



## Kanuprogramm 2024

**20. - 21. April**

### **Kanadier-Grundlagenkurs**

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg, um mit der Kunst des Kanadierfahrens vertraut zu werden. Wir erlernen Schritt für Schritt die Basics, mit dem Ziel, stehende und leicht fließende Gewässer sicher und kontrolliert befahren zu können. (Infos bei Stefan)

**04. - 05. Mai**

### **Wochenende bei Karlsbad**

Wanderpaddeln mit Spiel- und Übungseinlagen auf der Eger bei Karlsbad. Wir paddeln je nach Wasserstand auf unterschiedlichen Strecken.

**18. - 25. Mai**

### **Wildwassertouren im Lechtal**

Wir paddeln auf verschiedenen Abschnitten des Lechs in Österreich. Die meisten Abschnitte sind WW 2. Man kann die wunderbare Landschaft des Lechtals auf den leichten Abschnitten genießen und seine Technik an den anspruchsvolleren Stellen verbessern.

**29. Mai – 02. Juni**

### **Wanderpaddeln in der Oberpfalz**

Wir verbringen das lange Wochenende in der Oberpfalz und paddeln auf der Naab, Vils oder Regen. (Infos bei Bori)

**08. - 09. Juni**

### **Wildwasserlehrgang am Kanal in Sömmerda**

Trainingskanal mit eigener Zeltwiese. Ein tolles Wochenende vom Wildwasser-Anfänger bis zum fortgeschrittenen Paddler.

**22. - 23. Juni**

### **Wochenende in Bamberg**

Wir verbringen ein entspanntes Wochenende in Bamberg. Auf dem Programm steht die Stadtrundfahrt im Kanu. Außerdem kann man, je nach Interesse, verschiedene Strecken um Bamberg paddeln. Ein Stadtbummel in Bamberg darf natürlich auch nicht fehlen.

**4. – 7. Juli**

### **Wanderpaddeln auf der Wörnitz**

je nach Wasserstand und Übernachtungsmöglichkeiten, Lust und Laune werden wir verschiedene Abschnitte der Wörnitz zwischen Dinkelsbühl und Donauwörth paddeln. (Infos bei Gabi)

**20. – 23. Juli**

### **Wildwasserpaddeln um Lofer**

Wir paddeln je nach Könnensstand der Teilnehmer auf verschiedenen Strecken der Saalach, Kössener Ache oder Königsseer Ache. (Die Schwierigkeiten liegen meist im Bereich von WW 2)

### **27. Juli – 4. August Sommercamp für Familien in Mittenwald**

Es werden verschiedene Wassersport-Aktivitäten angeboten:

Kajak und Riverbug fahren, Wildwasserschwimmen und Rettungsübungen mit dem Wurfsack.

Das Team aus dem Bergsport bietet Klettern, Wandern, Klettersteig gehen und Canyoning an.

Je nach Wetter und Wasserstand werden mögliche Angebote vorgestellt und den interessierten Teilnehmern durch das Trainerteam vermittelt. (Infos bei Stefan)

### **11. August Saaleauenfest**

Auch in diesem Jahr möchten wir uns wieder am Saaleauenfest der Stadt Hof beteiligen. Wir werden Schnupperpaddeln für die Kinder anbieten. Dafür brauchen wir natürlich auch einige Helfer.

### **24. August – 1. September Wanderpaddeln auf der Holsteinischen Seenplatte**

Gemütliche Gepäcktour auf der Schwentine: von Eutin bis Kiel. (Infos bei Bori)

### **11. Oktober Fledermauspaddeln**

Wir paddeln ein Stück die Saale vom Bootshaus aus hoch und lassen uns von den Fledermäusen begleiten. Danach wärmen wir uns beim gemeinsamen Essen wieder auf.

### **16. November Bilderabend**

zum Jahresabschluss möchten wir Euch wieder zu einem gemütlichen Abend einladen, an dem man auf das ganze Jahr zurückblicken kann.

Wir hoffen noch, dass wir von März bis April wieder im **Hallenbad** in Regnitzlosau unser Training abhalten können. Hier wird in gemütlich warmem Wasser an der Technik gearbeitet und auch die Eskimorolle erlernt.

Vom 15. Mai bis 11. September 2024 findet unser wöchentliches **Mittwochstraining** statt. Beginn um 18.00 Uhr. Hier kann sich jeder frei entscheiden: entweder unter Anleitung die eigene Paddeltechnik zu verbessern oder einfach nur entspannt die Saale in der Abendstimmung genießen.

Wir werden auch noch spontane Fahrten nach Wasserstand und Wetter anbieten und hoffen, dass für jeden etwas dabei ist.

Für die Fahrten gibt es jeweils rechtzeitig Ausschreibungen. Fragen zum Programm bitte an [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de).