

3.Kursblock Bad Kreuznach / 26.- 28.10.2007

Lehrgangsinformation

Lehrgangsleitung: Bernd Dörr / Tel. siehe unten

- Datum: Fr, 26.10. bis So, 28.10.2007
- Ort: Bootshaus des RKV Bad Kreuznach in Niederhausen, Übungsstrecke in Bad Kreuznach
Dort bestehen Übernachtungsmöglichkeiten im Bootshaus oder Zeltmöglichkeit auf dem Vereinsgelände zur Verfügung.
- Beginn: Freitag, um 9:00 Uhr
- Ende: Sonntag, um ca. 17:00 Uhr
- Umfang: 30 UE (gesamter Lehrgang)
- Referenten: Bernd Dörr – Lehrgangsleitung, Sicherheit, Sportpsychologie, Sportmedizin
Hans-Peter Weiß - Fahrtechnik I+II, Grundlagen und spezielle FT

Themen und Ablauf der Fortbildung:

Freitag, 26.10.2007

- Vormittag: Anreise bis 9:00 Uhr
9:30 Uhr Beginn der Fortbildung
- | | |
|---|------|
| Sicherheit I | 3 UE |
| - Theorie und Praxis: Gefahren im Kanusport, Wurfsack | |
| Sportmedizin | 2 UE |
| - Sportanatomie, Energiebereitstellung, Muskelaufbau... | |
- Nachmittag: Fahrtechnik I 3 UE
- | | |
|--|------|
| - Praxis: Ein- und Ausschlingen, Traversieren... | |
| Sicherheit II | 1 UE |
| - Praxis: Notausstieg, Eskimorolle | |
| Sportmedizin II | 1 UE |
| - Verletzungsprophylaxe... | |
- Abend: Sportpsychologie 2 UE
- | | |
|--|--|
| - Angst, Gruppenverhalten, Führen von Gruppen... | |
|--|--|

Samstag, 27.10.2007

- Vormittag: Fahrtechnik I 3 UE
- | | |
|---|--|
| - Theorie + Praxis: Grundschnägel, Ziehschlag | |
|---|--|
- Nachmittag: Fahrtechnik II 4 UE
- | | |
|---|--|
| - Praxis: spezielle Techniken, Kopfsteuerung... | |
|---|--|
- Abend: Fahrtechnik I 3 UE
- | | |
|--|--|
| - Theorie: Kanten, Ein- und Ausschlingen | |
|--|--|

Sonntag, 28.10.2007

- Vormittag: Sicherheit III 4 UE
- | | |
|------------------------------|--|
| - Praxis: Fahrtaktiken im WW | |
|------------------------------|--|
- Nachmittag: Sicherheit IV 4 UE
- | | |
|---|--|
| - Praxis: Retten und Bergen von Mensch und Material | |
|---|--|

Rückreise

gesamt: 30 UE

Weitere Informationen:

Folgende Ausrüstung und Materialien werden benötigt. Bitte mitbringen!
Sollte etwas nicht vorhanden sein bitte mit Lehrgangsleitung Kontakt aufnehmen!

Für die Praxis:

Boot:	WW-taugliches Kajak Paddel Spritzdecke
Ausrüstung:	Helm Schwimmweste (mit Bergesystem) Neoprenanzug Kanuschuhe
Sicherheit:	Wurfsack Erste-Hilfe-Set (soweit vorhanden) Bergematerial (soweit vorhanden)

Für die Theorie:

Notizblock
Schreibzeug

Für die Unterbringung:

Wir sind im Bootshaus der Ruderer des RKV in einem Gruppenschlafsaal untergebracht.
Wer lieber im Freien im Zelt schlafen will, kann dies auf dem Gelände des RKV tun.
Wir werden uns individuell oder in zu bildenden Kochgruppen in der Küche des Bootshauses versorgen, dabei ist **jeder selbst für die Verpflegung verantwortlich (SELBSTVERPFLEGUNG!)**. Die Küche ist mit Geschirr und Kochtöpfen ausgestattet. Es wäre wünschenswert bereits bei einem der vorherigen Lehrgänge eventuelle Kochgemeinschaften abzusprechen.

Mitzubringen sind:

Schlafsack
Zelt (für alle, die nicht in der Gruppenunterkunft schlafen wollen)
Lebensmittel

In Absprache mit dem Lehrteam der PKV-Kanuschule sind die Kosten für die Unterbringung in der Teilnahmegebühr enthalten, d.h. die Übernachtungskosten bezahlt die PKV-Kanuschule.

Bei Fragen:

Bernd Dörr / Lehrgangsleiter

Wittelsbacherstr. 13 / 66954 Pirmasens
ab 05.05.05:

Tel.+Fax: 06331/229596
Tel.+Fax: 0033/4.66.48.47.33

Mail: bernd@dva-pfaelzerwald.de

WICHTIGER HINWEIS:

Es wird davon ausgegangen, dass alle ÜL-Anwärter, die sich für die ÜL-Ausbildung 2005 angemeldet hatten, an diesem Kurs teilnehmen. Deshalb bedarf es für dieses Wochenende keiner besonderen Anmeldung mehr.

Sollte jedoch jemand aus wichtigem Grund NICHT teilnehmen können, teile er dies bitte auf jeden Fall bis EINE Woche VOR Lehrgangsbeginn Dieter Herding (0621-66 58 83) mit, so dass ggf. der frei werdende Platz einem Kandidaten zur ÜL-Fortbildung zur Verfügung gestellt werden kann. Danke.

Bernd Dörr