

Tom Bartl: 09.11.2020

Veranstaltungsort

KCL Kanu Club Limburg (Koord.: 50.387538,8.069965)
Eschhöferweg 2a
65549 Limburg

Workshops-Zeiten

Samstag, 29.05.2021 von 1000 bis 1800
Sonntag, 30.05.2021 von 1000 bis 1700

Workshop-Leitung

Tom Bartl: tom.bartl@gmail.com, Handy +49-163-9032088,
mit Unterstützung des Kanuverbandes NRW durch Marc Huse (SUP-Beauftragter Kanuverband NRW e. V.)

Anmeldung

Bis zum 05.02.2021 an tom.bartl@gmail.com. Teilnahme nur nach Überweisung reserviert.

Datenschutzverordnung

Die Daten der Teilnehmer werden ausschliesslich zum Zweck der Durchführung des Workshops aufbewahrt und danach gelöscht.

Unkostenbeitrag

€65, zu überweisen bis zum 26.02.2021 auf folgendes Konto:

PayPal: tom.bartl@gmail.com, Betreff: SUP WW Workshop oder
Thomas Bartl-Sartori

DE47 5001 0517 0344 2343 07, Betreff: SUP WW Workshop.

Bei Absagen bis zum 26.03.2021 erfolgt eine Erstattung des Unkostenbeitrages in voller Höhe, danach (ab dem 27.03.2021), wird eine Unkostenpauschale von 30% erhoben. Muss der Ausrichter den Workshop absagen, z.B. wegen Corona, erfolgt eine Erstattung zu 100%

Wichtige Informationen

- Zielgruppe des Workshops: Fortgeschrittene SUP-FahrerInnen
- Für das Training auf unserer Wildwasser- und Kanu-Freestyle-Übungsstrecke an der Obermühle ("Cross-Strecke") erforderlich:
 - Board (WW oder Allrounder max. 10.9er, 2 kurze Finnen oder Kippfinne, 2teiliges Paddel, Hüft-Leash, Neopren, (oder Trockenanzug, Shorty), stabile Schuhe, Schwimmweste, Helm. Leihmaterial auf Anfrage für €10/Tag möglich.
 - Im Rahmen des Lehrgangs findet am Samstag eine 11 km Tour auf der Lahn statt. Hier können auch längere Boards verwendet werden
- Übernachtung auf dem Gelände (max. 2 Busse auf dem Gelände, ansonsten auf dem Parkplatz, Zelten auf der Wiese ist für €9/Person möglich)
- Anreise auch schon am Freitag möglich
- Duschen stehen wegen der aktuellen Corona-Bestimmungen nicht zur Verfügung

Einschränkungen

- Corona-Bestimmungen vom Landkreis Limburg-Weilburg
- Pegelstand der Lahn, Sturm: der Workshop muss bei zu hohem Pegelstand oder Sturmwarnung kurzfristig abgesagt werden

Theorie

- Erfahrungsaustausch Material (Boards, Finnen, Paddel, Leashes), Sicherheitsausrüstung - was hat sich bewährt, was nicht? Tipps und Tricks
- Verschneidungslinien
- Gefahren und Strukturen im WW (Wellen, Walzen, Querströmungen, Pilze, Felsen, Untiefen)
- Sichere Selbstrettung
- Rettung anderer SUPer, Kayak-, Kanadier im WW

Praxis

- *Samstag*: bei einer kleinen Tour sollen Paddelschläge (Crossover-, Offside-, Canted Forward-, J-Stroke), das Bracing (onside, offside), der Surf-Stance (Goofy, Regular), Sprünge vom Steg am KCL geübt werden
- *Sonntag*: Training an der Cross-Strecke
 - Traversieren
 - Kehrwasser ein- und ausfahren
 - Board kanten
 - Welle surfen (Wehr, Cross-Strecke)



Tipps, Tricks, Freestyle

- Sicherheit: Lösen der Leash in der Strömung
- Skimmen, Paddel-Slap, Bracing
- Der Nose Turn 360
- Der Pivot Turn
- Step Back Turn
- Paddeln, stehend auf 2 Boards
- Board wechseln im Stehen