



PKH-Wildwasser

Technik-Kurs I (Einsteiger)



Mehr Spass im Wildwasser!

- Zielgruppe:** **Wildwasser-Einsteiger**, die erste Techniken im „wilden Wasser“ erlernen wollen, um sich sicher auf WW I...II bewegen zu können
- Voraussetzungen:** **grundlegenden Paddelkenntnisse** (vergleichbar EPP 1), **sicherer Schwimmer**
- Kajak kann im strömenden Wasser (z.B. Leine) bewegt werden
 - Nasser Ausstieg und Grundlagen Selbstrettung
- Komplette WW-Ausrüstung:
(Material kann in Teilen nach Rücksprache und Verfügbarkeit geliehen werden)
- WW-Boot mit Prallplatte, Sicherheitsluke, Auftriebskörper, Spritzdecke
 - Persönliche (Schutz)ausrüstung:
WW-Helm, Schwimmweste, Kälteschutz, feste Paddelschuhe
- Inhalt/Kursziel:** **Erlernen Basis WW-Techniken, Sicherheit im Wildwasser**
- Ausnutzen der Strömung und Wellen, Seilfähre über den Fluss (traversieren)
 - Boot kanten, um Richtungsänderungen durchzuführen
 - In verschiedene Kehrwasser ein- und ausfahren
- Zeit:** **4 Trainingsblöcke:**
- 1+2: 17./18.05.2025** Sa-Nachmittag und So-Vormittag
(Einführungswochenende, es besteht ÜN-Möglichkeit am PKH)
- 3+4: 22.05 und 19.06.2025**, jeweils Donnerstag 17-19:00
(Kanuslalomanlage Bischofsmühle Hildesheim)
am 5.06. und 12.06. besteht nach Rücksprache die Möglichkeit zum freien Üben auf der Strecke
- Max. Teilnehmer:** 8
- Kosten & Anmeldung:**
PKH-Mitglieder: 40 €, online im PKH Terminkalender
Nicht-Mitglieder: 80 €, über PKH Homepage: <https://paddel-klub.de/>

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung wird dieser Haftungsausschluss akzeptiert.