

## **Kanu-Seminar ACA Moving Water Level 2-3 für offene Kanadier, dein Einstieg in die Wildwassertechnik**

Mit diesem Seminar sprechen wir fortgeschrittene Kanadier-PaddlerInnen an, die eigene Expeditionen oder Reisen mit dem offenen Kanadier auf Wildflüssen durchführen, oder einfach Sicherheit, Spaß und Nass bei Tages- und Wochenendausflügen an der steirischen Salza oder ähnlichen Flussjuwelen der Alpen erleben wollen. Hier läuft alles etwas schneller, zahlreiche Kehrwässer wollen zur Geschwindigkeitsreduktion, Rast und Orientierung genutzt werden.

Das richtige Timing hat daher bei diesem Kurs – neben effizient ausgeführten Steuer- und Vortriebsschlägen, sowie Tipps und Tricks wie das Wasser außerhalb des Bootes bleibt - hohe Priorität. Wir bewegen uns im Wildwasser der Klassen 1 und 2 mit einer geeigneten, persönlichen Schutzausrüstung (Schwimmweste, Schutzhelm, Airbags, etc.). Es werden einfache Stromschnellen befahren. Ein sicheres Umtragen oder Treideln entlang des Ufers ist jederzeit möglich und abhängig von der persönlichen Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen. Übungsstellen mit sehr guten Sicherheitsbedingungen werden zum Lernen und Üben genutzt. Spielerisches Lernen innerhalb und außerhalb unserer persönlichen Komfortzone und eine – dem Kurscharakter entsprechende - sichere Lernumgebung haben bei diesem Kurs höchste Priorität. Theoretische Inhalte werden in kleinen Portionen und mit einfachen Erklärungen vermittelt.

Dieser Kurs ist nach den Richtlinien der American Canoe Association (ACA) gestaltet und bildet die Grundlage für aufbauende Wildwasser-Kurse, welche weltweit in zertifizierten ACA-Kanuschulen gebucht werden können. Die ACA ist die größte und älteste Kanuvereinigung weltweit (seit 1880). Ihre Kursinhalte und Methoden sind in unzähligen Kanukursen erprobt und werden laufend an die aktuellsten Trends im Kanusport angepasst.

### **Kursziele:**

- Verstehen der Wildfluss-Hydrologie und ihrer Phänomene
- Eventuelle Ängste in Respekt und Kompetenz transformieren
- Effiziente Steuer- und Vortriebsschläge im flott strömenden Wasser anwenden
- Richtiges Verhalten in der Strömung
- Beherrschen von Stüttschlägen
- Gefahren auf Wildflüssen erkennen und einschätzen
- Einfache Selbstrettungstechniken und Unterstützung anderer Paddler oder Schwimmer
- Sicherheits- und Bergeausrüstung auf Flüssen kennen und anwenden
- Erlernen oder verfeinern der Seilfährtechnik
- Timing und entspanntes Befahren von Kehrwässern
- Leidenschaft für bewegtes Wasser endgültig wecken (sofern noch nicht geschehen – Vorsicht: Suchtgefahr!)
- Ein Wochenende mit viel Spaß am Wasser erleben

### **Inhalte:**

- Grundbegriffe der Wildwasser-Erscheinungsformen und ihrer Nutzung/Vermeidung kennenlernen (Hydrologie)
- Wurfsack-Handhabung und Verwendung des Schwimmwesten-Bergesystems
- Korrektes Schwimmen im Wildwasser und Verhalten bei Kenterungen
- Seilfähre vorwärts (und für fortgeschrittene PaddlerInnen auch rückwärts)
- Eddy-Turns und Peel-Outs (Kehrwassermanöver), C- und S-Turns
- Flache und hohe Stütze, Aufrichthebel
- Kennenlernen und anwenden von Schwimmwesten-Bergesystem und Wurfsack
- Einfache Rettungs- und Bergeübungen sowie Schwimmübungen nach Bedarf der Teilnehmer

### **Teilnahme-Voraussetzungen:**

- Mindestalter 16 Jahre
- Normale körperliche Fitness und Gesundheit
- Schwimmkenntnisse
- Tandem: Absolvierter Flachwasserkurs und Fließwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor

Solo: Absolvierter Solo-Flachwasserkurs und Solo-Fließwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor

**Ausrüstung:**

Kanadier mit Airbags und Paddel ist in der Kursgebühr enthalten. Schwimmwesten, Schutzhelme, Kälteschutzanzüge (Neopren) und Paddelschuhe können vom Verein PKE oder einem örtlichen Wildwasser-Ausrüster geliehen werden.

**Selbst mitzunehmen sind:**

evtl. Neoprensocken (nur wenn vorhanden)

evtl. Neoprenhandschuhe als Schutz gegen kaltes Wasser und beim Schwimmen (ich fahre ohne Handschuhe)

Schuhe mit Knöchelschutz, die nass werden dürfen (z.B. alte hohe Sportschuhe)

Campingausrüstung, Verpflegung für zweimal Mittag und Sonntag früh nach Bedarf

Sonnencreme, evtl. Sonnenbrille (schwimmfähig oder mit Haltebändern)

Evtl. Packsack für persönliche Utensilien (wenn vorhanden, kann auch geliehen werden)

Gefüllte Trinkflasche

Evtl. eigenes Boot, Stechpaddel, Schwimmweste mit Bergesystem (nur falls vorhanden)

Evtl. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)

Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)

Schreibzeug

Gute Laune (-;

**Termine:**

Sa. 31.05.2020, 09.00h-17:30h – So. 01.06.2020, 09:00h-16.00h

**Kursort:**

Wildalpen (steirische Salza) - (Kursorte können kurzfristig geändert werden)

**Max. TeilnehmerInnenzahl je Instructor / max. Teilnehmerzahl insgesamt:**

6 Personen / 12 Personen (mindestens 3 Personen)

**Teilnahmegebühr:**

PKE-Mitglieder: EUR 180,- je TeilnehmerIn ohne Unterkunft und Verpflegung

Nichtmitglieder: EUR 195,- je TeilnehmerIn ohne Unterkunft und Verpflegung

**Anreise und Unterkunft:**

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's. Bei früherer Anreise oder späterer Abreise, kann der Campingplatz am Kursort bzw. eine Pension und ein Hotel für Übernachtungen genutzt werden (nicht inkl.).

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, keine Haftung für Verletzungen oder Schäden

**Kursleiter:** Thomas Kantor

ACA Open Canoe Instructor Level 4 (Flatwater – Whitewater) Solo & Tandem

ACA Swiftwater Rescue Instructor Level 3 (River Safety & Rescue)

ACA River Canoe Daytrip Leader Ausbildungen, Open-Canoe Rolling (Kenterrollen-Training)

Natur- und Wildnistrainer

dipl. ganzheitlicher systemischer Trainer

**Anmeldungen, Informationen: Thomas Kantor, Tel. 0650 3825243, [thomas.kantor@gmx.at](mailto:thomas.kantor@gmx.at)**