

Mittwoch-Abend Training auf der Vienna Watersports Arena

Freies Training mit eigener Ausrüstung für Mitglieder des Paddelklub Edelweiss, des Union Kanaklub Wien und der Naturfreunde Höflein. Kosten: € 10 für Mitglieder, Gäste zahlen den doppelten Betrag.

Voranmeldung:

Die Anmeldung auf unserer Groupidoo Seite ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl verpflichtend. Falls Ihr noch keinen Zugang zu dieser Groupidoo Seite habt, schreibt uns eine Mail an info@paddelklub.at. Auf der Groupidoo Seite findet Ihr auch zusätzliche wichtige Informationen, z.B. zur Anfahrt.

Leitung:

Bei jeder Trainingseinheit gibt es einen Leiter, der zu Beginn Euren Beitrag kassiert und Euch dafür Eure Startnummer gibt.

Ablauf:

Zu der angegebenen Uhrzeit (18:30 vom 24.4. bis 26.6., 18:00 am 4.9., 17:30 am 11.9. und 18.9. sowie 17:00 am 25.9.) sollt Ihr spätestens bei der Vienna Watersports Arena eintreffen. Dann habt Ihr noch 30 Minuten Zeit fürs Umziehen, Einbooten und Warmpaddeln bis dann das Wildwasser für 60 Minuten eingeschaltet wird. Nur wer eine Startnummer hat, darf aufs Wasser gehen! Die Startnummer ist nach dem Training dem Leiter zurück zu geben. Bei Verlust sind € 50 zu zahlen.

Verhaltensregeln für die Benützung der Verbund Wasserarena

Allgemeines Verhalten

Jeder Kajakler muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt. Fortgeschrittene nehmen Rücksicht auf Anfänger. Alle nehmen besondere Rücksicht auf die Kinder. An Slalombooten bitte nicht ankommen, diese sind fragil und teuer.

Der von oben kommende Kajakler muss seine Fahrspur so wählen, dass er den vor ihm fahrenden Kajakler nicht gefährdet und für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

Jeder Kajakler der in die Strömung einfährt, z.B. nach einem Halt im Kehrwasser wieder anfährt, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann. Bei sich kreuzenden Fahrspuren so wie Ein / Ausfahrten aus Kehrwässern wird Blickkontakt zu anderen Kajakern hergestellt und so wie unten beschrieben kommuniziert.

Trainieren

Fortgeschrittene Paddler praktizieren üblicherweise eine der folgenden Trainingsvarianten:

- Beim Slalomtraining (mit einem Slalomkajak) will man einen Abschnitt mit Torkombinationen möglichst zügig durchfahren. In Kehrwasser, insbesondere in solche mit Aufwärtstoren, fährt der / die Slalompaddlerin schnell hinein, bewältigt das Tor und fährt sofort wieder hinaus. Der Slalompaddler braucht also für kurze Zeit einen freien Abschnitt über mehrere Tore hinweg, mit Platz in den Kehrwässern der Aufwärtstore.
- Alpine Befahrung, in der Regel mit Kunststoffkajaks: dabei wird auf Sicht von Kehrwasser zu Kehrwasser gefahren, so dass man bei Bedarf jederzeit anhalten kann. Man wartet im Kehrwasser, bis 2 oder 3 Kehrwässer unterhalb frei sind, und fährt erst dann weiter.

- Stationäres Spielen: Seilfahren, Surfen, Walzenreiten. Dabei ist darauf zu achten, dass man keine von oben kommenden Paddler behindert. Falls man von der alpinen Befahrung ins Spielen übergeht muss man immer zuerst in das Kehrwasser neben der Spielstelle fahren, anhalten und schauen, ob niemand von oben kommt.

Essentiell für das reibungsfreie miteinander Trainieren auf engem Raum ist, dass sich jeder, entsprechend seinen technischen Fähigkeiten, einen Plan zurechtlegt und diesen, für die Mitpaddler erkennbar, umsetzt. Zusätzlich müssen die Trainierenden vom Kehrwasser aus miteinander Blickkontakt aufnehmen und mittels Handzeichen kommunizieren:

- Mit der Faust auf den Helm klopfen: „OK“ in Richtung des anderen Paddlers: Du kannst Deine Übung machen, ich mache Dir solange Platz (und warte im Kehrwasser, oder mache Dir im Kehrwasser Platz fürs Aufwärtstor).
- Hand nach oben strecken, „Achtung“ in Richtung des anderen Paddlers: ich werde jetzt meine Übung beginnen.
- Abgewinkelter Arm nach oben und unten, „Gib Gas“ in Richtung des anderen Paddlers: fahre bitte weiter (fahre an mir vorbei, bzw. mache mir das Kehrwasser frei.)

Kenterung

Die gekenterte Person schwimmt, wie im Wildwasser üblich, passiv auf dem Rücken mit den Füßen voran. Die Beine sind dabei leicht angewinkelt. Die Arme / Hände können zum Steuern genutzt werden. Aktives Schwimmen erst im Zielbecken. Für den Helfer im Boot ist es auf einer künstlichen WW-Strecke sinnvoll (außer im Notfall) der gekenterten Person nur im Zielbecken Hilfe zu leisten. Alternative Hilfestellung vom Ufer aus mit Wurfsack nur in Notfällen, da ein Seil in der Strecke eine Gefahrenquelle für alle anderen Kajaker darstellen kann.

Materialbergung

Materialbergung im Zielbecken. Kein Anhängen von Booten auf der WW-Strecke. Slalomboote werden zuerst entleert und erst danach aus dem Wasser gehoben, Paddel werden nicht geworfen!