

Ausschreibung Wildwasserkurs 2026

Zielgruppe

Paddler*innen, die auf WW II sicher unterwegs sind und sich zum selbstständigen Paddeln auf WW III entwickeln möchten

Zeitplan

Februar bis Juli an ausgewählten Terminen, siehe Wann und Wo?

Themen

Paddeltechnik von der Grobform zur Feinform

- Sitzposition (aktiv/passiv)
- Körperrotation
- steile Paddelführung Vor- und Nachteile bzw. wann und wann besser nicht
- flache Stütze vs. Team "hanging elbow"
- Power stroke und Boofen

Flussbefahrung vom Hinterherfahren zum selbstständigen Paddeln

- Linienwahl, safty line, expert line, rowdy line
- Kehrwasser good water vs. bad water (Innenkurve, Außenkurve, Hindernisse)
- Erkennen und antizipieren der "grünen" Zunge
- Welle vs. Walze und Loch
- Rücklauf oder doch „nur“ weißes Wasser
- Trockene Linie erkennen und trocken Fahren – das S als Schlüssel zur Kontrolle
- Geschwindigkeit auf dem Bach managen
- Abfälle befahren - early boof - late boof - sweet boof

Safty in an extreme world

- Kommunikation auf dem Bach
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Gefahrstellen erkennen und bewerten
- Absicherung und Rettung (Ausrüstung, Taktik und Technik)

Wann und Wo?

Sonntag, 22.02. – 10.30 Uhr - Theorie im Jugendraum und Paddeltechnik am Rathaus

Montag, 30.03. - 17.45 Rathaus – Paddeltechnik

Ausfahrt Hueningen 10.-12.04. Fr, Sa, So je 1,5 Stunden nach Absprache vor Ort

(Wasserlesen – taktisches Befahren von (leichtem) bewegten Wasser)

Montag, 20.04. – 17.45 Rathaus – Paddeltechnik

Montag, 11.05. – 17.45 Rathaus – Paddeltechnik

Ausfahrt Soca 30.05. – 06.06. Übungsfahrten nach Absprache vor Ort

(Wasserlesen, Linienwahl, trocken Fahren, Kommunikation auf dem Bach, Gefahrstellen erkennen, bewerten und ggf. absichern)

Sonnenwendfahrt 20.-21.06. (Zwickauer Mulde und Markkleeberg oder Rudnice oder Oker)

Abschlusswochenende in Rudnice (Terminabstimmung unter den Teilnehmern)

Teilnahmevoraussetzung und Ausrüstung

- Sicheres Paddeln in WW II
- Schwimmfähigkeit
- Ab 18 Jahre
- WW-taugliches Kajak mit 2 Griffschlaufen und Auftriebskörpern. Vollständige WW-Ausrüstung für Fahrten auf alpinen Wildflüssen (Kälteschutz, Helm, Spritzdecke, Schwimmweste, Neoprenanzug + Paddeljacke, Paddelschuhe, Wurfsack)

Sicherheitshinweis

Paddeln ist ein erlebnisreicher Natursport. In der Natur bestehen grundsätzlich Gefahren, die zu berücksichtigen sind. Kanusport kann gefährlich und körperlich anstrengend sein. Informiere Dich über die Gegebenheiten und Gefahren des Gewässers und schätze Deine Kenntnisse und Fähigkeiten richtig ein. Überschreite nicht Deine Fähigkeiten als Paddler, sei ehrlich zu Dir selbst und folge keinem Gruppenzwang.

Als Mitglied des Bamberger Faltboot-Club e.V. bist Du zugleich Mitglied des Bayrischen Kanuverbandes (BKV) und des Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV). Unfälle und Sportverletzungen sind im Rahmen der BLSV-Sportversicherung der ARAG versichert, vgl. <https://www.arag.de/vereinsversicherung/sportversicherung/bayern/>. Versicherungsfälle sind unverzüglich zu melden.

Anmeldung: ralf.kaemmer@web.de (Teilnehmeranzahl begrenzt)