

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 Kehrässer 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 geeigneter, persönlicher Schutzausrüstung (Schwimmweste, Kälteschutz, 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
Anwenden von Stützschlägen
Gefahren auf Wildflüssen erkennen und einschätzen
Einfache Selbstrettungstechniken anwenden und Unterstützung leisten für andere Paddler oder Schwimmer
Sicherheits- und Rettungsausrüstung auf Flüssen kennen und anwenden
Erlernen oder verfeinern der Seilfährtechnik
Balance, Timing und entspanntes Befahren von Kehrässern
Leidenschaft für bewegtes Wasser endgültig wecken (sofern noch nicht geschehen – Vorsicht: Suchtgefahr!)
Ein Wochenende mit viel Spaß und netten Leuten 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
Einfache Rettungs- und Bergeübungen sowie Schwimmübungen nach Bedarf der Teilnehmer

Teilnahme-Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre
Normale körperliche Fitness und Gesundheit
Schwimmkenntnisse
Absolvierter Fließwasserkurs oder Flachwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor in Tandem bzw. Solokanadier mit Praxis

Ausrüstung:

Kanadier mit Airbags und Paddel ist in der Kursgebühr enthalten. Persönliche Schutzausrüstung „PSA“ (Schwimmwesten, Schutzhelme, Kälteschutzanzüge (Neopren) und Paddelschuhe mit Knöchelschutz) können vom Verein PKE oder einem örtlichen Wildwasser-Ausrüster geliehen werden. Die Verwendung ist verpflichtend.

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 für Übernachtung, 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. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)

Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)

Gute Laune (-;

Termine:

Sa. 28.09.2024, 09.00h-17:30h – So. 29.09.2024, 09:00h-16.00h

Kursort:

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

Max. TeilnehmerInnenzahl je Instructor / max. Teilnehmerzahl insgesamt:

6 / 12 Personen bzw. bei Solo-Kanadier Teilnahme 5 / 10 Personen, jeweils mindestens 3 Personen

Teilnahmegebühr:

PKE-Mitglieder: EUR 195,- je TeilnehmerIn inkl. Boot, Paddel, Airbags, ohne PSA, Unterkunft und Verpflegung

Nichtmitglieder: EUR 215,- je TeilnehmerIn inkl. Boot, Paddel, Airbags, ohne PSA, Unterkunft und Verpflegung

Anreise und Unterkunft:

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's.

Unterkunft am örtlichen Campingplatz oder Privatzimmer (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 Ausbildungen, Open-Canoe Rolling (Kenterrollen-Training)

Natur- und Wildnistrainer, aktiver Nationalpark Ranger und Naturvermittler

Dipl. ganzheitlicher systemischer Trainer

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