

Kanu-Seminar „Fließwasser Spezial“ für offene Kanadier, der sanfte Einstieg in die Fließwassertechnik

Mit diesem Seminar sprechen wir Kanadier-Fortgeschrittene (Voraussetzung: ACA Flachwasserkurs) mit Interesse am Erlernen oder an einer Verfeinerung ihrer Fließwassertechnik an. Der Fokus liegt auf der (Weiter-)Entwicklung von Gleichgewicht, Vision, der Fließwasser-Paddeltechnik und dem notwendigen Wissen, um strömende Gewässer ohne Stromschnellen mit Tandem- oder Solo-Kanadier und Stechpaddel elegant und sicher befahren zu können.

Dieser Kurs bietet auch eine solide Basis für aufbauende WW-Kurse an Salza oder anderen Wildflüssen.

Die praktische Fließwasserausbildung erfolgt im Rahmen einer Flussbefahrung.

Dies ist kein Wildwasserkurs! Es werden keine Stromschnellen befahren.

Spielerisches Lernen und eine sichere Lernumgebung haben bei diesem Kurs höchste Priorität.

Dieser Kurs ist nach den Richtlinien der American Canoe Association (ACA) gestaltet und bildet die Grundlage für aufbauende Wildwasser-, sowie Freestylekurse und RiverCanoe Daytrip Leader 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:

Vision – Unsere Blickrichtung zielführend einsetzen, Kehrwasser und Haltepunkte sicher erreichen, Wasser lesen
Effiziente Paddelschläge im Fließwasser

Richtiges Verhalten in der Strömung

Beherrschen von Stützlagen

Gefahren auf Flüssen erkennen und einschätzen

Sicherheits- und Bergeausrüstung auf Flüssen kennen und anwenden

Richtiges Verhalten nach Kenterungen

Entspannende Tage mit viel Spaß in einer atemberaubenden Flussauenlandschaft mit Gleichgesinnten erleben

Inhalte:

Übungen zu Balance und „Vision“

Vorwärtsfahrt mit der Strömung, gegen die Strömung, quer zur Strömung, Geschwindigkeits-Tuning

Die korrekte Seilfähre mit definierten Aufgaben im Bootshandling

Eddy-Turns und Peel-Outs (Kehrwassermanöver) mit Geschwindigkeits-Feinabstimmung

Flache und hohe Stütze, Aufrichthebel

Unsichtbare Gefahren am Fluss

Kennenlernen und anwenden von Schwimmwesten-Bergesystem und Wurfsack

Evtl. Einfache Bergeübungen, Schwimmübungen nach Bedarf der Teilnehmer

Teilnahme-Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre

Normale körperliche Fitness und Gesundheit

Schwimmkenntnisse

Absolvierter Flachwasserkurs oder Fließwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor

Ausrüstung:

Boot, Paddel und Schwimmwesten (verpflichtend!) können gegen geringe Gebühr vom Verein, einem örtlichen Kanuverleih oder vom Kursleiter geliehen werden

Selbst mitzunehmen sind:

Bequeme Freizeitkleidung anziehen, evtl. Neoprenssocken (nur wenn vorhanden)

Schuhe, die nass oder schlammig werden dürfen (z.B. alte Sportschuhe)

Regenjacke und Regenhose (Bitte keine Regenumhänge (Ponchos) aus Sicherheitsgründen)

Kopfbedeckung, Sonnencreme, evtl. Sonnenbrille (schwimmfähig oder mit Haltebändern)

1 komplette Garnitur Reservekleidung idealerweise wasserdicht verpackt (Packsack kann geliehen werden)
Gefüllte Trinkflasche, Mittagsjause für beide Tage
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. 29.04.2023, 09.00h-18:30h – 30.04.2023, 09:00h-17.30h

Dieser Kurs ist als zweitägige Veranstaltung konzipiert. Falls eine Teilnahme an beiden Tagen zeitlich nicht möglich erscheint, macht auch die Teilnahme am ersten Tag (Fortgeschrittene Paddler auch am zweiten Tag) durchaus Sinn. Mindest-Teilnehmerzahl 3 Personen.

Kursort:

Kleine Schütt-Insel (Dunakiliti, Ungarn), ca. 80km von Wien
(Kursorte können kurzfristig geändert werden)

Max. TeilnehmerInnenzahl je Instructor / max. Teilnehmerzahl insgesamt:

6 Personen / 12 Personen

Teilnahmegebühr:

PKE-Mitglieder: EUR 65,-- je Person und Kurstag, ohne Paddel-Ausrüstung und Verpflegung
Nichtmitglieder: EUR 85,-- je Person und Kurstag, ohne Paddel-Ausrüstung und Verpflegung

Anreise und Unterkunft:

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's. Am ersten Kurstag besteht eine Mitfahrgelegenheit mit dem Kursleiter ab Bahnhof Bruck a.d.L., am zweiten Kurstag die entsprechende Rückfahrgelegenheit nach Bruck/L. Übernachtungsmöglichkeit am örtlichen Campingplatz „Vadviz Kemping“ oder Privatzimmer in der Nähe (Übernachtung nicht inkludiert).

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 Instructor, Open-Canoe Rolling (Kanadier-Kenterrollentraining)

Natur- und Wildnistrainer

dipl. ganzheitlicher systemischer Trainer

Anmeldungen, Informationen: Thomas Kantor, Tel. 0650 3825243, thomas.kantor@gmx.at

