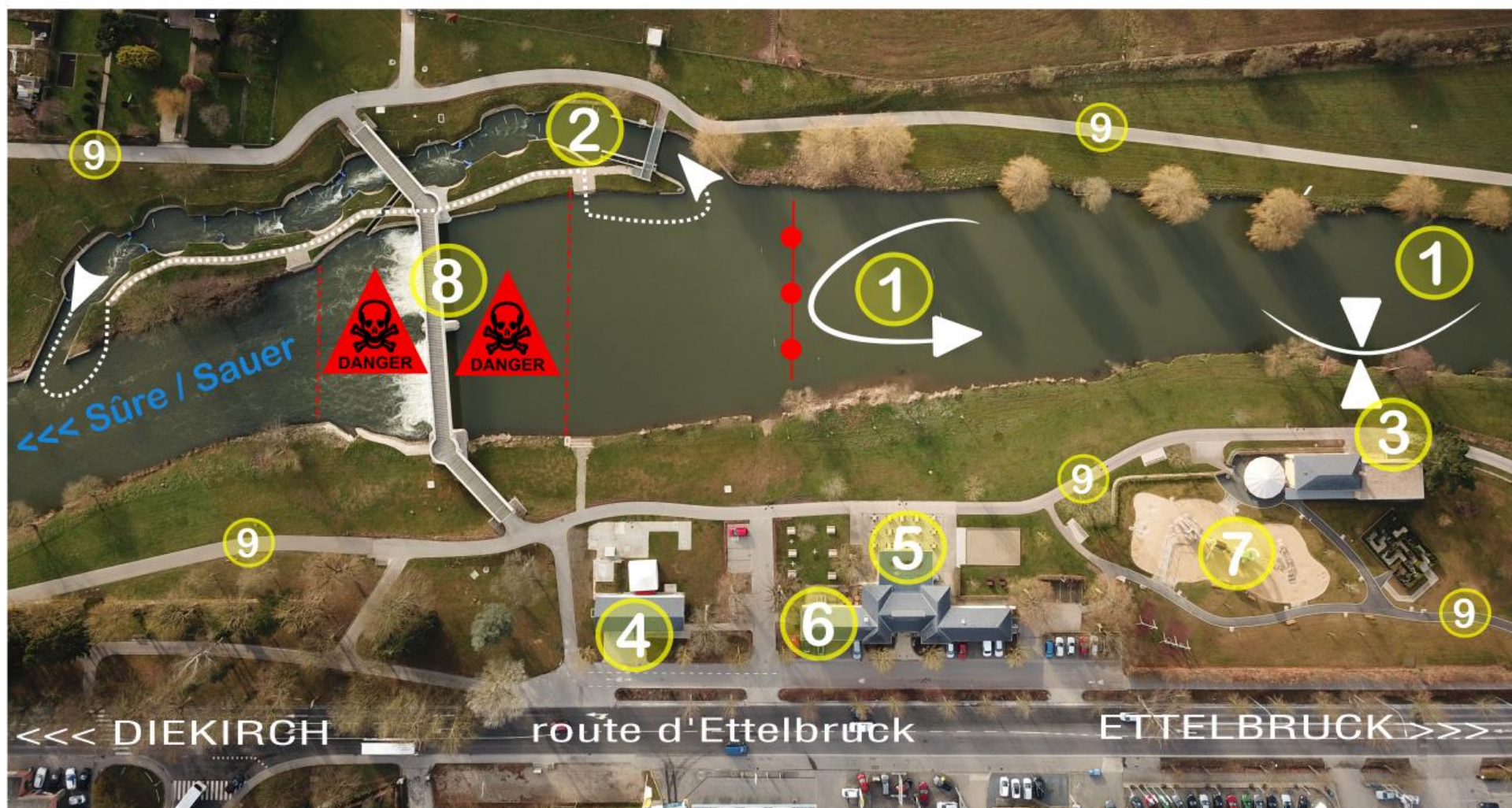
**OBLIGATOIRE !!! Vous devez les ramener vous-même !**



Wo Sie uns finden. / Où nous trouver à Diekirch.

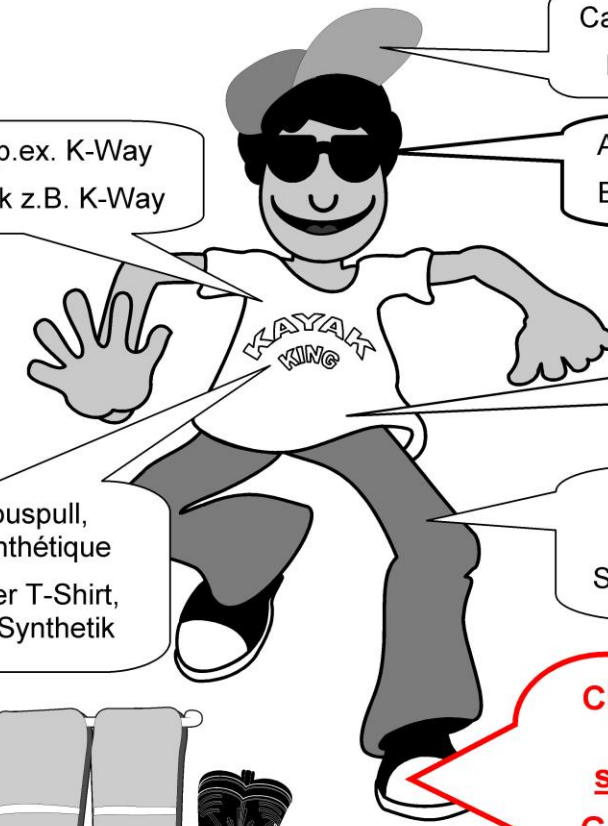


## Orientierung vor Ort. / Orientation sur place.



① Activités Aérobie + Flexi	② WILDWASSER / EAU VIVE	③ Check-in BeActive
④ Umkleidekabinen / Vestiaires	⑤ Brasserie + Terrasse "Al Schwemm"	⑥ C.N.D. Kanuverein / Club de kayak
⑦ Spielplatz & WC / Aire de jeux & WC	⑧ Brücke & Wehr / Pont & barrage	⑨ Rad- & Wanderwege / promenades

**CONSIGNES PRATIQUES / PRAKTISCHE ANWEISUNGEN**



Casquette  
Mütze

Attache lunettes  
Brillenband

Maillot de bain !  
Badehose / Badeanzug !

Vêtements de sport adaptés à la météo  
Sportbekleidung wetterangepasst

**Chaussures fermées avec semelle rigide, sans aucune exception !  
Geschlossene Schuhe mit fester Sohle, ohne jegliche Ausnahme !**

Pas de sandales / Keine Sandalen.  
Pas de Flip-flop / Keine Flip-Flop.  
Pas de Crocs / Keine Crocs.  
Pieds nus interdits / Blosse Füße verboten

Anorak léger p.ex. K-Way  
Leichter Anorak z.B. K-Way

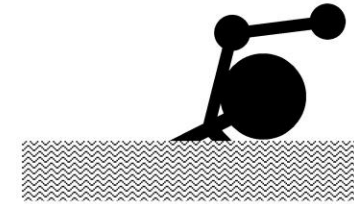
T-Shirt ou souspull, préférence synthétique  
Unterhemd oder T-Shirt, vorzugsweise Synthetik

Vêtements et chaussures de rechange et serviette de bain  
Trockene Wechselkleider und -Schuhe und Badetuch

© Emy Klares 2018

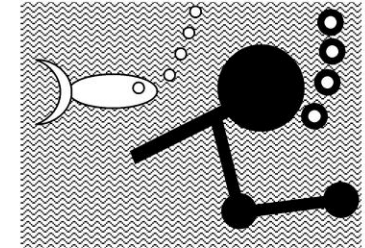
**Bedingungen / Conditions**

A



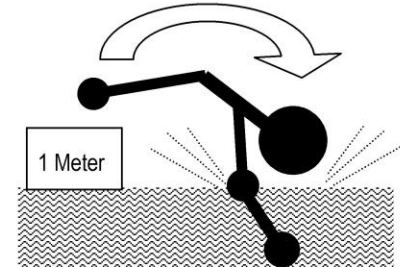
Savoir nager pendant 15 minutes!  
15 Minuten lang Schwimmen können !

B



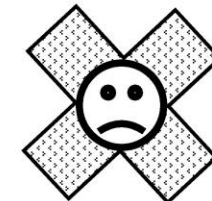
Savoir immerger sa tête jusqu'à -2m !  
Kopf bis -2m untertauchen können !

C



Piquer une tête d'une hauteur de 1 mètre!  
Kopfsprung aus 1 Meter Höhe !

D



Pas de contre-indication médicale à la pratique du canoë-kayak !  
Keine medizinische Gegenanzeige zur Ausübung des Kanusports !