



Outdoortraining
„Paddel your own canoe“
Kurs in der Wachau/Donau



Erleben Sie ein sicheres Training und eine beeindruckende Tour, bei der sich die Donau von ihrer schönsten Seite präsentiert: Von Wasser aus, mit besonderer Sicht auf die Sehenswürdigkeiten des Unesco Welterbes Wachau mit Begegnung der einmaligen Tier- und Pflanzenwelt der Wachauer Donau-Auen!

Kursprogramm

• **Ort und Dauer**

- 3602 Rossatz und Donau/Wachau
- 09:00 - 18:00 Uhr
- Treffpunkt/Start: Strandbar am Campingplatz in Rossatz, 08:30 Uhr

• **Theoretische Einführung**

- Klassifizierung von Flüssen kennenlernen
- Locationcheck
- Umgang mit Hindernissen (Wehren, Brückenpfeiler, Holz,...) und anderen Schiffen
- Bootsequipment: Leinen, Knoten, Gepäck etc.
- Verhalten in Notsituationen

- **Paddeltechniken**

- An/Ablanden: flaches – steiles Ufer, Steg
- Vorwärts- und rückwärts Paddelschläge
- Steuerpaddelschläge: Bogenschlag, Ziehschlag, Wriggen
- Bootsbalance: Stabilisieren, Stützen
- Kentern: Selbstrettung, Wiedereinstieg

- **Tour** auf der Donau stromabwärts: Schwallenbach nach Rossatz
Strandbar (Transfer durch Yukon)

- Praktisches und situatives Anwenden des Erlernten
- Sicheres Begegnen mit Fähren und Schiffen
- Selbständige Übungsfahrt auf der Donau unter Aufsicht
- Donauschwimmen, Anlanden an Sandbänken
- Überprüfen der gelernten Fertigkeiten
- Pause am Sandstrand
- Schlussbesprechung und Feedback
- Abschluss an der Strandbar Rossatz

- **Kursziele**

- Kennen der Grundlagen von Paddeltechniken
- Kenntnisse der verschiedenen Arten von Kanus und deren unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten
- Richtiges Einschätzen von Situationen und rechtzeitiges Erkennen von Gefahren (Wetter, Wasser, Technik, Faktor „Mensch“)
- Kenntnisse von Rettungstechniken
- Grundlagen der Selbsthilfe
- Sicheres Befahrenkönnen der Donau und Seen
- Bewusster Umgang mit der Natur und Spaß

- **Trainer/innen**

- Staatlich geprüfter Kanu-Instruktor
- Outdoortrainer/in

- **Abschluss**

- Zertifikat

- **Yukon Kanus**

- Grabner Expeditions-Canadier und Kajaks

• Packliste

Ausrüstung:	Check:
Badeschuhe	
Badebekleidung	
Bekleidung zum Wechseln	
2 l Wasser , Tagesproviant	
Badetuch	
Sonnenschutzmittel: Sonnencreme und Sonnenkappe	
Sonnenbrille mit Band	
Persönliches (Drybags von yukon für die Dauer der Tour)	

• Kursbedingungen

- Tragen der Schwimmhilfe der Veranstalter
- normale Fitness und Schwimmkenntnisse
- Kurs findet bei jeder Wetterlage statt, ausgenommen Gewitter und Hochwasser

• Anmeldung

- info@yukon.or.at, Tel.: +43/676/3407616, Fa. Yukon
- Anmeldeformular wird per mail übermittelt
- Gültig nach Retournierung des unterschriebenen Anmeldeformulars und Überweisung der Kosten

• Kosten:

- € 248,- /pro Person (max. Gruppengröße: 8 Personen)