

Liebe Eltern, Eure Kinder interessieren sich für Kanuslalom? Hier einige grundsätzliche Informationen über Kanuslalom im Kanu Club Elzweille Waldkirch.

- Kanuslalom** ist eine außergewöhnliche Natursportart. Der Umgang mit dem wilden Wasser erschließt eine Erlebniswelt aus Action und der Auseinandersetzung mit den Kräften der Natur. Die Gruppe bildet den sicheren Rahmen in einer ständig wechselnden Umgebung. Reisen zu Wettkämpfen und Trainingslagern ermöglichen den Einblick in fremde Regionen. Die fehlerfreie Befahrung der Slalomtore alleine oder im 3er-Team erfordert eine ausgefeilte Technik, Ausdauer und Kraft, daneben werden Wille, Durchhaltevermögen und angemessenes Verhalten in der Natur gefördert. Die olympische Sportart ist weltweit verbreitet und hoch entwickelt. Erfolge über die regionale Ebene hinaus sind nur mit konsequentem leistungssportlichem Training zu erzielen. Bestes Einstiegsalter ist 6-10/11 Jahre.
- Wettkämpfe:** Kanuslalom ist Wettkampfsport, die Teilnahme an Wettkämpfen ist obligatorisch. Nach einer gewissen Vorbereitungszeit sollen auch die Anfänger mindestens an den 3 Wettkämpfen zur Baden-Württembergischen Meisterschaft teilnehmen. Weitere Wettkampfteilnahmen sind erwünscht. Bei Wettkämpfen präsentiert sich das Team im gemeinsamen Outfit (siehe Ausrüstung) und mit den Emblemen der Sponsoren.
- Elternbeteiligung:** Die Planung und Durchführung von Training, Trainingslagern und Wettkämpfen sowie die Ausbildung von Kampfrichtern sind Aufgaben des Trainerteams. Darüber hinaus ist insbesondere bei Wettkämpfen oder Trainingslagern die Beteiligung der Eltern als Fahrer für Sportler und Boote, pädagogische Betreuer und Kampfrichter unerlässlich. Häufig findet die Übernachtung über ein verlängertes Wochenende auf einem Campingplatz statt. Die Vereinsmitgliedschaft der Eltern als Förderer des Vereins ist erwünscht.
- Training:** Regelmäßiges Training zum Erlangen von Fahrsicherheit ist von Anfang an eine wichtige Voraussetzung, um viel Spaß beim Kanuslalom zu haben. Alle Kinder trainieren mindestens 2 Mal pro Woche im Boot (Kadersportler mind. 3x), im Sommer und im Winter. Zusätzlich wird über Winter ein Hallentraining sowie für die etwas älteren Sportler Krafttraining angeboten. Die Trainingstermine können dem aktuellen Programm und regelmäßigen Rundmails entnommen werden. Häufigeres Training ist möglich und erwünscht. Im Familienurlaub sollen die Leistungssportler eine Möglichkeit zum Training haben.
- Ausrüstung:** Wer Kanuslalom von Anfang an mit Spaß betreiben möchte, benötigt eine angemessene Ausrüstung. Die ersten 3 Trainingstermine von Kanuslalom-Anfängern sind zum Schnuppern, es ist keine Anschaffung spezifischer Ausrüstung erforderlich (Ausnahme: Beginn im Winter). Zu Beginn und während des ersten Jahres wird vom Verein gestellt: Boot (nicht wettkampftauglich), Paddel, Schwimmweste, Helm.

Anschaffungszeitpunkt	Gegenstand	Preis neu / gebraucht	Empf. Hersteller/Modell
Zu Beginn	Neoprenanzug Long John oder Neoprenhose lang	25-60 / 20-30 20 / 10-15	Decathlon Hiko
Zu Beginn	Neoprenschuhe	10-25 / 5-10	Decathlon oder Hiko
Zu Beginn	Funktionshemd kurz	5-15	Aldi, Decathlon, Hiko
Zu Beginn (Winter)	Spritzdeckenkombi Slalom (passt nicht auf WW-Boot!)	~115 ~130	Hiko xs/s oder Sandiline s
Zu Beginn (Winter)	Funktionshemd lang	10-55	Decathlon, Hiko
Zu Beginn (Winter)	Dünnes Stirmband	5	z.B. aus Schlauchband
Zu Beginn (Winter)	Paddelpfötchen	20	Hiko s/m
Im 1. Jahr	Elzweille-Polohemd	Kind 21, Erw. 25	Intersport Armin über Uli Schweikert
Im 1. Jahr	Elzweille-Softshell-Jacke	Kind 42, Erw. 57	Intersport Armin über Uli Schweikert
Im 1. Jahr	Neoprenhose kurz	35	Hiko
Im 1. Jahr	Schwimmweste Slalom	50-85	Hiko
Im 1. Jahr	Helm Slalom	40-60	Wild-Water
Im 1. Jahr	Paddel Slalom	220 / 80-150	Kober Carving Junior
Nach 1 Jahr	Slalomboot	800-1400 / 400-800	

**Empfohlene Händler:** kanu-sport-stahl.de, kanusport-thomas.de. Kober-Paddel: Thomas Funke info@orbit-distribution.com

- Leistungssport:** Der KC Elzweille Waldkirch ist einziger Landesleistungsstützpunkt in Baden-Württemberg für die olympische Sportart Kanuslalom und weist Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene auf. Grundlage dieser Erfolge ist unter anderem ein konsequentes Trainingsangebot für motivierte Sportler, das auch tägliches Training ermöglicht, sowie der Besuch von Wettkämpfen auf höchster nationaler Ebene. In Zusammenarbeit mit dem Kanuverband Baden-Württemberg und dem Deutschen Kanuverband werden Trainingslager für Kadersportler durchgeführt. Die Kooperation mit Schulen fördert die Vereinbarkeit von Leistungssport und Schule. Wir möchten die jungen Sportler auf ihrem Weg mit dem Leistungssport begleiten.

## Kanuslalom-Trainingsgruppen

Neben allgemeinem Kanusport in Nachwuchs-Breitensportgruppen bietet der Kanu Club Elzweil Waldkirch die Wettkampfsportart Kanuslalom in mehreren Zielgruppen an. Die Gruppengrößen werden bewusst klein gehalten.

### Kanuslalom Schülergruppe

Wochentraining:

- 2 Mal im Boot
- Hallentraining im Winter
- Motivierte Sportler und Kadersportler trainieren an weiteren Trainingsterminen

Teilnehmer:

- Schüler C, B und A, 7 bis 13/14 Jahre
- Vorheriger Erwerb erster Paddel-Grundfähigkeiten in einer der Breitensportgruppen erforderlich
- Die ersten 3 Termine sind zum Schnuppern, keine Anschaffung spezifischer Ausrüstung erforderlich

Zielwettkämpfe:

- Baden-Württembergische Meisterschaft
- Süddeutsche Meisterschaft
- Deutsche Schülermeisterschaft (falls qualifiziert)

### Kanuslalom Leistungsgruppe

Wochentraining:

- Mindestens 3 Mal im Boot
- 1-3 Mal Krafttraining
- Hallentraining im Winter
- Teilnahme an Trainingslagern
- Motivierte Sportler und Kadersportler trainieren an weiteren Trainingsterminen

Teilnehmer:

- Schüler A, Jugend, Junioren und Leistungsklasse, ab 14 Jahre

Zielwettkämpfe:

- Baden-Württembergische Meisterschaft
- Süddeutsche Meisterschaft
- Deutsche Meisterschaft je Altersklasse (falls qualifiziert).

Ab Jugend 1. Jahr:

- Deutschlandcup-U18 bzw. Deutschlandcup (falls qualifiziert)
- Nationalmannschaftsqualifikation (falls qualifiziert)

### Kanuslalom Breitensportgruppe

Wochentraining:

- 1 Mal im Boot
- Hallentraining im Winter
- Krafttraining bei Interesse
- Motivierte Sportler trainieren an weiteren Trainingsterminen

Teilnehmer:

- Sportler, die Kanuslalom nicht mehr als Leistungssport betreiben

Zielwettkämpfe:

- Baden-Württembergische Meisterschaft
- Süddeutsche Meisterschaft



## Action im Wildwasser

2009, Trainingslager Bourg St. Maurice,  
Paddler: Johannes Dinkelaker

## Gemeinsame Erlebnisse in der Gruppe

2014, Wettkampf Bad Kreuznach



## Erfolg

2013, Weltmeistertitel U23 Liptovsky Mikulas,  
Paddler: Fabian Schweikert

## Optimale Trainingsbedingungen

Die Slalomstrecke am Landesleistungszentrum  
Waldkirch

