



Wildwassertrainingswoche in Sault Brenaz

28.03.2010 – 02.04.2010

für Anfänger und Fortgeschrittene

- Voraussetzungen:
- sichere Schwimmkenntnisse
 - Wildwasserausrüstung: Neoprenanzug, Funktionsshirt/-fleece, Paddeljacke, Schuhe müssen mitgebracht werden; Helm und Schwimmweste können vom Verein ausgeliehen werden
 - Paddelausrüstung: Boot, Paddel, Spritzdecke, kann ausgeliehen werden (Gebühr 18 Euro/Woche für Mitglieder, 36 Euro für Nichtmitglieder)



Der Wildwasserkanal in Sault Brenaz bietet Trainingsmöglichkeiten im Bereich von Wildwasser I bis Wildwasser III, so dass jeder die passende Herausforderung für seinen Könnensstand findet. Täglich wird eine Trainingseinheit von etwa anderthalb Stunden unter Anleitung eines Übungsleiters angeboten. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum individuellen Üben in Gruppen, die sich in der Regel spontan zusammenfinden.

- Inhalte Anfängertraining:
- Strömungsformen
 - Sicherheit im Wildwasser
 - Grunds Schlag, Bogenschlag
 - richtiges Kanten
 - Kehrwasserfahren

Die praktischen Übungen finden zunächst im leichten Wildwasser statt. Je nach Fortschritt kann dann an schwierigere Stellen gesteigert werden.

Fortgeschrittene können diese Techniken an knackigeren Stellen üben, außerdem das Befahren von Walzen.

- Teilnahmegebühr:** für Vereinsmitglieder Nutzungsgebühr für den Kanal (ca. 3,40/Tag)
für Nicht-Mitglieder 100,- Euro/Woche plus Nutzungsgebühr

