

## Kanu-Einsteigerkurse

### Voraussetzungen:

- Sichere Schwimmkenntnisse
- Mindestalter von 12 Jahren.
- Keine Gesundheitlichen Hindernisse, die der Ausübung des Kanusports entgegenstehen.
- Vorkenntnisse sind **nicht** erforderlich.

Die Kursgebühren und Zahlungsbedingungen finden Sie auf der Homepage der Kanuabteilung: [www.kanu-postsvbonn.de](http://www.kanu-postsvbonn.de) unter Ausbildung

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail und sollte folgendes beinhalten:

- 1.) Gewünschter Kurs (Datum oder Kurs 1, 2, 3)
- 2.) Anzahl und vollständigen Namen der Teilnehmer/Innen
- 3.) Geburtsdatum oder Alter
- 4.) Kontaktdaten – insbesondere Handynummer !
- 5.) Vereinsmitglied (JA/Nein)
- 6.) Körpergröße und Gewicht – freiwillige Angabe
- 7.) Erfahrungen im Kanusport (Ja/Nein – Welche ) – freiwillige Angabe

Diese Anmeldung ist verbindlich (begrenzte Teilnehmerzahl). Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung.



## Informationen zu den 2-tätigen Einsteigerkursen („Schnupperkurse“)

Dieser Kurs beinhaltet eine "Einführung in den Kanuwandersport in **Theorie und Praxis**". Er richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen oder nicht vorhandenen Vorkenntnissen und soll einen fundierten, praktischen Einblick in eine eher ausdauersportorientierte Sparte des Kanusports ermöglichen.

Auch wenn es nicht ganz ohne Theorie geht, soll natürlich die Praxis im Vordergrund stehen. Dabei sollen in strukturierter aber ungezwungener Atmosphäre grundlegende Fertigkeiten der Bootsbeherrschung vermittelt und erlernt werden, so dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Anschluss an diesen Kurs Flüsse wie Lahn, Ruhr, Sieg, Dordogne bei

mittlerem Wasserstand selbstständig mit einem Kajak befahren können sollten. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll auf einem hiesigen Gewässer - sofern der Wasserstand dies unter Berücksichtigung der Befahrungsregelungen zulässt, möglichst die Sieg - die Möglichkeit gegeben werden, unter Anleitung mit Absicherung die Handhabung eines Kajaks zu "erfahren".



Sollte der Wasserstand der Sieg eine Schulung dort nicht ermöglichen, was im Sommer durchaus der Fall sein kann, würden wir auf den Rhein gehen müssen. Aber auch dort gibt es geschützte und weniger geschützte Abschnitte - wir würden uns selbstverständlich nur in Ersteren bewegen. Die bisherigen Erfahrungen mit Kurstagen auf bestimmten Rheinabschnitten waren ermutigend.

Zudem sollen Sicherheitsaspekte und Kenntnisse in Sachen Ausrüstung, Logistik und Ökologie vermittelt werden. Der Kurs wird voraussichtlich mit maximal 8 Teilnehmerinnen / Teilnehmern durchgeführt. Uns ist es wichtig, dass Kajak-fahren angstfrei erlernt und praktiziert werden kann.

Deshalb sind das "kontrollierte Kentern" und der "kontrollierte Ausstieg" nach Kenterungen in hinreichend flachem Wasser unter Betreuung wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Bei Kenterungen mit einem Kajak gerät regelmäßig auch der Kopf für einen kurzen Moment unter Wasser (und damit auch bei den Übungen zum kontrollierten Ausstieg). Natürlich "verlangen" wir nichts, was wir nicht auch selber vormachen/mitmachen werden.



Die Teilnehmer bestimmen selber, welche Übungen sie (mit-) machen möchten und welche nicht. Vorkenntnisse sind wie gesagt nicht erforderlich. Allerdings müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicher schwimmen können - was wir bei Anmeldung voraussetzen.



Wir werden uns also möglichst viel "draußen" bewegen. Am **ersten Tag** werden wir uns am Bootshaus und im Umfeld des Bootshauses in Graurheindorf auf dem Rhein in Ufernähe, je nach Wasserstand auch rechtsrheinisch aufhalten. Die hierfür erforderliche Rheinquerung bewältigen wir mit der nahe gelegenen Mondorfer Fähre.

Am **zweiten Tag** werden wir je nach Wasserstand entweder auf die Sieg (was wir bevorzugen) oder auf den Rhein gehen.



Ob die Sieg befahren werden darf ist **abhängig vom Wasserstand** (Pegel Eitdorf), da wir uns an die **Befahrensregelungen** gebunden sind <http://www.kanu-nrw.de/cgi-bin/pegel/resultPEGEL.php3> .

Gestaltung Tag 1 (Übersicht)	Gestaltung Tag 2 (Übersicht)
<p><b>10.00 bis ca. 16:00 Uhr</b>  <b>Theorie:</b> Vorstellungsrunde Boot und Zubehör, Kleidung, Verhalten im Fließgewässer, Rettungsequipment und -techniken, Besonderheiten der Schifffahrtsstraßen  <b>Praxis auf fließendem Gewässer</b>                      Rhein in Sichtweite des Bootshauses                      Wassergewöhnung Geradeauspaddeln, spielerische Übungen zur Bootbeherrschung, Kentertraining,                      • Einführung Spritzdecke                      • Umrunden von Buhnen,                      • Einführung Bogenschlag,                      • kurze Strecke auf dem Rhein in der Umgebung des Bootshauses, Spiele</p>	<p><b>09.30 bis ca. 17:00 Uhr</b>  <b>Theorie:</b> Logistik, Fahrtenorganisation, Einführung in die Strömungslehre                      Einführung Ökologie, Befahrensregelungen sowie naturgerechtes Verhalten  <b>Praxis auf fließendem Gewässer</b>                      Bootstransport, Wiederholung Geradeauspaddeln, Orientierung auf dem Fließgewässer.  <b>Sieg (Plan A):</b> Durchfahren leichter Schwälle, Kehrwasserfahren, Traversieren an geeigneten Stellen, Besichtigung                      Siegburger Wehr, ev. Bootsruhsche.  <b>Rhein (Plan B):</b> Besonderheiten des Rheins als schiffbarem Gewässer (Schiffe, Fahrinne, Wellen, Strömung, Buhnen).</p>

**Bekleidung:** bitte wassergeeignete Kleidung und Schuhwerk mitbringen (Funktionshirts/Shorts, Neoprenanzüge- und Schuhe, falls vorhanden sonst alte Turnschuhe, Schwimmbekleidung, Nasenklammer falls vorhanden, evtl. leichte Regenjacke. Es gibt einen Fundus von Neoprenbekleidung in den gängigen Größen (M bis XXL). TN mit davon abweichenden Bekleidungsgrößen bitten wir vorher nach Absprache (z.B. Mittwoch) ins Bootshaus zu kommen und bei einer Anprobe zu klären ob das Material geeignet ist – das gilt insbesondere auch für **Boot** und **Schwimmweste** !!!! Dies beugt unangenehmen Überraschungen vor.



**Achtung: Teilnehmer und Bekleidung werden nass!**

Deshalb bitte an trockene Wechselkleidung und Duschzeug (wer duschen möchte) denken. Im Bootshaus besteht die Möglichkeit zu duschen. Warmes Wasser für die Dauer von 5 Minuten kostet 0,50 € und wird in den Münzautomat (direkt neben der Dusche in der Wand installiert) vor dem Duschen eingeworfen. Mancher kennt dies ggf. vom Campingurlaub. **Catering:** bitte in Selbstversorgung geeignete Pausenverpflegung mitbringen, Riegel, Obst, Getränke für zwischendurch.



**Transport:** an Tag 2 ist es erforderlich, den Transport der Teilnehmer an diesem Tag unter Mitwirkung eines oder zweier Teilnehmerfahrzeuge zu bewerkstelligen. Boote, Material und einen Teil der Teilnehmer

transportieren wir. Sofern PKWs zur Verfügung stehen, bitte mitbringen; Parkplätze sind vorhanden. **Welcher PKW zum Einsatz kommt wird an Tag 1 abgesprochen.** Bislang gab es da keine Probleme.

Boote (moderne Wildwasserkajaks) und Zubehör sowie Sicherheitsequipment stellen wir; es werden mindestens zwei Übungsleiter, sowie ggf. weitere erfahrene Teamer auf dem Wasser sein.



Sollten weitere Fragen bestehen können Sie sich gerne an uns wenden.

Informationen und Anmeldung: Susanne Mester [kurse@kanu-postsvbonn.de](mailto:kurse@kanu-postsvbonn.de)

**0174-3455542 (um Rückruf bitten)**