

## **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.

Spielegerisches 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

Anwenden von Stützlagen

Gefahren auf Flüssen erkennen und einschätzen

Sicherheits- und Rettungs-Basisausrüstung 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 von Schwimmwesten-Bergesystem und Wurfsack

Evtl. Einfache Rettungsübungen, Schwimmübungen nach Bedarf der Teilnehmer

### **Teilnahme-Voraussetzungen:**

Mindestalter 16 Jahre

Normale körperliche Fitness und Gesundheit

Schwimmenkenntnisse

Absolvierter Flachwasserkurs oder Fließwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor

Bei Teilnahme mit Solo-Kanadier muss zuvor zumindest ein Flachwasserkurs mit Solokanadier absolviert worden sein!

### **Ausrüstung:**

Boot, Paddel und Schwimmwesten (verpflichtend!) sind bei diesem Kurs nicht inkludiert und können gegen geringe Gebühr vom Verein oder vom Kursleiter geliehen werden.

### **Selbst mitzunehmen sind:**

Bequeme Freizeitkleidung anziehen, evtl. Neoprensocken (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. 04.05.2024, 09.00h-18:30h – 05.05.2024, 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 / 12 Personen bzw. bei Solo-Kanadier Teilnahme 5 / 10 Personen

#### **Teilnahmegebühr:**

PKE-Mitglieder: EUR 75,-- je Person und Kurstag, ohne Leihusrüstung und Verpflegung  
Nichtmitglieder: EUR 90,-- je Person und Kurstag, ohne Leihusrüstung und Verpflegung  
Leihmaterial für PKE-Mitglieder / Nichtmitglieder je Person (beide Tage): EUR 20,-- / EUR 40,--

#### **Anreise und Unterkunft:**

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's (Mitfahrgelegenheit evtl. nach Absprache möglich).  
Übernachtungsmöglichkeit am örtlichen Campingplatz oder Privatzimmer in der Nähe (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, aktiver Nationalpark Ranger und Naturvermittler

Dipl. ganzheitlicher systemischer Trainer

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

