

SUP Kurse 2022

Vom Einsteiger zum Profi

- **Stand-Up-Paddel Einsteiger & Anfängerkurse**
- **SUP Advanced Kurse**

- **SUP Fließwasser/ WW Basis Kurs**
- **WW- SUP Camp Soca**



Stand-Up-Paddel & Einsteiger & Anfänger Kurs Lippe bei Paderborn



SUP-Grundkurs, SUP auf dem See und im Fließgewässer

Dieser Tageskurs richtet sich an Einsteiger und Anfänger die gezielt Paddeltechniken auf dem SUP-Board lernen oder verbessern möchten.

Treffen 9:00 Uhr am Lippensee in Paderborn-Sande

- Begrüßung, Organisation
- Materialcheck
- Umziehen
- Umsetzen der Fahrzeuge

Start 1. Teil auf dem Lippensee (ca. 10 Uhr)

- Aufstehen, Knien, Sitzen
- Techniken zum Wiederaufstieg
- Richtig Stehen
- Grundschnitte (Vorwärts: Catch, Power, Recovery, Kräffedreieck, J-Schlag, C-Schlag)
- Drehtechniken: Bow, Cross-Bow, evtl. Pivot-Turn
- Exkurs: Sicherheit auf dem See



Pause (ca. 12:00 Uhr – 12:30 Uhr)

Start 2. Teil, Tour auf der Lippe Sande – Anreppen ca. 5km WW 1(2)

- Einführung Fließgewässer
- Cross-Step
- Kehrwasserfahren
- Exkurs: Sicherheit im Fließgewässer, Tourenplanung



Ende ca. 15:00 Uhr



Im Preis enthalten:

- Organisation und Durchführung des Kurses
- Schulung, Sicherheitstraining
- Befahrungsg Gebühr Lippesee

Preis: 105,- € pro Person

Termine: 08.05.2022 / 18.09.2022

Individuelle Termine für Gruppen auf Anfrage

Extratipp: Die SUP Kurse sind auch als Privatkurs (1-3 TN) zu individuellen Terminen buchbar.

<https://wasserfest.net/die-perfekte-linie/index.htm>

Mitzubringen sind:

- Witterungsangepasste Bekleidung (lieber etwas zu warm als zu kalt), Wasserschuhe
- Ggf. Sonnenschutz
- Schwimmweste, Helm
- Board, Paddel, Leash
- Mittagssnack, Getränke
- Kurze Finne(n) (optional)
- Wasserdichter Packsack für persönliche Gegenstände (optional)
- Bauchleash / Leash für die Hüfte (optional)

Leihhausrüstung auf Anfrage

SUP Fließwasser/ WW Basis Kurs

Lippe bei Lippstadt



Ein toller Naturslalom auf der Lippe oberhalb von Lippstadt bietet Euch wohl bundesweit eine der besten Gelegenheiten für einen gelungenen WW- Einstieg. Die wirklich optimalen Bedingungen für Wildwasser Anfänger ermöglichen Euch einen Start ins „Abenteuer Wildwasser“ ohne Angst und Stress.

Programm

Dieser Kurs bietet Dir als Einsteiger die perfekte Möglichkeit – Wildwasser SUP – kennenzulernen.

In unseren Wildwasser Anfänger Kursen schulen wir vor allem die Grundlagen. Diese sind enorm wichtig für einen stressfreien und spaßigen Einstieg in diesen Sport. In den Kursen vermitteln wir Euch neben allen wichtigen Basis-Techniken und – Taktiken des modernen SUP Fahrens, auch einiges an grundlegendem Wissen von der richtigen Ausrüstung über die Boardwahl bis hin zur Vermeidung von potenziellen Gefahrensituationen.

Du erlernst oder perfektionierst den spielerischen und spaßvollen Umgang mit dem SUP von Beginn an. Insbesondere die künstlich angelegten Wildwasser-Trainingsstrecken bieten Anfängern und Fortgeschrittenen Anfängern optimale Möglichkeiten. Auf den komprimierten und ungefährlichen Strecken lassen sich nicht nur Grundtechniken wie Kehrwasserfahren, Traversieren, das Ein- und Ausschlingen und verschiedene Fahrtaktiken hervorragend trainieren, sondern sie bieten auch zahlreiche Spielstellen, welche den Spaß abrunden.

Der Ablauf

Am ersten Kurstag treffen wir uns um 10:00 Uhr i.d.R. an einer der Wildwasserstecke in Lippstadt, wo wir zunächst in Theorie und dann in Praxis alle Grundlagen des Wildwasser-Fahren durchgehen (bzw. auffrischen) bevor es dann zur ersten Trainingseinheit auf die Strecke geht. Optional üben wir zumeist am zweiten Tag direkt auf der Lippe an einer für technisches Wildwassertraining prädestinierten Naturslalomstrecke. Viele Kehrwässer, wechselnde Strömungsverhältnisse, kleine Surfwellen – hier findet ihr alles um Eure neuen Wildwasserkenntnisse zu optimieren!

Ein ehemaliges Wehr ist von den Landschafts- und Flussbauern mit viel Gefühl in eine Art Naturslalom verwandelt worden. Mit unseren SUPs sind die Strömung, die engen Kurven um dicke Steine und die Wellen am zweiten Tag gut zu meistern. Hier können wir die WW- Basics noch einmal richtig festigen.



Zielgruppe

Der Kurs ist geeignet für leicht Fortgeschrittene und wildwasseraffine Paddler, speziell auch für WW-Kajakler, die Stand Up Paddeln auch im Wildwasser erleben möchten. Bereits ausgebildete SUP Instrukturen können mit diesem Kurs ihr Einsatzgebiet erweitern und ihr Eigenkönnen und Fachwissen verbessern.

Voraussetzung

- Schwimmfähigkeit
- Beherrschung der Basis Paddeltechnik

Im Preis enthalten:

- Organisation und Durchführung des Kurses
- Wildwasser-Ausrüstung (WW-SUP, Paddel, Leash, Helm, ...)

Eigenes WW Material kann mitgebracht werden

- Schulung, Sicherheitstraining
- Preis: 199,- € pro Person

Eigene Leistung:

- An- und Abfahrt
- Verpflegung
- Neoprenanzug & feste Wasserschuhe
- Übernachtung

Traditionsgemäß übernachten wir in Zelten auf dem schönen Campgelände des Lippstädter Kanuvereins. Hier gibt es eine schöne Zeltwiese, Duschen und eine günstige Gastronomie. Lippstadt mit einem hervorragenden Angebot an Restaurants & Kneipen ist zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen. Schon legendär sind unsere Besuche beim „Spanier“ mit seiner riesigen Auswahl an Tapas oder einer kleinen Privatbrauerei mit verschiedenen extravaganten Spezialbieren.

Die Übernachtungskosten sind im Kurspreis nicht inbegriffen. Infos zu den aktuellen Preise findet Ihr unter www.wsc-lippstadt.de

Tipp für alle Zeltmuffel: Günstige Zimmer, Appartements, Ferienwohnungen bei Lippstadt: z.B. www.haus-stallmeister.de

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten in Hotels oder Pensionen findet Ihr unter: www.lippstadt.de



- Termine: **Individuelle Termine für Gruppen auf Anfrage (Mindesttnzahl 4 Pers.)**

SUP WW Schulung Hildesheim

Bischofsmühle Hildesheim



Dieser Kurs bietet Dir als Einsteiger die perfekte Möglichkeit Wildwasser SUP kennen zu lernen.

In unseren Wildwasser Anfänger Kursen schulen wir vor allem die Grundlagen des SUP- Fahrens. Diese sind enorm wichtig für einen stressfreien und spaßigen Einstieg in diesen Sport. In den Kursen vermitteln wir Euch neben allen wichtigen Basis-Techniken und – Taktiken des modernen SUP- Fahrens auch einiges an grundlegendem Wissen von der richtigen Ausrüstung über die Boards- bzw. Auswahl bis hin zur Vermeidung von potenziellen Gefahrensituationen.

Du erlernst oder perfektionierst den spielerischen und spaßvollen Umgang mit dem SUP von Beginn an. Auf der komprimierten und ungefährlichen Tour lassen sich nicht nur Grundtechniken wie Kehrwasserfahren, Traversieren, das Ein- und Ausschlingen und verschiedene Fahrtaktiken hervorragend trainieren, sondern sie bieten auch zahlreiche Spielstellen, welche den Spaß abrunden.

Ablauf:

Am ersten und zweiten Kurstag treffen wir uns um 10:00 Uhr an der Bischofsmühle in Hildesheim. Hier befindet sich die künstliche Wildwasser Strecke. Wir werden an beiden Tagen bis ca.16:00 Uhr auf dem Wasser sein. Wir haben reichlich Pausen eingeplant.

Bevor wir aufs Wasser gehen werden wir einen kurzen Theoretischen Block durchführen. Hier lernst du wichtige Bezeichnungen, mögliche Gefahren und alle Materialien kennen. Anschließend werden wir uns umziehen, Boards und Material verteilen und mit leichten Board- bzw. Paddelübungen beginnen.



Viele Kehrwässer, wechselnde Strömungsverhältnisse, kleine Surfwellen – auf der Strecke finden wir alles um Eure neuen Wildwasserkenntnisse zu optimieren!

Die Strecke in Hildesheim bietet für alle Könner Stufen etwas. Wir werden mit euch in den beiden Tagen verschiedene Techniken und Übungen trainieren, damit Ihr die Strecke mit viel Spaß genießen könnt.

Zielgruppe:

Der Kurs ist geeignet für leicht Fortgeschrittene und wildwasseraffine Paddler, speziell auch für WW-Kajaker, die Stand Up Paddeln auch im Wildwasser erleben möchten. Bereits ausgebildete SUP Instrukturen können mit diesem Kurs ihr Einsatzgebiet erweitern und ihr Eigenkönnen und Fachwissen verbessern.

Voraussetzung:

Schwimmfähigkeit

Beherrschung der Basis Paddeltechnik

Im Preis enthalten:

- Organisation und Durchführung des Kurses
- Wildwasser-Ausrüstung (WW-SUP, Paddel, Leash, Helm, Schienbeinschoner)

Eigenes WW Material kann mitgebracht werden.

- Schulung, Sicherheitstraining

Preis: 199,- € pro Person

Termine:

18.-19.06.2022

23.-24.07.2022

15.-16.10.2022



WW- SUP Camp Soca

Soca bei Bovec / Slowenien



Das SUP WW Highlight! Ihr habt bereits einen WW-SUP Basis Kurs absolviert oder die ersten Touren im leichten WW hinter euch- dann seid ihr bereit für die Soca. Wildwasser in Slowenien auf der legendären Soca bedeutet kristallklares, türkisleuchtendes Wasser in der grandiosen Kulisse der Julischen Alpen. Ein Traumrevier für WW Touren und Aktivurlaube jeder Art.



Soca Tal in Slowenien

Das Soca Tal in Slowenien ist wohl eines der beliebtesten Paddelreviere Europas. Der Nationalpark Triglav (Julische Alpen) bietet mit seinem eindrucksvollen Bergmassiv aus weißem Kalkstein in Kombination mit den kristallklaren Gebirgsflüssen dieser Region eine imposante Kulisse für unsere Wildwasser-Kurse.

„Einmal die Soca paddeln“, das ist wohl der erste Gedanke eines jeden Paddlers, der schon einmal etwas über diesen wirklich traumhaften Fluss gehört oder die faszinierenden Bilder des türkisblauen Wassers gesehen hat. Wer an der Soca Wildwasser sucht – der wird mit WW-Schwierigkeiten aller Stufen und einem idealen Revier sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene belohnt.

Kurz: Wildwasser in Slowenien bedeutet kristallklare Gewässer in der grandiosen Kulisse der Julischen Alpen. Ein Traumrevier für Wildwasser Reisen und Aktivurlaub jeder Art!



Programm

Für Wildwasserpaddler und die, die es werden wollen – hier lernst Du als fortgeschrittene/r SUPer/In unter Anleitung von erfahrenen Instruktoern stufenweise den Einstieg ins Fließ-/Wildwasser.

Unser Basiscamp beziehen wir direkt an der Soca auf dem Campingplatz `` **Camp Toni**`, von dem wir uns dann jeden Tag zu einer neuen Tour aufmachen. Neben Zelt- & Van-Stellplätzen gibt es auch Zimmer und Bungalows zur Miete.

<http://kajakkamptoni.com/de/home-3/>

Abends haben wir Zeit zur Video- & Bildanalyse und natürlich zum Geschichten Erzählen.

Der Kurs beginnt am Morgen des ersten Kurstages. Anreise ist bis 16:00 Uhr des Vortages. Am Abend findet eine Begrüßung und ein erstes Kennenlernen statt. Am darauffolgenden Morgen, dem offiziellen Kursstart, beginnen wir mit allgemeinen Kursinformationen und der Equipmentausgabe bevor wir uns dann schon am ersten Tag auf den Fluss begeben.

Im Basis-Camp in Slowenien im Tal bei Bovec bereiten wir Euch theoretisch und praktisch auf das Befahren von Wildwasser mit SUPs vor. Euch erwarten fünf Tage eine gute Basis an Theorie und geführtes Wildwasser. Nach einer professionellen Einweisung in das Material und die Sicherheitsausstattung habt Ihr die Möglichkeit verschiedene Wildwasser-Boards vor Ort zu testen.

Das Lesen des Flusses, erkennen von Gefahren und das Erlernen von Fahrtechniken, wie z.B. Kehrwasser anfahren und Traversieren, stehen im Vordergrund. Die Gruppengröße ist auf 8 Teilnehmer beschränkt, die Teilnahme ist nur für fortgeschrittene Paddler geeignet.

Wir unternehmen an den folgenden Tagen Wildwasser-Touren verschiedener Schwierigkeitsstufen im Tal der Soča und der Koritnica und unterstützen Euch bei der Weiterentwicklung eures Levels.



Zielgruppe

Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene und wildwasseraffine Paddler, speziell auch für WW-Kajaker, die Stand Up Paddeln auch im Wildwasser erleben möchten. Bereits ausgebildete SUP Instrukturen können mit diesem Kurs ihr Einsatzgebiet erweitern und ihr Eigenkönnen und Fachwissen verbessern.

Hast du noch keine Erfahrungen im Wildwasser und willst dich auf die Soca vorbereiten, dann komm zu unseren Fließwasserkursen in Hildesheim oder auf der Lippe bei Lipstadt.

Voraussetzung

Schwimmfähigkeit

Beherrschung der Basis Paddeltechnik

Erste Erfahrung im leichten Wildwasser

Ohne absolvierten Fließwasserkurs müssen die persönlichen Skills des Teilnehmers dem Kursleiter bekannt sein und für ausreichend befunden werden

Im Preis enthalten:

- Organisation und Durchführung des Camps
- Supervision im Wildwasser durch qualifizierten Instruktor
- Guiding und individuelle Korrektur der Paddeltechnik

- Wildwasser-Ausrüstung (WW-SUP, Paddel, Leash, Helm, Schienbeinschoner) kann zu ermäßigten Preisen dazugebucht werden.
- Eigenes WW Material kann mitgebracht werden.

Eigene Leistung:

- An- und Abfahrt
- Campgebühren
- Verpflegung
- Neoprenanzug & feste Wasserschuhe
- Flußbefahrerlaubnis

Preis:

- 460,- € pro Person

Termin:

12.-16.09.2022

Individuelle Termine auf Anfrage für Gruppen ab 5 Personen

