



## Kajak Fortgeschrittenenkurs (KFJ/23 – Jahreskurs)

**Veranstalter:** Bremer Kanu-Wanderer e.V., Richard-Jürgens-Weg 5, 28205 Bremen

**Datum:** 01.01.2023 – 31.12.2023

**Beschreibung:** Der Kurs hat das **Ziel** die vorhandenen Kenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen und zu erweitern, um das Niveau zu erreichen, das zum Erhalt des Europäischen Paddelpasses Stufe 2 im Kajak (**EPP 2 Kajak**) erforderlich ist.

Die theoretischen und praktischen Ausbildungsinhalte werden in 2 inhaltsgleichen Staffeln vermittelt.

Wer an der Staffel im ersten Halbjahr teilnimmt, darf an den Terminen der Staffel im zweiten Halbjahr –ohne Mehrkosten– teilnehmen, um sein Wissen und Können weiter zu verbessern.

Staffel <b>1. Halbjahr</b>	Inhaltsschwerpunkte	Staffel <b>2. Halbjahr</b>
<b>So.</b> 05.02.2023 11:00-13:00 Uhr	<b>Theorie:</b> Ausrüstung und Bootstransport	<b>So.</b> 15.10.2023 11:00-13:00 Uhr
<b>So.</b> 12.02.2023 11:00-13:00 Uhr	<b>Theorie:</b> Natürliche + künstliche Hindernisse inkl. Wehre	<b>So.</b> 29.10.2023 11:00-13:00 Uhr
<b>So.</b> 05.03.2023 11:00-13:00 Uhr	<b>Theorie:</b> Wichtige Regelungen auf Binnenschiffahrtsstraßen	<b>So.</b> 12.11.2023 11:00-13:00 Uhr
<b>So.</b> 26.03.2023 11:00-13:00 Uhr	<b>Theorie:</b> Berücksichtigung von Befahrungsregelungen / Grundregeln des natur- und landschaftsverträglichen Kanu-Fahrens	<b>So.</b> 26.11.2023 11:00-13:00 Uhr
<b>So.</b> 30.04.2023 10:00-13:00 Uhr	<b>Theorie:</b> Auffrischung unserer Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung	<b>So.</b> 03.12.2023 10:00-13:00 Uhr
<b>Do.</b> 11.05.2023 18:00-19:30 Uhr	<b>Praxis – Training:</b> Boots-, Schwimmwesten-, Bekleidungsauswahl / Fußstütze, Auftriebskörper, Verpackung Ersatzkleidung / Ein- und Ausstieg / Paddelhaltung und Führung / Grund- und Bogenschläge / Boot geradeaus fahren / Boot auf der Stelle drehen	<b>Do.</b> 10.08.2023 18:00-19:30 Uhr
<b>Do.</b> 25.05.2023 18:00-19:30 Uhr	<b>Praxis – Training:</b> Boot in Strömung anhalten / Rückwärtspaddeln / Kurvenfahren / Paddelstütze	<b>Do.</b> 17.08.2023 18:00-19:30 Uhr
<b>Do.</b> 01.06.2023 18:00-19:30 Uhr	<b>Praxis – Training:</b> Kurs halten und Richtungswechsel per Ankanten / Heckruder / Wenden des Bootes in Fahrt / Richtiges Anlanden	<b>Do.</b> 24.08.2023 18:00-19:30 Uhr
<b>Do.</b> 08.06.2023 18:00-19:30 Uhr	<b>Praxis – Training:</b> Seitliches Versetzen des Bootes aus dem Stand und aus der Fahrt / Ziehschlag / Hanghalte	<b>Do.</b> 31.08.2023 18:00-19:30 Uhr
<b>Do.</b> 15.06.2023 18:00-19:30 Uhr	<b>Praxis – Training:</b> Vorwärtsschlag mit Oberkörperrotation / Effizient paddeln	<b>Do.</b> 07.09.2023 18:00-19:30 Uhr
<b>Do.</b> 15.06.2023 20:00-21:00 Uhr	<b>Theorie :</b> Grundzüge der Fahrtenvorbereitung mit Hilfe von Flussführern, Karten, Pegeldiensten und Wetterbericht / Richtige Auswahl von Ein- und Ausstiegsstellen / <b>Fahrtenbesprechung</b> für ALLER-Tour am folgenden Samstag bzw. Sonntag	<b>Do.</b> 07.09.2023 20:00-21:00 Uhr



# Bremer Kanu-Wanderer

[www.bremer-kanu-wanderer.de](http://www.bremer-kanu-wanderer.de)

<b>Sa. 17.06.2023</b> 09:00-17:00 Uhr	<b>Praxis – Paddeltour auf der ALLER:</b> Boots- und Personentransport / Zutreffendes Beurteilen des Windes, des Wetters und der Strömung / Verhalten auf dem Wasser, insbesondere gegenüber anderen Nutzern / Anhalten und Kehrtwende an allen Uferbereichen; bzw. Kehrwasserfahren / Anwenden der Seilfähre vorwärts / Traversieren bei Strömung	<b>So. 10.09.2023</b> 09:00-17:00 Uhr
<b>Sa. 01.07.2023</b> 14:00-17:00 Uhr	<b>Praxis – Sicherheits- und Rettungsübungen:</b> Kontrolliertes Aussteigen bei Kenterung / Selbstrettung und Bergung von Boot und Material nach Kenterung / Wiedereinstieg nach Kenterung und Partnerrettung / Grönlandrettung / Aufrichten und Lenzen des Bootes mit Fremdhilfe / Anwenden des Wurfsacks / Erklären des sachgerechten Nutzens von Schwimmwesten / Kälteschutzkleidung	<b>Sa. 30.09.2023</b> 14:00-17:00 Uhr

**Ausbildungsorte:** BKW-Bootshaus und -Vereinsgelände / Unsere Hausstrecke vor dem Bootshaus auf der WESER / Die ALLER zwischen Rethem und Westen

**Zielgruppe:** Interessierte Erwachsene mit Kajak-Erfahrung auf dem Niveau EPP 1, die ihr Wissen vertiefen und ihre Fähigkeiten mit dem Bootstyp verbessern möchten.

**Voraussetzung:** **Mindestens 3 Teilnehmende pro Staffel!**  
**Persönlich:** Jede/r Teilnehmende muss schwimmen können  
**Kleidung:** bequeme, nicht zu eng sitzende Freizeit- oder Sportbekleidung, die auch mal nass und/oder sandig werden darf (wir steigen am Sandstrand in die Boote!), dies gilt auch für Sportschuhe (barfuß wird weder gepaddelt noch an steinigen Stränden angelandet). Je nach angesagter Wetterlage Wind- und Regenschutz-Ausrüstung (nicht zu steife Materialien auswählen / Hut oder Schirmmütze ist oft besser als eine Kapuze) und/oder Sonnenschutz (Mütze, Sonnenbrille, Hautschutz). Ein Brillenband, um (Sonnen-)Brille zu sichern. Ggf. Wechselkleidung in einem wasserdichten Packsack  
**Material:** Schwimmweste, Boot, Paddel (kann auch vom BKW geliehen werden)  
**Bootstypen:** Kajak-Einer

**Kurs-Nummer:** **KFJ/23**

**Teilnahmebeitrag:** Für BKW-Mitglieder: 80,- €, Für DKV-Mitglieder: 120,- €, Für alle anderen: 160,- € zzgl. Fahrtkostenanteil für die ALLER-Tour

**Anmeldung:** Conny und Tom Renke,  
E-Mail: [kurse@bremer-kanu-wanderer.de](mailto:kurse@bremer-kanu-wanderer.de), Telefon: 0421 – 557 7591

**Leitung / Auskunft:** Frauke Meyer,  
E-Mail: [ausbildung@bremer-kanu-wanderer.de](mailto:ausbildung@bremer-kanu-wanderer.de)

## Haftungsausschluss:

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