

# Schulungen Kajaktouren

Wenn ihr auf Fortgeschritten-Niveau kommt wollt, dann nimm an unseren Schulungstouren teil. Während der Schulungen kann man nicht nur Theorie kennenlernen, aber auch alles in Praxis auf den schwierigeren Flüssen mit Begleitung der Instrukturen ausprobieren. Es kann sich herausstellen, dass das was vorher für euch schwierig war, jetzt unheimlich leicht sein wird, man muss nur wissen, wie man es machen muss.

## Ziele:

1. Sicheres und effektives Schwimmen durch verschiedene Gewässertypen und Zurechtkommen in verschiedenen, gefährlichen Situationen.
2. Selbstsicherheit und Vertrauen zum Ausrüstung.
3. Techniken lernen, dank denen man wird nicht nur gut schwimmen sondern auch unsere Bekannten beeindrucken.

## Schulungsthema:

1. Grundlagen – Schwimmen mit Kajak lernen – Seen, Flüsse, Gewässer und Ausrüstung, Ein/Aussteigen, richtige Sitzposition, Halten der Paddeln, Paddeln, Manöver (Biegen), Rückwärtsrudern, Schwimmen nach vorne, nach hinten, längsseits.
2. Eskimotechnik – Techniken, die das Verhalten in schwierigen Situationen erleichtern sollen, nach Umkippen und Rettungsmaßnahmen. Das Lernen von solchen Elementen wie, Stützen, verschiedene Techniken wie z.B. Eskimotechnik, Einsteigen nach Umkippen.
3. Das Schwimmen durch schwierige Flüsse und das Können des Lesens vom Wasser – Kamienica, Łupawa, Bukowina, Jutrzenka, Studnica. Das Schwimmen durch Flüsse mit bergigem Charakter, schneller Strömung und vielen Hindernissen (gefallene Bäume, Steine).
4. Das Schwimmen gegen Strom – das Lernen die Flüsse gegen Strom durchzuschwimmen.

## Schulungsausrüstung:

- Ausschließlich 1er Polyethylenkajaks der bekannten Hersteller: PRIJON CRUISER, PRION CHOPPER, DAGGER APROACHE
- Paddel mit Feder aus Polyethylen von solchen Herstellern
- Rettungsweste für Kanusport, bequem, sicher, salopp, mit Attesten.
- Andere Ausrüstung für Absicherung, Rettung und Hilfe.

## Gewässer für Schulungen:

**Kamienica Fluss** – Abschnitt von der Brücke in Kamieniec bis an die Anlegestelle auf Stupia. Sehr schnelle Strömung, viele steinige Stromschnellen und gefallene Bäume. Hier werden alle Hindernisse anders beseitigt. Man muss schnell und entscheidend handeln. Manchmal muss man unter dem Hindernis durchschwimmen und manchmal über, ca. ein Meter über Wasser. Zusammenfassend – die Techniken des Schwimmens mit Hindernissen lernen. Um den ganzen Abschnitt durchzuschwimmen braucht man ca. 6 – 8 Stunden.

**Fluss Studnica** – Abschnitt vom Miastka bis Brücke in Łodzierz. Den Abschnitt von Studnica kann man als den schwierigsten in Pommern einschätzen. Gleich nach dem Start haben wir eine Stromschnelle, 500 m lang, in der Mitte vom dem springen wir über Ruinen (ca. 50 cm hoch) und weiter schwimmt man durch Wasser mit schneller Strömung, bis auf einen kleinen Steg, 40 cm über Wasser. Aber das ist erst der Anfang. Vor uns noch gefallene Bäume, Ruinen der alten Mühle und Baumstümpfe. Wir haben da einige Wasserniveaus und die Strömung bringt uns auf Felsblock in der Mitte der Kipphalde. Bevor wir die Tour abschließen, üben wir noch das Schwimmen durch schnelle Strömung, Schwimmen über und unter von Bäumen. Wir werden auch verschiedene Techniken lernen können, sogar das Schwimmen über bergige Flüsse. Für den ganzen Abschnitt brauchen wir ca. 3 bis 4 Stunden. Man kann den Abschnitt zwei Mal am einen Tagen durchschwimmen.

## Teilnehmerzahl während der Tour:

Individuelle Schulungen  
Schulung für Gruppen bis 20 Personen

### **Kosten:**

Individuelle Kalkulation, abhängig vom Zahl der Personen, Uhrzeit und Transportkosten.

### **Übernachtungsmöglichkeiten :**

Zeltplatz am Ort, andere Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe