



## Aufbau Camp Saalach Lofer

Vom Einsteiger zum Aufsteiger

An unserem **Aufbau Camp Wochenende an der Saalach** wollen wir Spaß und Sicherheit auf den Flüssen im Wildwasser I + II haben. Nach Abschluss eures Anfängerkurses, zum Wiedereinstieg oder zur Aufbau Wiederholung geht es um die Festigung und den Ausbau der erlernten Techniken sowie Erweiterung um Fluss spezifische Aspekte. Im Vordergrund steht an beiden Tagen das aktive Fahren im leichten Wildwasser um Erfahrung zu gewinnen und Spaß in der Gruppe zu haben.

### Kursinhalte

- Wiederholen der Grundtechniken Grundschar, Haltung
- Kajak steuern durch Gewichtsverlagerung und Oberkörperrotation
- Kontrolle des Kajaks durch richtiges Kanten und Zug am Paddelblatt
- Steuerschläge, Bogenschläge sowie Schlagkombinationen verfeinern und richtig anwenden
- Ziehschlag und flache sowie hohe Paddelstütze im ruhigen Wasser kennenlernen
- Seilfähre über diverse Strömungen (traversieren)
- Flüssiges Kehrwasserfahren mit minimalem Kraftaufwand, Kehrwasser-Kombinationen mit Hindernissen
- Strömungslehre und Flusscharakteristika
- Grundlagen zu Sicherheit im Wildwasser
- Bei Interesse Tipps und Erfahrungen zu Material und Kajaks
- Individuell auf Anfrage Beginn und Aufbau Eskimorolle, fortgeschrittene Techniken

### Voraussetzungen

Um beim Aufbau Camp teilnehmen zu können, solltest du

- schwimmen können
- gesundheitlich in guter allgemeiner Verfassung sein
- einen Anfängerkurs bei uns absolviert haben oder vergleichbare Erfahrung haben

### Organisation

- Wir übernachten im Grubhof in Lofer direkt am Fluss
- Zelte und Equipment für die Übernachtung bitte selbst mitbringen
- Kälteschutzkleidung, Neopren, Schuhe eigenständig organisieren
- Sicherheitsausrüstung, Weste, Spritzdecke, Paddel pro Person am Verein mitnehmen
- Bootsreservierung und Beladung gemeinsam am Samstagmorgen
- Es findet ein Vorbereitungstreffen eine Woche vorher am Freitagabend um Transport und Inhalte durchzugehen

### Ansprechpartner

**Kurs Organisation Frauke Bündler, 089/97397927, [kurs@cmk-muenchen.de](mailto:kurs@cmk-muenchen.de)**