

KAJAK-KURS SICHER UND ENTSPANNT IM WILDWASSER

06. - 12.07.2025
Bovec | Slowenien



SICHER UNTERWEGS

- Du lernst, einen Fluss in der Gruppe und eigenverantwortlich zu befahren.
- Du lernst, objektive und subjektive Gefahren zu erkennen und weißt darauf zu reagieren.
- Du lernst, den Fluss und Strömungen zu lesen sowie eine Fahrtaktik zu entwickeln.
- Du erkennst gute Linien und lernst, diese zielgerichtet zu befahren.
- Du lernst, wie du auch mental mit Herausforderungen im Wildwasser umgehst.

BEREIT FÜR DIE NÄCHSTEN HERAUSFORDERUNGEN

In diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du bereits erste Erfahrungen auf leichtem Wildwasser gesammelt und vielleicht schon einen Grundkurs absolviert hast. Du kannst dein Boot schon recht gut steuern und weißt, wie du Kehrwasser an- und ausfahren kannst. Jetzt gilt es, deine Technik zu verbessern, noch mehr Sicherheit im Boot zu erlangen und ein Gefühl für Strömungen, gute Linien und effiziente Paddelmanöver zu entwickeln. Sicher und entspannt im Wildwasser unterwegs zu sein ist dabei unser Ziel.

ABLAUF UND ORGANISATION

Wir haben unsere Basis im Camp Liza, einem zentralen und schön gelegenen Campingplatz an der Mündung der Korithnica in die Soca. Dort gibt es für uns reservierte Plätze. Wer nicht campen möchte, kann eine alternative Unterkunft wählen. Gerne sind wir bei der Suche behilflich. Es gibt eine Campingküche mit Grundausrüstung für Frühstück und gemeinsames Kochen. In Bovec und in den Nachbarorten gibt es aber auch viele gute Restaurants mit regionaler Küche.

TECHNIKTRAINING

- Du verbesserst deine Paddeltechnik.
- Du optimierst Grund-, Bogen- und Ziehschlag und lernst effektive Schlagkombinationen.
- Du entwickelst sicheres Ein- und Ausfahren aus dem Kehrwasser, vorwärts wie rückwärts.
- Du lernst, mit Technik statt mit Kraft zu paddeln.
- Du lernst, erste Wellen zu surfen.
- Du übst die Eskimorolle im stehenden und bewegten Wasser.

NATUR & MEHR

- Eingebettet im ursprünglichen Triglav Nationalpark schlagen wir unser Camp im Tal der Soca auf und schulen auf einem der schönsten Flüsse Europas.
- Wir erkunden verschiedene Abschnitte der Soca mit traumhaftem Wildwasser und faszinierenden Landschaften.
- Wir erfahren mehr über die bewegte Geschichte des Tals, über Tradition und Kulinarik der Region.
- Wir erfahren mehr über Naturschutz und Ökologie der Flusssysteme.

Die Tagesetappen des Kajakkurses starten im Camp und die Transfers zu den Ein- und Ausstiegen werden mit Unterstützung der Teilnehmer*innen organisiert. Eine eigene Kajakausrüstung wird vorausgesetzt, kann aber auch ggf. über den Kanuverein VfL Bad Kreuznach vermittelt werden.

LEISTUNGEN

5 Tage Kajakkurs inkl. Guiding, Techniktraining und Sicherheitsschulung. An der Soca gibt es aktuell Befahrungsgebühren (siehe <https://gosoca.si>). Je nach Befahrungen rechnen wir mit ca. 30 - 40 Euro p.P. (Stand Gebühren 11/2024). Befahrungsgebühren, Unterkunft, Verpflegung und optionale Ausrüstung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Leitung: Frank Decker, Bildungswerk des LSB Rheinland-Pfalz, Kajaklehrer und Outdoor-Trainer.

KURSGEBÜHR

390 Euro