19. Jahrgang ▪ 42. Ausgabe ▪ Frühjahr/Sommer 2018

Kanu Club Elzwelle Waldkirch e. V.

Elzwelle aktuell

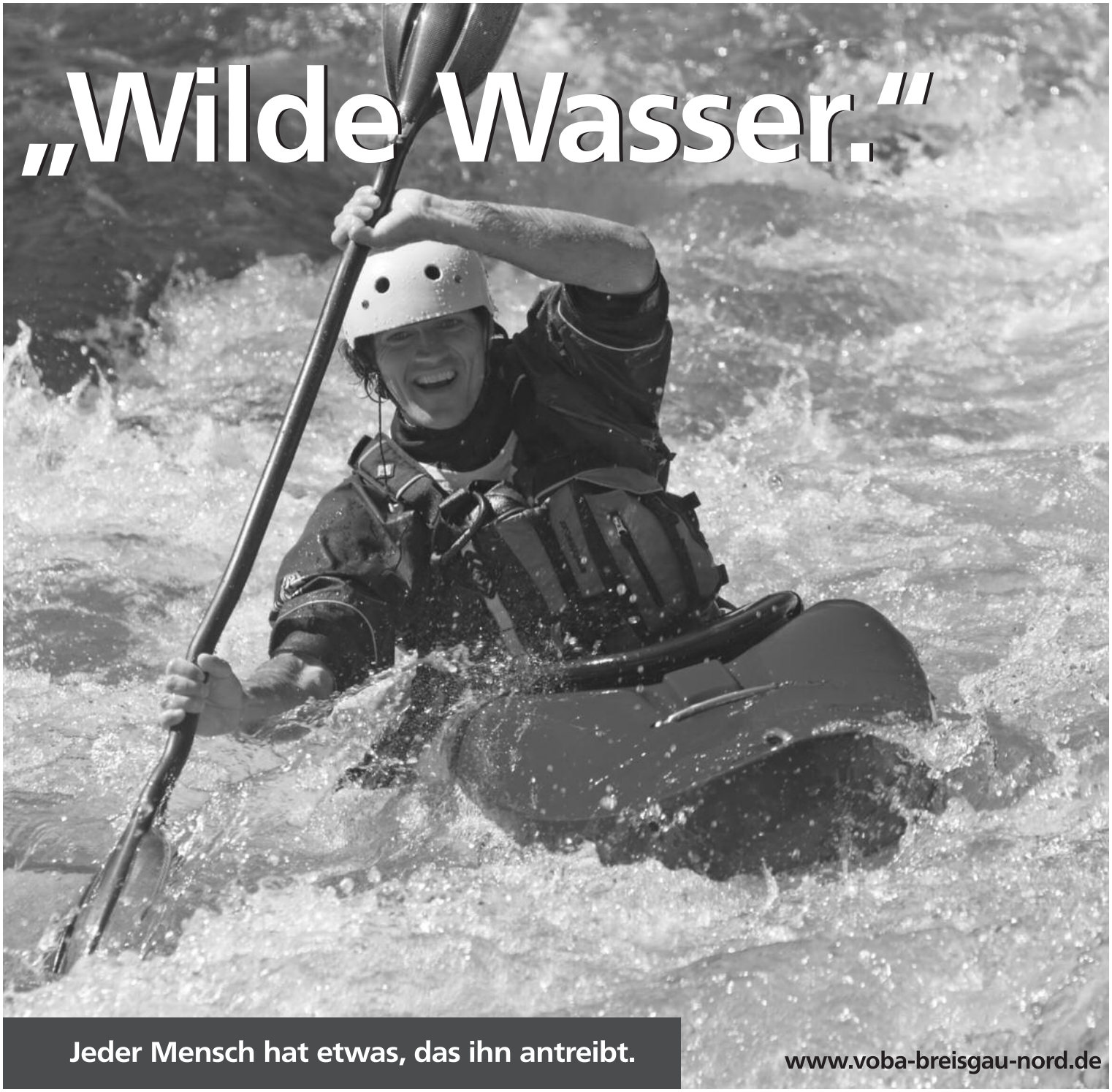
Aktiver Kanu-Verein

FABIAN SCHWEIKERT

STARTET DOWN UNDER IN DIE INTERNATIONALE SAISON

Leistungssport **KANUSLALOM**

Breitensport **WILDWASSER · KANUWANDERN**



Wir machen den Weg frei.

Gern unterstützen wir Sie bei Ihren Sport- und Vereinsaktivitäten.

Mit uns als erfahrenem Partner an Ihrer Seite, steht Ihrem Erfolg nichts mehr im Weg. Wir sind erst zufrieden, wenn Sie zufrieden sind.

Volksbank
Breisgau Nord eG
Emmendingen · Kaiserstuhl · Waldkirch
...näher dran!

INHALT

Info Vorstand	S. 04
Slalom	S. 10
Kurse	S. 18
Termine	S. 26
Aufnahmeantrag	S. 39
Kontakte	S. 30
Impressum	S. 31

ELZWELLE JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Zur der alljährlichen, aber einer ganz aussergewöhnlichen Hauptversammlung trafen sich über 50 Mitglieder im Jugendhaus in Kollnau.

Begrüßt wurden die Anwesenden durch den Vorstandsvorsitzenden Frank Schweikert und die zweite Vorstandsvorsitzende Lena Maxeiner, die stolz auf das 20 jährige Jubiläum der Elzwelle verwiesen.Damals gegründet von nur 24 Personen, hat sich der Verein prächtig entwickelt und zählt mittlerweile im Leistungssport zu den Topadressen in Deutschland. Dies unterstreichen die herausragenden Ergebnisse der Leistungssportler im Jahr 2017.

Lena Maxeiner informierte über das Vereinsgeschehen: 198 Mitglieder zählt der Kanu-Club, davon 66 weibliche, 57 Kinder und Jugendliche sowie 30 Erwachsene bis 25 Jahre.

Unter Projektleitung von Markus Kappelhoff wurden im vergangenen Jahr Umkleide- und Sanitärräume gebaut und und jezt stehen auch endlich im Winter warme Umkleide und Duschmöglichkeiten zu Verfügung.

Mit dem Neubau gibt es nun auch mehr Platz im alten Bootshaus, um Boote, Paddel Schwimmwesten und anderes zu lagern. Dank eines Zuschuss des Sportbundes kann der zur Zwischenfinanzierung aufgenommene Kredit zeitnah zurückgezahlt werden.

Erfreulich, dass der Verein von der Grundschule Buchholz, die dort ungenutzten sechs Kandier übernehmen kann – mit diesen soll im laufenden Jahr ein Kurs angeboten werden.

Als weiteres Projekt für die Zukunft ist ein „Athletikraum" geplant, aber zunächst einmal verschoben.

Die schon lange gewünschten Kinderboote sind beim Hersteller reserviert, aber zur Zeit nicht lieferbar.

Im Breitensportbereich sind zur Zeit 27 Kinder und Jugendliche sowie 16 Slalomfahrer aktiv. Sechs Personen stehen auf der Warteliste. Zu den "Heimattagen" will der Verein ein Schnupperpaddeln anbieten; auch Schulprojekte wird es wieder geben. Die Erwachsenen, die noch immer einen Leiter suchen, treffen sich zu Wildwasser- und Wanderfahrten, zum Paddeltreff, Kursen und auch zum Hallentraining. Die Jugend plant eine Familienausfahrt und eine Vereinsmeisterschaft.

Am 18. März steht der traditionelle Elz-Kanuslalom auf dem Program. Hier ist das Engagement aller aktiver und passiver Mitglieder und Eltern sowie Betreuer sehr willkommen.

Das Jahr 2017 war für die aktiven Leistungssportler eines der Besten. Beeindruckend wie gewohnt die Ergebnisse von Fabian Schweikert. Er ist im A-Nationalteam der Herren. Bei der Deutschen Meisterschaft wurde er Vizemeister und bei der WM Zwanzigster unter 120 Startern im Einzel und Fünfter im Team.

Milan Strübich wurde deutscher Jugendmeister und schaffte das Kunststück in der Qualifikation, dem Halbfinale und mit Drahtseilnerven auch noch im Finale mit über 5 Sekunden Vorsprung die Konkurrenz zu distanzieren.
Er ist nun Mitglied im Bundesnachwuchskader 2.

Ebenfalls im NK-Bundeskader 2 sind Anne Mia Eglin und Paul Bretzinger. Anne Mia wurde in ihrem ersten Jugendjahr bei der DM Dritte, Paul Sechster.

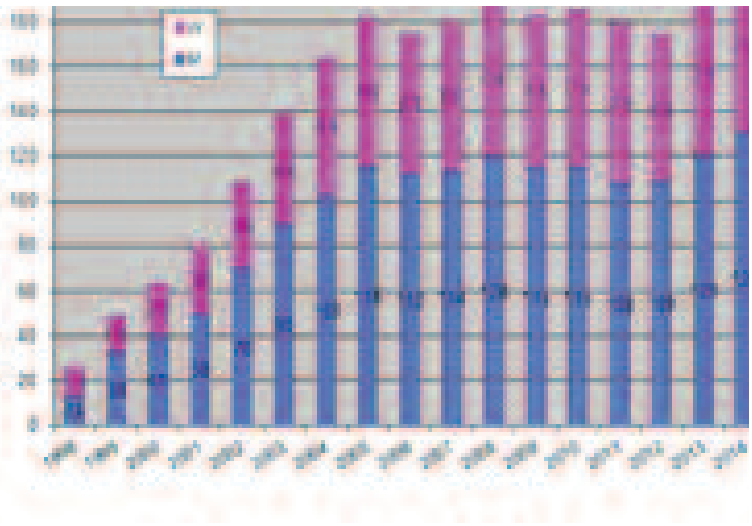
Frank Schweikert kommentiert die Leistungen als das "erfolgreichste Jahr bei der Jugend" überhaupt und verkündete "tolle Aussichten auf die Zukunft".

Erste Erfolge stellen sich auch im Schülerbereich, inbesondere durch das Geschwister Paar Erschig ein:

Luis Erschig wurde Schüler-A-Jahrgangsbester, seine Schwester Karolina Erschig Schüler-B-Jahrgangsbeste.
Alle neun Schüler der Slalomgruppe sind sehr aktiv und motiviert. Der Dank ging auch an die Übungsleiter, die in 2107 818 Stunden erbrachten. Tanja Seidler ist neue C-Trainerin. Eltern und Trainer machen außerdem regelmäßig Kampfrichterausbildungen.

Wahlen: 2. Vorsitzende: Lena Maxeiner , Kassenwart: Adrian Eglin, Jugendleiterin: Maike Viesel (bisher Amelie Würzburger), stellvertretender Jugendleiter: Dennis Viesel (bisher Dominik Schaaf), Jugendsprecher: Magdalena Herr, Paul Bretzinger. Weiter im Amt sind der 1. Vorsitzende und sportliche Leiter Leistungssport: Frank Schweikert, Leiter Anlagen: Harry Schaaf,
sportliche Leiterin Breitensport Jugend: Amelie Würzburger.

Presse: Harald Seidler



Mit Engagement zum Erfolg – Sportlicher Leiter Breitensport Erwachsene gesucht

Nahezu alle Ressorts bleiben unverändert – ein Dankeschön an alle Ressortleiter und Vorstände! Lediglich ein/e Sportliche/r Leiter/in Breitensport Erwachsene wird gesucht.

Die Sportliche Leitung Breitensport Erwachsene umfasst folgende Aufgaben:

- Vertretung der Wanderfahrer, WW-Fahrer und Kurse in der Vorstandschaft als Beisitzer mit Stimmrecht
- Anleitung Wanderwart, WW-Wart, Kursverwalter
- Organisation Fahrtenleiterbesprechung (zusammen mit Wanderwart und WW-Wart)
    - Programmerstellung (Meldung an Webmaster für www.elzwelle.de)
    - Saisonausblick (Meldung an Redaktion für Elzwelle aktuell)

Interessenten melden sich bitte bei der Vorstandschaft.

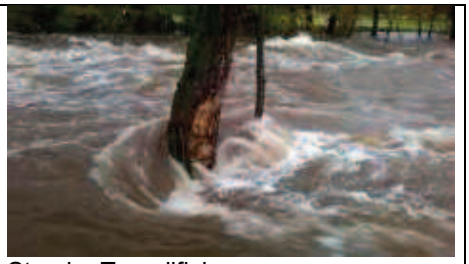
Die Vorstandschaft

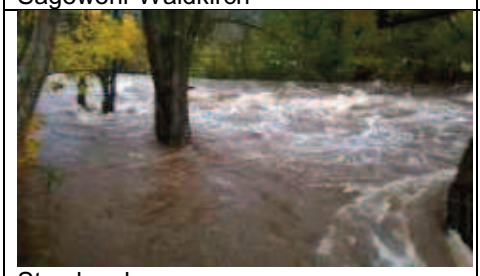
Hochwasser auf der Elz – gleich 3 mal in diesem Winterhalbjahr

Am 12. November 2017 sowie am 4. und am 22. Januar 2018 hieß es Achtung – Hochwasser! Die Trainingsstrecke hielt Stand, sowohl die Felsen als auch die Toraufhängung. Im November reichte die Hochwasserspitze über 230cm hinaus, Anfang Januar sogar über 250cm. Hier ein paar bildliche Eindrücke von den beiden Hochwasserspitzen, jeweils bei 220cm aufgenommen.

Sägewehr Waldkirch

Strecke beim Riegel


Strecke Torseilfixierung


Strecke oben

Strecke oben

Überlaufrinne am Bootshaus

Text und Bilder: Frank Schweikert

Trainieren im Waldkircher Fitness-Studio „City-Fitness“ – Sonderangebot für Elzwelle Mitglieder

Zwischen dem Kanu Club Elzwelle Waldkirch und dem Fitnessstudio „City-Fitness“ im Herzen Waldkirchs besteht eine Kooperationsvereinbarung, die für Mitglieder sehr attraktiv ist.

Unter Vorlage des mit aktueller Beitragsmarke ausgestatteten DKV-Ausweises bekommen Mitglieder der Elzwelle attraktive Sonderkonditionen. So gilt der Beitragshöhe eines 2-Jahresvertrages auch bereits bei Abschluss eine ½- oder 1-Jahresvertrages. Mit dem gesparten Geld lässt sich die Elzwelle-Mitgliedschaft sogar ganz oder großteils (je nach Art der Mitgliedschaft) finanzieren. Auch bereits bestehende Verträge können auf Anfrage an der Rezeption des „City-Fitness“ geändert werden.

Die Vorstandschaft

Ärztliche Atteste – empfohlen für alle, verpflichtend für Wettkampfsportler

Zum Nachweis der körperlichen Fitness und Gesundheit wird für alle Teilnehmer von Sportveranstaltungen (Training, Kurse, Fahrten) pro Jahr eine ärztliche Kontrolluntersuchung zum Nachweis der gesundheitlichen Tauglichkeit für Kanusport empfohlen. Für die Durchführung sind die Teilnehmer selbst bzw. deren Erziehungsberechtigte verantwortlich. Diese Untersuchung ist für Teilnehmer an Wettkämpfen verpflichtend, der Nachweis muss spätestens 4 Wochen vor dem ersten Saisonrennen des Sportlers bei Annette Strübich abgegeben werden. Vordrucke für den Hausarzt liegen im Bootshaus oder können von www.elzwelle.de unter „Lehrinfos“ heruntergeladen werden.

Frank Schweikert

Neuanschaffungen und Instandhaltung

Immer wieder kümmern sich Mitglieder und Eltern darum, dass Neues angeschafft und Vorhandenes repariert wird.

- Architektur und Bauleitung Umkleide. Markus Kappelhoff.
- Umfangreiche Installationen für den neuen Sanitärbereich. KF Stülpnagel
- Duschvorhänge in neuer Umkleide. Maria Herr und Michel Beh.
- Malerarbeiten im Umkleidebereich. Harry Schaaf und Dennis Viesel mit Team von 20 Leuten.
- Anschaffungen für Umkleide – Fön, Fußabtreter, Wanduhr, 2 Wasserschieber/Bodenabzieher, Beschriftungen, Ablagen etc. Harry Schaaf, Frank Schweikert.
- Aufbau Garderobenbänke und Optimierung Beleuchtung und Eingangstür in der Umkleide. Tom Fischer, Jörg Kleinschmit, Martina Erschig, Daniela Hild, Lena Maxeiner, Frank Schweikert.
- Optimierung und Instandhaltung Trainingsstrecke. Harry Schaaf, Moritz Hottong, Milan Strübich, Lukas Rosenfeld, Jörg und Jasper Kleinschmit, Frank Schweikert.
- 6 Wandercanadier und 1 Anhänger. Lena Maxeiner und Harry Schaaf.

Die Vorstandschaft

Sommertraining

Das Breitensport-Sommertraining beginnt unmittelbar nach den Osterferien in der zweiten Aprilwoche.

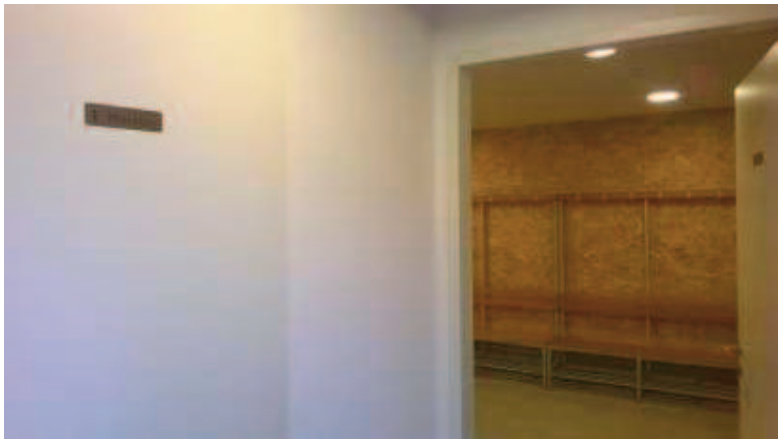
Das Nachwuchstraining im Breitensport wird in 3 Gruppen angeboten. Neu dazu gekommene Kinder werden in der **Kinder-Anfängergruppe** behutsam an die **Kindergruppe** herangeführt. Die Jugendlichen üben in der **Jugendgruppe.** Erwachsene und Jugendliche können am **Paddeltreff** auf der Elz oder auf dem **Wildwasserkanal in Huningue** üben.
Das **Slalomtraining** der Wettkampfgruppen wird an zwei Terminen in der Woche angeboten, die Sportler der Leistungsgruppe trainieren zusätzlich nach individuellem Trainingsplan. In regelmäßigen Abständen ist ein Training in Huningue oder Selestat vorgesehen, Eltern sind hier als Fahrer gefragt. Es finden **Trainingslager** für verschiedene Könnensstufen und Lehrgänge für Anfänger statt.
Die Allgemeine Athletik wird im **Krafttraining** ausgebildet.
Die Jugendabteilung bietet wieder ein Angebot für Kinder bei der **Ferienspielaktion** der Stadt Waldkirch sowie zwei weitere Termine **„Schnupperpaddeln für Kinder“** an.
Nähere Einzelheiten findet ihr auf www.elzwelle.de/termine

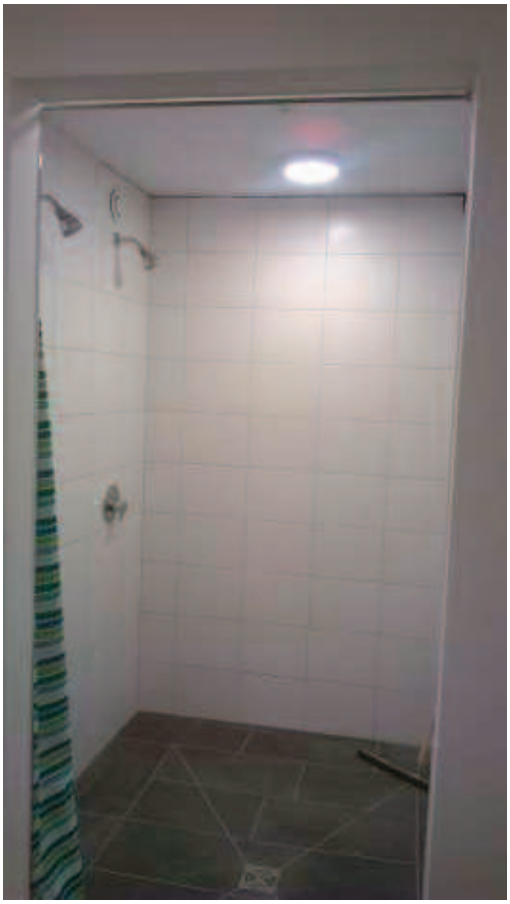
Frank Schweikert

Projekt Umkleide- und Sanitäranlagen – Fertig und erprobt in der Wintersaison

Rechtzeitig bevor die Kälte einzog konnte die neue Umkleide und die Sanitäranlagen genutzt werden – wir sind happy!

Vielen Dank an Markus Kappelhoff, der die Architektur und die Bauleitung managte und an KF Stülpnagel, der die Sanitärinstallation erledigte! Und an Harry Schaaf, der unzählige Kleinteile installierte und die Pflege organisiert, sowie an zahlreiche Helfer bei verschiedenen Arbeitsaktionen!
Und ebenfalls ein Dankeschön an alle Sponsoren, die Stadt Waldkirch, den Badischen Sportbund Freiburg und das Land Baden-Württemberg, die mit ihrer finanziellen Unterstützung die Umsetzung des Projekts ermöglichten!





Die Vorstandschaft. Bilder: Frank Schweikert

Projekt Neuordnung des Bootshauses

Nachdem nun die neue Umkleide bezogen ist, kann der bisherige Umkleidebereich als Lager für Schwimmwesten, Helme und Boote umgestaltet werden. Unter anderem muss auch ein Platz für die 6 neuen Wandercanadier gefunden werden.

Harry Schaaf und Michael Beh freuen sich auf tatkräftige Mitwirkung von Mitgliedern und Eltern. Einfach bei den beiden melden …

Die Vorstandschaft

SPENDENAUFRUF Umkleidebänke

Wir haben unsere neue Umkleide mit neuen Umkleidebänken ausgestattet. Die Kosten betrugen rund 1600,- Euro, was wir gerne mit Spenden finanzieren möchten – das hilft uns, den Sportbetrieb mit voller Kraft weiterzuführen.

Geldspenden hierfür sind sehr willkommen. Überweisung auf das Vereinskonto IBAN:DE81 6809 2000 0019 5161 05 bei der Volksbank Breisgau Nord, BIC: GENODE61EMM, Verwendungszweck „Spende Umkleide, Adresse des Spenders“, die Spendenbescheinigung wird dann nach Jahresende ausgestellt und versendet.

Die Vorstandschaft

Liebe Elzwelle **Mitglieder** - dieses Ereignis solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen! **Ihr seid wieder gefragt als Zuschauer, Helfer, Kuchenlieferant** und die Mitglieder unserer Slalomgruppe natürlich als Paddler:

Kanu Club Elzwelle Waldkirch e. V.

kanu-bw Kanu-Verband Baden-Württemberg

So 18.3.2018

ab 10:00 Uhr

16. Elz-Kanuslalom

Kanuslalom-Wettkampf zur Baden-Württembergischen Meisterschaft

in Waldkirch-Kollnau

Am Bootshaus des KC Elzwelle beim Schwimmbad S'Bad

Ausrichter: Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.
www.elzwelle.de - slalom@elzwelle.de

Wir freuen uns auf interessierte Zuschauer!

Ausblick auf die Kanuslalom-Saison 2018

Es wird sicher nicht leicht, die abgelaufene und bisher erfolgreichste Saison 2017 in 2018 zu toppen. In jedem Fall sind die Chancen groß aber vorhanden, in allen Bereichen weit oben dabei zu sein.

Das Ziel **Fabian Schweikerts** ist in diesem Jahr erst mal, sich wieder wie im Vorjahr für die **A-Nationalmannschaft** der Kajak-Herren zu qualifizieren. Im Erfolgsfall warten die **EM in Prag**, **5 Weltcups** und zum Saisonabschluss die **WM in Rio de Janeiro**. Die Wettkampfserie des **Deutschlandcups** konnte Fabian in den vergangenen Jahren bereits 2 Mal für sich entscheiden, nach dem Deutschen Vizemeistertitel im letzten Jahr ist auch wieder eine Medaille bei der **DM in Markkleeberg** anvisiert.

Die DM der Damen/Herren und der Jugend/Junioren wird ab diesem Jahr gemeinsam ausgetragen. **Anne Mia Eglin** hat in ihrem zweiten Jahr Jugend gute Aussichten auf eine Wiederholung des Medaillenerfolgs vom Vorjahr. In ihrem ersten Jahr Junioren haben es da der Deutsche Jugendmeister **Milan Strübich** und **Paul Bretzinger** sicher etwas schwieriger – das Finale ist für beide gut erreichbar, dann ist immer alles möglich. Alle 3 wollen mit einem Top-Ergebnis beim **Deutschlandcup-U18** wieder ihren **Bundeskaderstatus NK2** verlängern. Und auch eine Überraschung bei der **Nationalmannschaftsqualifikation** in Augsburg und Markkleeberg ist nicht ausgeschlossen.

Bei der **Süddeutschen Meisterschaft in Grobliederstroff** bei Saarbrücken will sich **Lukas Rosenfeld** für den Deutschlandcup-U-18 und die Jugend-DM qualifizieren.

Auch die Schülergruppe mit **Jasper Kleinschmit**, **Mia Hinn**, **Johanna und Pius Mack**, **Medea und Lorenz Hild** und **Timon Fischer** tritt dort an, um mit einem Platz unter den ersten 2/3 die Qualifikation zur Schüler-DM zu erreichen.

Für **Luis und Karolina Erschig** sollte die Qualifikation als jeweils Jahrgangsbeste beim Schüler-Länderpokal der Vorsaison Formsache sein – Platzierungen ganz weit vorne sind für beide bei der **Schüler-DM in Fürth** erreichbar.

Zu Rennen der Landesmeisterschaft Baden-Württemberg sind neben den Trainern **Moritz Hottong**, **Dennis Viesel**, **Frank Schweikert, Amelie Würzburger** und **Tanja** und **Harald Seidler** auch **Malte Neumann**, **Andrè Maxeiner, Magdalena Herr** sowie die ganz jungen Schülerinnen C **Lilly Erschig** und **Leni Mack** gemeldet. In Bad Kreuznach startet zudem **Rahel Stoll**.

Vielleicht ergibt sich auch der eine oder andere **Wechsel aus den beiden Breitensport-Kindergruppen in die Kanuslalom-Schülergruppe** – Interessenten aus den Kindergruppen melden sich gerne bei den Trainerinnen Lena Maxeiner oder Amelie Würzburger oder beim sportlichen Leiter Frank Schweikert.

Text: Frank Schweikert. Bilder: Stefan Hengst, Frank Schweikert, NN

Fabian Schweikert obenauf beim Training in Down Under (Sydney) …

… und im heimischen Gewässer auf der Elz

Die Schüler beim Trainerlehrgang auf der Elz …

… und beim Wettkampf in Bad Kreuznach

FABIAN SCHWEIKERT

STARTET DOWN UNDER IN DIE INTERNATIONALE SAISON

Im Rahmen des Trainingslagers der Nationalmannschaft des Deutschen Kanuverbandes in Sydney/AUS, fand ein Weltranglistenrennen auf der Olympiastrecke von 2000 statt. Nahezu die komplette Weltelite war in Sydney vertreten und Fabian Schweikert konnte zum Saisonstart auf Platz 13 fahren.

„Wir fuhren den Wettkampf aus dem Training heraus, den Fokus auf die Saisonvorbereitung ausgerichtet, also ohne Rücksicht auf das Wettkampfwochenende – dafür bin ich mit meiner Platzierung zufrieden“, so der Sportsoldat.

Ende April und Anfang Mai steht nun für den Waldkircher die nationale Qualifikation in Augsburg und Markkleeberg auf dem Program

Fotograf: Stefan Hengst: Fabian Schweikert ganz obenauf beim Training „Down Under“

TRAININGSLEHRGANG
IN HÜNINGEN

Eigentlich sollten wir am Sonntag in Séléstat trainieren. Doch weil es dort und auf der Elz so viel Wasser hatte, durften wir in Hüningen trainieren (weil der Fluss ja künstlich angelegt ist!!!)

Am Anfang hatten wir alle ein bischen Angst, da wir uns alle das Video angesehen haben!!!
Als wir dann dort waren, haben wir uns erst mal alles angesehen und haben festgestellt, dass es echt nicht so einfach ausschaut!!!

Unsere Trainer waren Gregor und Wolfgang. Unsere Gruppe wurde aufgeteilt, die eine Gruppe ging mit Gregor unten aufs Wasser und die Gruppe wo ich drin war, wurde von Wolfgang vom Rand trainiert und wir stiegen oben ein. Zuerst trauten wir uns nicht richtig in die große Walze reinzufahren, doch als wir es ein paar Mal gemacht haben, hat es schon ziemlich Spaß gemacht. Doch man muss sagen, es ist schwerer wie bei uns auf der Elz!!!

Dann sind wir weiter nach unten gefahren, aber dort blieben wir nicht lang, weil es dort keine Strömung hatte.Nachdem wir weiter nach unten gefahren sind, ist einer von uns gekentert und dann haben wir uns das Stück nicht mehr getraut und trugen an der Stelle die Boote.....

Nachdem dann alle noch den Abschluss gefahren sind, brachten wir die Boote zurück und duschten warm. Danach fuhren wir alle heim und hatten einen tollen Sonntag erlebt!!!

Pius Mack

Trainingslager nach Fasnet in Sault Brenaz

Der Kanuslalom-Landeskader Baden-Württemberg, erweitert um eine Schüler-Sportlergruppe, trainierte in den Fasnachtsferien in Sault Brenaz. Unter Leitung von Landestrainer Frank Schweikert (Waldkirch) waren insgesamt 14 Sportlerinnen und Sportler, 3 Trainer und 5 Betreuer dabei. Trotz Sauwetters und niedrigerem Wasserstand an den beiden letzten Tagen (paradoxerweise war wegen des Hochwassers auf der Rhone weniger Wasser auf dem Kanal) ein voller Erfolg. Die Kleinen haben sehr viel gelernt und Sicherheit gewonnen, die Großen haben ihre Leistung in sehr guten Wettkampffahrten stabilisiert. Hier 3 Berichte aus den verschiedenen Trainingsgruppen.

Am Mittwoch, den 14.02. fuhren die Sportler der Elzwelle mit ihren Trainern und Betreuern zusammen mit einigen Ulmer und Ketscher Paddlern nach Sault Brenaz, Frankreich.
Aus Waldkirch reisten Karolina, Jasper, Luis, Lukas, Anne Mia, Paul, Medea, Lorenz, Pius und Milan mit Trainer Frank Schweikert und den Betreuern Thomas und Silke Fischer an.
Aus Ulm reisten Lennard und Lucas mit Trainer Patrick Schmollinger und Betreuerinnen Andrea Münch und Irene Kaiser an. Aus Ketsch wurde die Gruppe von Florian und Betreuerin Margret Gunter sowie Trainerin Charlotte Bethge ergänzt. Zusammen war die Gruppe in Sault Brenaz so groß wie noch nie. Um die verschiedenen Leistungsniveaus auf der schönen Wildwasserstrecke möglichst auszunutzen wurden die Sportler in verschiedene Gruppen unterteilt.

Für **Gruppe 1** (Anne Mia Eglin, Paul Bretzinger, Milan Strübich) unter Leitung von Frank Schweikert begann das erste Training bereits am Mittwochnachmittag mit einer Einheit Technik, um sich auf das Wildwasser der Strecke einzustellen. Zusammen mit **Gruppe 2** (Florian Gunter, Lukas Rosenfeld, Luis Erschig) machten sich die Sportler bald an die schwierigeren und "spaßigen" Stellen der Strecke.
Auch in den nächsten Tagen wurde fleißig an der Technik gefeilt und schließlich auch mit allen Gruppen zusammen die ersten Zeitfahrten (WAs) gefahren. Gegen Ende der Woche gab es eine abschließende Besprechung des Trainingslagers. "Ich denke, wir haben die Wintersaison mit diesem Wildwassertrainingslager gut abgerundet und können in der kommenden Wettkampfsaison nun wieder richtig durchstarten", äußerten sich die Sportler zufrieden. Auch Trainer Frank Schweikert schien zufrieden über die Fortschritte seiner Athleten. Schon die ganz Kleinen würden sich auf dem schwierigen Wildwasser gut machen. Ein besonderes Lob gilt den Betreuern, die sich um die Sportler kümmerten, Essen zubereiteten und zusammen mit Frank Schweikert die Organisation hervorragend umsetzten.

Milan Strübich, 16 J.

Die **Trainingsgruppe 3**, welche aus Jasper Kleinschmit (KCEW), Karolina Erschig(KCEW), Lennart Kaiser, (Ulm) und der Trainerin Charlotte Bethge (Ketsch) bestand, trainierte vom 14.02. fünf Tage auf der Slalomwildwasserstrecke.
Am ersten Tag kenterte einer der Schüler, konnte aber sehr schön wieder hochrollen, auch deshalb, da selbst mit den Schülern schon fleißig rollen geübt wird.
Am zweiten Tag fuhr die Schülergruppe 3 Technikeinheiten, um auch das Bootsgefühl im Wildwasser zu trainieren.
Am dritten Tag fuhren die Schüler WA-Fahrten (Wettkampfausdauer), damit auch auf spätere Wettkämpfe trainiert wird.
Am Samstag wurde wieder Technik trainiert.
Am Sonntagmorgen gab es noch eine letzte Technikeinheit, wo sich alle aus der Schülergruppe 3 trauten, sogar den ganz großen Abfall zu fahren.
Schlussendlich kann man sagen, dass die Schüler sehr viel dazu gelernt haben, z.B. große Walzen zu fahren.

Jasper Kleinschmit, 13 J.

Am 14.02.2018 sind wir nach einer 4-stündigen Fahrt in Sault Brénaz (Frankreich) angekommen. Wir hatten dann auch gleich unsere erste Trainingseinheit auf dem Wildwasserkanal der Rhône.
Es gab 4 verschiedene Gruppen:
1. Anfänger, Trainer: Patrick (UKF Ulm)
2. Fortgeschrittene, Trainerin: Charlotte (WSC Ketsch)
3. Erfahrene, Trainer: Frank (KCE Waldkirch)
4. Leistungssportler Landeskader, Trainer: Frank (KCE Waldkirch)

Als 2. Einheit haben wir an dem Tag einen 20 min. Dauerlauf gemacht.
Nach dem Training gab es von unserem super Betreuerteam - Silke und Tom Fischer - ein leckeres Mittagessen.
Am nächsten Morgen begann der Tag mit einem leckeren Frühstück.
Um 10.00 Uhr hatten wir Training .
Es gibt 6 Abschnitte. Die Gruppen haben sich auf die verschiedenen Abschnitte aufgeteilt. Es gab ein paar knifflige Stellen.
Abschnitt 4 ist der schwerste, weil dort der Abfall und die 4-er Walze ist.
Jedoch haben sich trotzdem am 4. und 5. Tag ein paar Schüler den Abfall und 2 sogar die 4-er Walze getraut.
Auch in Abschnitt 1 ist eine Rutsche und eine Walze!
Aber auch das wurde gut gemeistert!
Das zweite Training begann nach dem Mittagessen um 15.00 Uhr!
Am Abend wurden nach dem Abendessen noch Gemeinschaftsspiele gespielt!
Am Freitag sind wir die erste Einheit halbe WA gefahren. Das war je nach Strecke schon ein bisschen kompliziert!

Man hat gemerkt wie sich das Training von der Schwierigkeit her gesteigert hat.
Die zweite Einheit war wieder Techniktraining!😉
Das Training war super und manche haben an verschiedenen Strecken auch ihre Angst überwunden!😄
Am Samstag sind wir keine halben sondern ganze WA gefahren. Die Strecke war für den einen oder anderen schon ziemlich schwer!😟 Die zweite Einheit an diesem Tag war Mal wieder Technik!☺
Man hat schon die Fortschritte im Gegensatz zum ersten Tag gemerkt! Trotzdem sind ab und zu Fahrer gekentert.😄
Am Sonntag - dem letzten Tag - sind wir nur noch eine Einheit gefahren. Jeder einzelne hat noch Mal alles gegeben!👆
Nach ein paar Worten stiegen alle in die Autos und sind nach ca. 3-einhalb Stunden am Bootshaus wieder gut angekommen.
Wir alle finden, dass wir viel daraus gelernt haben und bedanken uns bei den Trainern, Betreuern und den Leuten die das organisiert haben.❤

Medea Hild, 12 J.

Die Sportler beim Abschlusstraining auf dem Kanal…

… und beim Abschlussfoto vor der Gite

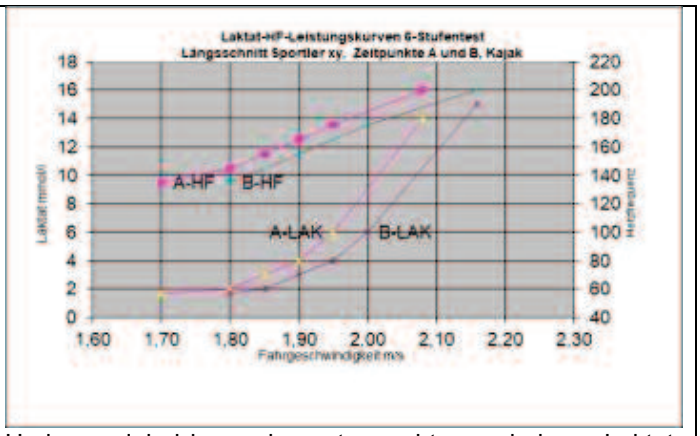
Text: Frank Schweikert, Jasper Kleinschmit, Milan Strübich, Medea Hild. Bilder: Jörg Kleinschmit, Thomas Fischer

KLD des Landeskaders - Was ist eigentlich ein 6-Stufentest? – Und was eine KLD?

*Seit Jahren veranstaltet der Kanuslalom-Landeskader Baden-Württemberg am Landesleistungsstützpunkt für Kanuslalom in Waldkirch zweimal jährlich – im November zu Beginn und im Februar gegen Ende der Vorbereitungsperiode - eine KLD, eine **k**omplexe **L**eistungs**d**iagnose, mit den Nachwuchssportlern des Landeskaders und weiteren Sportlern mit entsprechender Perspektive. Dabei werden mehrere Teile absolviert: Ein 6-Stufentest, ein Kraftausdauertest und ein Lauftest; Die Maximalkraft wird mit zeitlichem Abstand getestet. Zumeist werden am Testwochenende auch Wettkampffahrten (WA) gefahren.*

6-Stufentest: Beim 6-Stufentest wird eine vorgegebene Rundstrecke im Slalomboot (Kajak oder Canadier) gefahren. Die Rundstrecke ist ca. 600m lang, was einer zeitlichen Dauer von 4,5 bis 5,5 Minuten entspricht. Insgesamt ist die Rundstrecke 6 Mal mit einer jeweils vorgegebenen Herzfrequenz (HF, Schläge pro Minute) zu bewältigen - Voraussetzung im Test ist natürlich das Tragen einer Pulsuhr. Es beginnt z.B. mit HF 135 in der ersten Runde, in jeder weiteren Runde wird die HF, also die Belastungsintensität, um 10 Schläge erhöht; in diesem Beispiel beträgt die HF in Runde 5 also 175 Schläge/min. Die letzte Runde wird mit maximaler Intensität, Geschwindigkeit bzw. HF gefahren. Nach jeder Runde werden aus dem Ohrläppchen ein paar Tropfen Blut abgenommen, im Labor der Leistungsmedizin der Uniklinik Freiburg wird deren Gehalt an Laktat (Milchsäure) in mmol/l ermittelt.
Wozu das alles? Um dies zu erklären, muss ein wenig ausgeholt werden. Die verschiedenen Belastungsbereiche im Training der Grundlagenausdauer (GA), z.B. GA1-extensiv, GA1-intensiv oder GA2, werden mit jeweils vorgegebenen HF trainiert. Die HF korrespondiert mit einem bestimmten Laktatgehalt. Im 6-Stufentest wird genau dieses Verhältnis von Laktatgehalt und HF ermittelt. Danach kann am Schreibtisch festgelegt werden, mit welcher HF ein bestimmter Sportler einen bestimmten Belastungsbereich trainieren soll. So ist z.B. GA1-extensiv der aeroben Schwelle bei einem Laktatgehalt von 2mmol/l Blut zugeordnet, GA1-intensiv spielt sich im aerob-anaeroben Übergangsbereich bis zur individuellen anaeroben Schwelle ab, also bei einem Laktatgehalt von 2 bis grob 4 mmol/l, GA2-Training findet über der individuellen anaeroben Schwelle statt, die grob um 4 mmol/l liegt und, da nicht bei jedem Sportler gleich, nicht einfach zu bestimmen ist. Auch im Training muss natürlich eine Pulsuhr getragen werden.
Aus der maximalen Belastungsstufe des 6-Stufentests, also der sechsten Stufe, lässt sich mit dem hier erzielten Laktatwert überprüfen, wie hoch die Laktattoleranz des Sportlers ist – wie weit schafft es der Sportler, den Bereich zu mobilisieren, in dem es „weh tut“. Im 6-Stufentest sind bei Jugend- und Juniorensportlern Werte von 10-14 mmol/l üblich, bei austrainierten erwachsenen Sportlern übersteigen die Werte üblicherweise 14 mmol/l.
Mit dem Test lassen sich sowohl Längsschnittvergleiche erstellen – wie entwickelt sich die Leistungsfähigkeit eines Sportlers im Lauf der Zeit –, als auch Querschnittvergleiche – welcher Sportler ist in bestimmten Belastungsbereichen besser entwickelt. Infolge der Anpassungserscheinungen durch Training soll sich mit der Zeit die Laktat-Leistungskurve eines Sportlers nach rechts verschieben – es soll also bei gleichem Laktatgehalt schneller gepaddelt werden können.

Trainerin und Krankenpflegerin Amelie Würzburger und Bundes-Nachwuchskader-Sportlerin Anne Mia Eglin bei der Blutabnahme für den Laktattest



Und was dabei herauskommt – rechtsverschobene Laktat-Leistungskurven vor und nach der Vorbereitungsperiode

Lauftest: Neben der speziellen Ausdauer (im Boot) ist für Nachwuchssportler auch die allgemeine aerobe Ausdauer von Bedeutung. Diese lässt sich leicht mit einem Cooper-Lauftest überprüfen. In genau 12 Minuten wird eine möglichst lange Strecke im Stadionrund gelaufen. Ein Großteil der benötigten Energie wird bei der 12-minütigen Belastung durch die aerobe Energiegewinnung aus Kohlehydraten bereitgestellt, die allgemeine aerobe Kapazität des Sportlers kann also mit diesem kurzen Test gut überprüft werden. Voraussetzung für ein gutes Abschneiden ist natürlich regelmäßiges Lauftraining mit längerer Belastungsdauer von 20-90 Minuten.

Maximalkrafttest: Dieser Test wird zeitlich getrennt von den anderen Tests absolviert, um ausgeruht das maximale Niveau abrufen zu können. Das Maximalkraftniveau (Kmax) wird mittels Bankdrücken (Armstrecker und Brust) und Bankziehen (Armbeuger und Rücken) ermittelt. Dabei nähert man sich in 2,5kg-Schritten dem maximalen Gewicht an, das genau einmal bewältigt werden kann. Einmal ermittelt, lassen sich dann über mehrere Wochen hinweg in Prozentanteilen des Maximalgewichts gezielt die verschiedenen Belastungsbereiche Kraftausdauer (30-60% von Kmax), Muskelaufbau (70-90%) oder intramuskuläre Koordination (95-100%) trainieren. Nach einem Trainingszyklus muss das Maximalkraftniveau von Neuem ermittelt werden, es sollte sich dann eine Verbesserung eingestellt haben.

Kraftausdauertest: Der Kraftausdauertest beinhaltet 3 Übungsformen – Bankdrücken, Bankziehen und Hüft-Seitbeugen im Beugehang, der „Scheibenwischer“ (Rumpf). Beim „Scheibenwischer“ sind lediglich bis zu maximal 21 Wiederholungen zu absolvieren, um ein sehr gutes Rumpfkraftniveau zu bestätigen. Beim Bankdrücken und Bankziehen wird jeweils mit einem Gewicht von 40% des Körpergewichts (gerundet auf 2,5kg) 120 Sekunden geübt und die maximal mögliche Wiederholungszahl ermittelt. Diese wird dann mit dem Gewicht und dem einfachen Weg in cm multipliziert, dann durch das Körpergewicht geteilt – woraus sich eine Indexzahl der relativen Kraftausdauer ergibt. Als hervorragender Index im männlichen Juniorenbereich gilt z.B. ein Indexwert ab rund 40.
Die jüngeren Sportler bis 12 Jahre absolvieren statt diesem Kraftausdauertest eine Reihe anderer koordinativer Übungen.

Der Deutsche Jugendmeister Milan Strübich beim Bankdrücken …

… und beim Bankziehen – jeweils mit 40% des Körpergewichts und 120“ Belastungszeit

Text und Bilder: Frank Schweikert, Landestrainer Kanuslalom des KVBW

KURSE BREITENSPORT SOMMER 2018

KAJAK ANFÄNGERKURS
LEITUNG: MAIKE VIESEL: 16.5., 6.6., 13.6., 20.6.

Kursstart: Mittwoch, 16.5.2018, 18:30 Uhr, Bootshaus

Die Trainingseinheiten finden jeweils mittwochs am Bootshaus statt. Der Kurs endet am 20.6.2018 mit einem gemeinsamen Besuch des Wildwasserkanals in Hüningen. Es besteht die Möglichkeit ab dem 27.06.2018 die Paddeltechnik im Fortgeschrittenenkurs weiter zu festigen.

- Vermittlung der Paddelgrundschläge
- Einführung in Weiterführende Techniken; Kehrwasserfahren, Traversieren, Paddelstütze
- Einstieg ins Wildwasser; Verhalten bei Kenterung
- Abschlussfahrt auf dem Wildwasserkanal Hüningen

KAJAK FORTGESCHRITTENENKURS
LEITUNG: KATHARINA FILD: 27.6., 4.7., 11.7., 14.7., 21.7.

Kursstart: Mittwoch, 27.06.2018, 18:30 Uhr, Bootshaus

Die Trainingseinheiten finden jeweils mittwochs am Bootshaus statt, bei ausreichendem Wasserstand Fahrten auf leichtem Wildwasser Elz, Dreisam, Reuss, Ognon und dem Wildwasserkanal in Hüningen.

- Fortgeschrittene Stütztechniken
- Kehrwasserfahren, Traversieren, Surfen
- Verhalten im Wildwasser: Sichern, Retten und Bergen

SOMMERTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Das Breitensport-Sommertraining beginnt unmittelbar nach den Osterferien in der zweiten Aprilwoche

Das Nachwuchstraining im Breitensport wird in 3 Gruppen angeboten. Neu dazu gekommene Kinder werden in der Kinder-Anfängergruppe behutsam an die Kindergruppe herangeführt. Die Jugendlichen üben in der Jugendgruppe.

Nähere Einzelheiten findet ihr auf www.elzwelle.de/termine

CANADIERKURS

LEITUNG: HARRY SCHAAF: 06.06.,16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07

Wie ihr den Terminen auf unserer Homepage entnehmen könnt, wird dieses Jahr ein Canadierkurs mit vermutlich 6 Terminen angeboten. Bislang sind es Termine immer Mittwoch, 18:00 Uhr, beginnend am 06.06.2018.

Beim erstenTermin geht es vorrangig um das Kennenlernen der einzelnen Teilnehmer, damit ich einschätzen kann wie sicher ihr paddelt.

Die weiteren Termine würde ich im anschließend wöchentlichen Wechsel auf die folgenden Samstage legen. Also 16.06./23.06./30.06./07.07. und 14.07.2018.

Bei den Samstagsterminen werden wir Ausfahrten planen, welche sich vom Schwierigkeitsgrad zwar leicht steigern, aber immer noch für jeden machbar und völlig ungefährlich sind.

Auch können wir uns an zwei Terminen mit anderen Gruppen aus dem Verein zusammenschließen, dann wird es in einem Fall eine zweitägige Ausfahrt (Sa./So.). Auch unsere Abschlussfahrt wird wahrscheinlich zweitägig sein.

Meine groben Planungen wären:

Sa., 16.06.2018 - Ausfahrt auf dem Altrhein von Wyhl nach Weisweil (eintägige Ausfahrt)

Sa., 23.06.2018 – Ausfahrt auf der Ill in Frankreich, Nähe Selestat (eintägige Ausfahrt zusammen mit der Abschlussfahrt des Anfängerkurses)

Sa., 30.06.2018 – Ausfahrt auf dem Restrhein von Neuenburg nach Grißheim (eintägige Ausfahrt)

Sa./So., 07.07./08.07.2018 – Ausfahrt auf der Reuss in Bremgarten Schweiz (zweitägige Ausfahrt zusammen mit der Jugendausfahrt unseres Vereins

Sa./So., 14./15.07.2018 – Abschlussfahrt des Canadierkurses auch auf der Reuss in Bremgarten Schweiz (zweitägige Ausfahrt)

Der Canadierkurs ist ein idealer Einstieg, vor allem auch für Eltern, deren Kids schon bei uns paddeln, aber die Eltern bislang passiv sind. Manche Eltern sind noch keine Mitglieder. Vielleicht kann sich der Eine oder die Andere vorstellen, selbst auch mit dem Paddeln anzufangen, will aber nicht in ein Kajak mit Spritzdecke sitzen. Mitglied im Verein werden ist ganz leicht. Einfach das Anmeldeformular, welches ihr auf unserer Hompage findet ausfüllen und abgeben, fertig.

Ich freue mich auf den Kurs. Anmeldungen bitte bis spätestens Mo., 28.05.2018, an

Harry Schaaf email: anlagen@elzwelle.de, oder telefonisch 07681/4746339

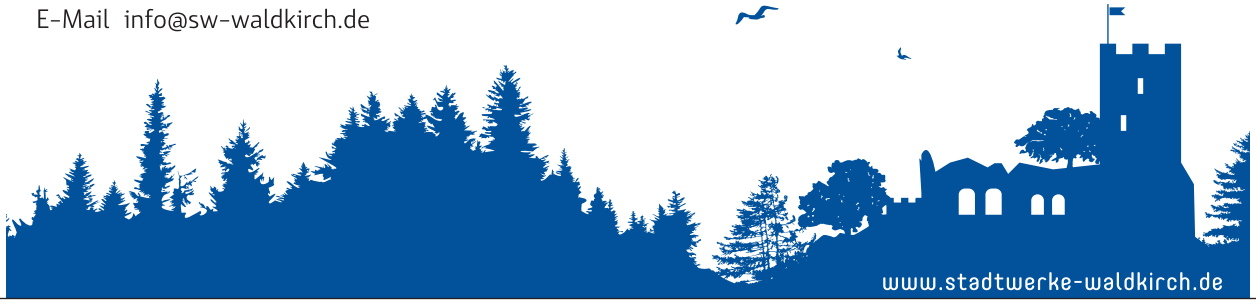
Zuhause im Elztal,
aktiv in Stadt und Region.

stadtwerke waldkirch

Wir sind hier für Sie da

Stadtwerke Waldkirch GmbH
Fabrikstraße 15
79183 Waldkirch
Telefon (07681) 477 889-99
E-Mail info@sw-waldkirch.de

Die Stadtwerke Waldkirch – Ihr Energiedienstleister aus dem Elztal: verlässlich, vertrauensvoll, mit der Region verbunden!



www.Kanu-Sport-Stahl.de

galasport

sandiline

...echt gut in Holz.

- ❒ Neubauten
- ❒ Sanierungen
- ❒ Fassaden
- ❒ Erweiterungen

79263 Simonswald · Tel.: 07683/275
www.baumer-holzbau.de

BAUMER Holzbau

city FITNESS

...Fitness erleben

Hebelstr. 4 Stadtmitte · Waldkirch
www.cityfitness-waldkirch.de
07681 - 7012

city FITNESS

Gutschein

1 Woche
Fitness & Wellness

Hebelstr. 4 Stadtmitte 79183 Waldkirch
Info: 07681 - 70 12

SONNEN ENERGIE

Solare Energiesysteme

-Strom- und Heizungskosten senken
-zukunftssicher und energieautark

Tel.: 07681-10 47
Fax: 07681-490820
Mobil: 0173-32 64 701
info@solarenergie-baden.de

Strübich GmbH
Denzlingerstraße 9
79183 Waldkirch-Buchholz
www.solarenergie-baden.de

Installations- und Heizungsbaumeister
KARL STÜLPNAGEL
Vertrieb

ÖkoFEN PELLETSHEIZUNG

ÖkoFEN VC Baden-Württemberg West
Steinfeldweg 11 Tel. 07223 / 28 16 98-0
77815 Bühl/Baden Fax 07223 / 28 16 98-9

Homeoffice
Glümerstraße 17 Tel. 0761 / 70 68 37
79102 Freiburg Mobil 0171 / 7 41 96 31
e-Mail: k.stuelpnagel@oekofen.de, www.oekofen.de

AQUASOL®

Karl Stülpnagel
Handelsvertretung

Glümerstraße 17
79102 Freiburg
Tel. 0761- 70 68 37
Fax 0761- 70 68 53
stuelpnagel@aquasol.de

Pfeffermühle

Das Speiselokal am Marktplatz in Waldkirch

Täglich geöffnet

Telefon (07681) **3777**
79183 Waldkirch · Marktplatz 36

auto MAIER

Inh. Bernhard Wernet

Ihre Werkstatt für Qualität und umfassenden Service!!!

PKW's aller Fabrikate - Nutzfahrzeuge - Wohnmobile - Anhänger

Adolf-Ruth-Str. 2 * 79183 Waldkirch *Tel. 07681/6818 * Fax 07681/23278
info@automaier-wk.de * www.automaier-wk.de

GANTER

ENTWICKELN.
BAUEN.
BETREIBEN.

Mit über 20 Jahren Erfahrung im gewerblichen, öffentlichen und privaten Bereich realisieren wir die Ideen unserer Kunden im Bau und Innenausbau – zuverlässig, pünktlich und mit einem perfekten Projekt- und Baumanagement.

ERFAHREN SIE MEHR ÜBER UNS
GANTER-GROUP.COM

Viesel
Malerbetrieb GmbH

DAS IST MEHR ALS FARBE.

August-Jeanmaire-Str. 18
79183 Waldkirch
Tel. (0 76 81) 474 05 10
Fax (0 76 81) 474 05 11
www.viesel-malerbetrieb.de

www.viesel.info

Viesel GmbH
Karosserie- und Lackierzentrum

Lackschadenfreie Ausbeultechnik • Wasserlacktechnologie, Smart Repair

Waldkirch · Industriestr.5 Tel. 0 76 81/ 73 28

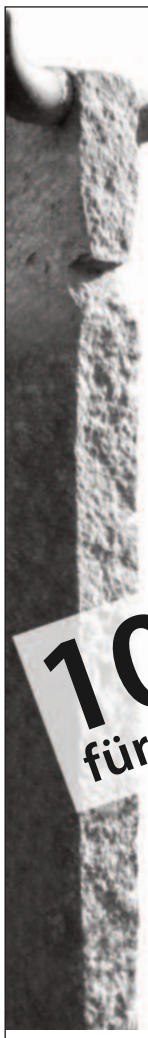
Manfred Zepezauer
stema
medien-design

Shirtdruck
auch in kleinen Mengen,
schon ab 1 Stück

druck werbung konzepte

beschriftungen | XXL-druck | Fahrzeuge | Schilder | Planen | Banner | Shirtdruck | Drucksachen | interne

Fabrikstraße 18 | 79183 Waldkirch-Kollnau
Tel.: 07681/ 474217 | info@stemaweb.de | www.stemaweb.de



Restaurierung
Grabmale
Denkmalschutz
Gartenplastiken
Brunnen

10 Jahre
für Sie in Waldkirch

Bernd Haar
STEINMETZWERKSTATT
Lange Str. 84, 79183 Waldkirch
tel. 07681/47 800 2

Fabrik Sonntag
Gesundheitszentrum
Kandel Apotheken
Waldkirch
Langestraße

Ulrike Sohst
Fabrik Sonntag 5a
79183 Waldkirch
Tel 07681 4925250
Fax 07681 4925260
info@kandel-apotheken.de
www.kandel-apotheken.de

Filialapotheke
Langestraße 58
79183 Waldkirch
Tel 07681 9320
Fax 07681 9458

Arzneimittelbringdienst
Verleihservice
Naturarzneimittel
Reiseimpfberatung

Ihr Spezialist in allen Baufragen
KB
KARL BURGER GmbH
Hoch-, Tief- und Holzbau
Betonfertigteile · Altbausanierung · Um- und Erweiterungsbauten
79183 Waldkirch · Adalbert-Stifter-Straße 2
Tel. 0 76 81 / 4 77 85-0 · Fax 0 76 81 / 4 77 85-25
e-Mail: info@karl-burger.de

Auch bei stärkerem
Wellengang immer
den richtigen...

...Durchblick
...mit Sportbrillen von Wipfler!
Wipfler Augenoptik
Waldkirch, Damenstraße 6, Tel. 40 91 26

Elektro Nefzger GmbH

✓ Beratung
✓ Verkauf
✓ Montage
✓ Kundendienst
✓ Elektroinstallation

Lange Straße 75
79183 Waldkirch
Telefon (07681) 7185
Telefax (07681) 1049

Kohlerhof 8
79211 Denzlingen
Telefon (07666) 6430
Telefax (07666) 7964

info@elektro-nefzger.de

www.elektro-nefzger.de

SCHREINEREI
Bayer GmbH

Innenausbau · Fensterbau · Reparaturen

Sie sind für HOLZ zu begeistern ?

DANN SIND SIE MIT UNS AUF EINER
WELLENLÄNGE

Merklinstraße 34 ▪ 79183 Waldkirch ▪ Tel.: 0 76 81/47 78 38-0 ▪ www.schreinerei-bayer-waldkirch.de

März 2018			
17.03.	Wettkampf Hüningen CH	Hüningen Parc des eaux vives	Frank Schweikert
17.03. 14:00–18:00	Verbandstag KVBW		Frank Schweikert
18.03.	Elz-Kanuslalom	Bootshaus	Frank Schweikert
18.03.	Elz-Kanuslalom	Bootshaus	Frank Schweikert
21. - 25.03.	ICF Worldranking Solkan	Solkan	Frank Schweikert
24. - 31.03.	Landeskader Trainingslager Augsburg	Augsburg	Frank Schweikert
31.03. - 05.04.	Landeskader Trainingslager Markkleeberg	Markkleeberg	Frank Schweikert
April 2018			
05. - 07.04.	Schüler-Trainingslager Hüningen	Hüningen	Moritz Hottong
06. - 08.04.	ICF Worldranking Markkleeberg	Markkleeberg	Frank Schweikert
11. - 15.04.	ICF Worldranking Pau	Pau	Frank Schweikert
13. - 15.04.	Süddeutsche Meisterschaft Kanuslalom Großblittersdorf	Großblittersdorf	Frank Schweikert
18. - 22.04.	ICF Worldranking Seu	Seu d'Urgell	Frank Schweikert
25. - 29.04.	Nationalmannschaftsqualifikation 1 und 2 Augsburg	Augsburg	Frank Schweikert
28.04. - 01.05.	Verbandsfahrt an die Loue (F)	Quingey	Hermann Müller
Mai 2018			
01.05. - 30.06.	Familienfahrt Alte Elz - Kinder und Eltern der Kindergruppe - Termin (eintägig) kurzfristig nach Absprache	Alte Elz	Lena & André Maxeiner
02. - 06.05.	Nationalmannschaftsqualifikation 3 und 4 Markkleeberg	Markkleeberg	Frank Schweikert
09. - 13.05.	Deutschlandcup 1 Lofer	Lofer	Frank Schweikert
22. - 27.05.	Junioren-Einladungslehrgang, Bundeskader - Bratislava	Bratislava	Frank Schweikert
30.05. - 03.06.	Europameisterschaft LK Prag	Prag	Bundestrainer
30.05. - 03.06.	Deutsche Meisterschaft Schüler Fürth	Fürth	Moritz Hottong & Dennis Viesel
Juni 2018			
07. - 10.06.	ICF Worldranking Meran	Meran	Frank Schweikert
13. - 18.06.	Junioren-Einladungslehrgang, Bundeskader - Ivrea	Ivrea	Frank Schweikert
14.06. 18:00	Bootshaushock - Kennenlernen, Pläne schmieden und mehr	Bootshaus	Kristina Schmidt
21. - 24.06.	Weltcup 1 Liptovsky	Liptovsky	Bundestrainer
22. - 24.06.	ECA Junior-Cup Augsburg	Augsburg	Frank Schweikert
23.06.	Abschlussfahrt des Anfängerkurses - Wildwasser-Wanderfahrt auf der Ill	Selestat	Maike Viesel
28.06. - 01.07.	Weltcup 2 Krakau	Krakau	Bundestrainer

Juli 2018			
01.07.	Wanderfahrt Taubergießen	Taubergießen	Hermann Müller
05. - 08.07.	Weltcup 3 Augsburg	Augsburg	Bundestrainer
07. - 08.07.	Jugendausfahrt Reuss/Bremgarten	Bremgarten/CH	Maike Viesel & Harry Schaaf
18. - 22.07.	Weltmeisterschaft Junioren / U23 Ivrea	Ivrea	Bundestrainer
26. - 29.07.	ICF Worldranking Bratislava	Bratislava	Frank Schweikert
28.07. - 04.08.	Wochen-Wanderfahrt Lahn	Region Gießen	Harry Schaaf
28.07. - 04.08.	Wildwasserwoche des Kanuverbandes Baden-Württemberg - Durance	Durancetal/FR	Hermann Müller
29.07. - 09.08.	Landeskader Trainingslager Markkleeberg-Prag-Budweis	Markkleeberg-Prag-Budweis	Frank Schweikert
August 2018			
01. - 05.08.	ICF Worldranking Wien	Wien	Frank Schweikert
06. - 12.08.	Deutschlandcup 3 Budweis	Budweis	Frank Schweikert
15. - 19.08.	Europameisterschaft Junioren / U23 Bratislava	Bratislava	Bundestrainer
30.08. - 02.09.	Weltcup 4 Tacen	Tacen	Bundestrainer
September 2018			
06. - 09.09.	Weltcup 5 Final Seu d'Urgell	Seu d'Urgell	Bundestrainer
08. - 09.09.	Slalomrennen BWM Ulm, davor Training in Augsburg	Ulm	Frank Schweikert
12. - 16.09.	Deutsche Meisterschaft LK + JJ Markkleeberg	Markkleeberg	Frank Schweikert
21. - 23.09.	Herbstslalom Bad Kreuznach	Bad Kreuznach	Frank Schweikert
23.09.	Redaktionsschluss EA 43		Maria Herr
27. - 30.09.	Weltmeisterschaft LK Rio de Janeiro	Rio de Janeiro	Bundestrainer
27.09. 18:00	Bootshaushock - Kennenlernen, Pläne schmieden und mehr	Bootshaus	Kristina Schmidt
28. - 30.09.	Schüler-Länderpokal Zeitz/Haynsburg	Zeitz/Haynsburg	Frank Schweikert
30.09.	Wanderfahrt Ottenheimer Mühlbach	Ottenheim	Hermann Müller
Oktober 2018			
12. - 14.10.	Landeskader Lehrgang Nancy oder Metz oder Selestat	Nancy oder Metz oder Selestat	Frank Schweikert
17. - 21.10.	Junioren-Einladungslehrgang Bundeskader - Prag	Prag	Frank Schweikert
20.10.	Kuchenverkauf der Jugend	Marktplatz Waldkirch	Maria Herr
25.10. 18:00	Klar Schiff, Putzen und Richten der Boote für Hallenbad	Bootshaus	Katharina Fild
26. - 28.10.	NK2-Kader Testlehrgang, Jun, Bundeskader - Markkleeberg	Markkleeberg	Frank Schweikert

November 2018			
10. - 11.11.	Trainer-C Aus-/Fortbildung spezifischer Teil Kanuslalom Waldkirch	Waldkirch	Frank Schweikert
10. - 11.11.	Landeskader KLD Waldkirch (Selestat/Hüningen)	Waldkirch (Selestat/Hüningen)	Frank Schweikert
23. - 25.11.	Landeskader Lehrgang Augsburg	Augsburg	Frank Schweikert
28.11. 19:00	Fahrtenleiterbesprechung	Elzküche beim Bootshaus	Hermann Müller

VORANKÜNDIGUNG

DONNERSTAG, 14. JUNI 2018
VEREINSMEISTERSCHAFTEN UND GRILLHOCK

ab 16.30 Uhr: Wettkämpfe

ab 18.00 Uhr: gemütliches Beisammensein für alle Mitglieder

mehr Infos finden Sie unter www.elzwelle.de

Kanu Club Elzwelle Waldkirch e. V.

Antrag auf Aufnahme in den Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.

Ich/wir beantrage/n die Aufnahme in den Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.:

Name/Geburtsdatum (bei Familie alle Personen): _____

_____

Straße/PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____ e-Mail: _____ Eintrittsdatum: _____

Bankverbindung: _____

Ich beantrage den ermäßigten Beitrag aufgrund: passiver Mitgliedschaft* ☐ sozialer Indikation ☐

**z.B. Eltern, die mit ihrer Mitgliedschaft die Jugendarbeit des Vereins unterstützen möchten*

Ich bin einverstanden, dass meine Adresse zu Zwecken der einfacheren Kontaktaufnahme auf einer Liste an Vereinsmitglieder weitergegeben wird: Ja ☐ Nein ☐

Zusätzlich zur elektronischen Ausgabe der Vereinszeitschrift „Elzwelle Aktuell“ möchte ich eine Papierausgabe erhalten: Ja ☐ Nein ☐

Ich möchte mich gerne im Verein engagieren: ☐ z.B. als _____

(Fahrtenleiter, Übungsleiter, Trainer, Vorstandsmitglied, Ressortleiter, Organisator, gelegentlicher Helfer, …)

Die Vereinssatzung erkenne ich als verbindlich an. Die Angaben werden elektronisch gespeichert.
Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, fällige Vereinsbeiträge mittels Lastschrift einzuziehen (bitte berücksichtigen Sie, dass dadurch die ehrenamtliche Tätigkeit des Kassenwartes sehr erleichtert wird!).
Der Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V. nutzt die Einzugsermächtigung ab 1. Februar 2014 als SEPA-Mandat zum Einzug des Mitgliedsbeitrages; Gläubiger ID DE54ZZZ00000926608.

Mir ist bekannt, dass Kanusport auf Gewässern in der Natur ausgeübt wird und damit entsprechendes Verhalten erforderlich ist, um Gefahren vorzubeugen. Ferner ist mir bekannt, dass bei Ausfahrten der Personentransport in der Regel in verschiedenen Kraftfahrzeugen mit wechselnden Fahrern stattfindet. Der Antragsteller bzw. die Erziehungsberechtigten sind selbst dafür verantwortlich, jährliche Gesundheitschecks durchführen zu lassen und eventuelle gesundheitliche Einschränkungen zur Ausübung von Kanusport den Übungs- oder Fahrtenleitern mitzuteilen.
Ferner ist der Antragsteller bzw. die Erziehungsberechtigten selbst dafür verantwortlich, dass ausreichende Schwimmfähigkeiten erworben werden. Als ausreichend wird für Kinder unter 10 das DLRG Seepferdchen, für alle älteren Personen das Jugendschwimmabzeichen Bronze oder vergleichbare Fertigkeiten angesehen.

Unterschrift/en: _____ Ort / Datum: _____
(bei minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Die Mitgliedsbeiträge sind jährlich im Voraus fällig – Mitgliedsbeiträge Stand Jan. 2016:

Erwachsene	70,-
Jugend bis einschließlich des Kalenderjahrs, in dem die Person 25 wird	60,-
Familie: Ermäßigung für 2. und jede weitere Person einer Familie auf den Normalbeitrag Jugend oder den Normalbeitrag Erwachsene. Kinder bis einschließlich des Kalenderjahrs, in dem die Person 25 wird. Z.B. Eltern, die mit ihrer Mitgliedschaft die Jugendarbeit des Vereins unterstützen möchten.	30,- *(Ermäßigung)*
Passive Mitglieder oder aufgrund **sozialer** Indikation, Ermäßigter Beitrag nach Antrag an die Vorstandschaft	40,-
Als Mitglied der Dachverbände Badischer Sportbund Freiburg (BSB-Freiburg), Kanu-Verband Baden-Württemberg (KVBW), und Deutscher Kanuverband (DKV) führt der KCE Waldkirch für jedes Mitglied Anteile der Mitgliedsbeiträge an diese Dachverbände ab.	

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Auszug aus der Vereinssatzung~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

§ 2 Erwerb der Mitgliedschaft

1. Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person werden.
2. Wer die Mitgliedschaft erwerben will, hat an den Vorstand ein schriftliches Aufnahmegesuch zu richten. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung des gesetzlichen Vertreters erforderlich. Die Aufnahme erfolgt durch den Vorstand.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Bankverbindung~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V., Volksbank Breisgau Nord, IBAN: DE81 6809 2000 0019 5161 05, BIC: GENODE61EMM

KONTAKTE	Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.
Postadresse	Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V., Neue Kirchmatte 15, D-79183 Waldkirch
Bootshaus und Trainingsstrecke	Am Elzufer, Waldkirch-Kollnau (beim Waldkirch-Kollnauer Schwimmbad), 48.107216, 7.981736
Internet	www.elzwelle.de
Bankverbindung	Volksbank Breisgau Nord IBAN: DE81680920000019516105 BIC: GENODE61EMM Zur Ausstellung einer Spendenquittung bitte die vollständige Adresse angeben
Kernvorstand (laut Satzung)	
1.Vorsitzender	Frank Schweikert, 07681-23404, vorstand @ elzwelle.de
2. Vorsitzende	Lena Maxeiner, 07681-4769584, vorstand2 @ elzwelle.de
Kassenwart	Adrian Eglin, 07681-4746154, kasse @ elzwelle.de
Jugendleiterin	Maike Viesel, 0152-03500672, jugend@ elzwelle.de
Erweiterter Vorstand (mit Stimmrecht)	
Sportlicher Leiter Leistungssport	Frank Schweikert, 07681-23404, sport @ elzwelle.de
Sportliche Leiterin Breitensport Jugend	Amelie Würzburger, 01772739207, jugend @ elzwelle.de
Sportliche Leiterin Breitensport Erwachsene	vakant
Leiter Anlagen	Harry Schaaf,07681-4746339, anlagen @ elzwelle.de
Jugenvertreter	
Stellv. Jugendleiter	Denis Viesel, 07681-23499, jugend2 @ elzwelle.de
Jugendsprecher	Paul Bretzinger, 07684-9089-22, jugendsprecher @ elzwelle.de
Stellvertretende Jugendsprecherin	Magdalena Herr, 07681-22743
Ressorts	
Bootshauswart und **Bootsverleih**	Michael Beh, 07681-22743, bootshaus @ elzwelle.de, bootsverleih @ elzwelle.de
Feste	Kristina Schmidt, 07685-913564, feste @ elzwelle.de
Kanuslalom und **Kanuslalom-Meldungen**	Frank Schweikert, 07681-23404, slalom @ elzwelle.de
Kanuslalom-Wettkampfausweise	Annette Strübich, 07681-1047
Wanderfahrten	Hermann Müller, 07666-7084, wanderwart @ elzwelle.de
Wildwasserfahrten	Karl-Friedrich Stülpnagel, 0761-706837, wildwasser @ elzwelle.de
Kassenprüfung	Thomas Fischer, 07641-937840, 0173-3173535
Kontakte Selestat	Harry Schaaf,07681-4746339
Kursverwaltung	Markus Kappelhoff, 07681-24520, kurse @ elzwelle.de
Materialwart: Boote/Paddel/Sportgeräte	Katharina Fild, 07681-475623, material-sportgeraete @ elzwelle.de
Materialwart: Anhänger	Harry Schaaf, 07681-4746339, material-anhaenger @ elzwelle.de
Materialwart: Campingzubehör	Harry Schaaf, 07681-4746339, material-camping @ elzwelle.de
Materialwart: Flickkiste Kanuslalom	Mario Rosenfeld, 0177-8223058, flickkiste @ elzwelle.de
Streckenwarte	Dennis Viesel, 07681-23499, Moritz Hottong, 07681-4740067, strecke @ elzwelle.de
Presse	Harald Seidler, 07681-4937218, presse @ elzwelle.de
Redaktion Elzwelle aktuell und **Postverteilung**	Maria Herr, 07681-22743, redaktion @ elzwelle.de postverteilung @ elzwelle.de
Sponsoring	Andre Maxeiner, 07681-4769584, sponsoring @ elzwelle.de
Inserate Elzwelle aktuell	Claus Schweikert, 06187-902776, inserate @ elzwelle.de
Web-Master www.elzwelle.de	Claus Schweikert, 06187-902776, webmaster @ elzwelle.de

DANKESCHÖN...

Bei folgenden Firmen und Institutionen möchten wir uns für ihre Unterstützung in Form einer Anzeige bedanken:

Baumer Holzbau, Schreinerei Bayer, Karl Burger GmbH, stema medien design, Steinmetzwerkstatt Bernd Haar, Elektro Nefzger, Kandel Apotheke, Pfeffermühle, Sparkasse Freiburg-Nördlicher Brsg., Ganter Interior, Stülpnagel Instalations- u. Heizungsbau, Lackiererei Viesel, Malerbetrieb Viesel, Volksbank Breisgau-Nord, City Fitness Waldkirch, Stadtwerke Waldkirch, KfZ-Werkstatt Ernst Mack GmbH, Wipfler Augenoptik, Autohaus Maier, Kanusport Stahl, Solare Energiesysteme Strübich, Spaort Armin, Kanuladen24.de

Außerdem möchten wir uns für weitere Unterstützung bedanken bei:

Stadtwerke Waldkirch, Faller KG, Sick AG, Getränkemarkt Gommel, Hirschenbrauerei, Securitas Sicherheitstechnik, Elektro Prinzbach, Badische Zeitung, Sehbehindertenschule St. Michael, Badischer Kanuverband, Deutscher Kanuverband, Badischer Sportbund, Landratsamt Emmendingen, Wasserwirtschft im Regierungspräsidium Freiburg, Angelverein Siensbach, Bauhof Waldkirch, FC Kollnau, Freiburger Faltbootfahrer, Ortsverwaltung Kollnau und Siensbach, Landessportbund Baden-Württemberg, Uniklinik Freiburg, Gemeinde St. Peter, Stadt Waldkirch

IMPRESSUM

Elzwelle aktuell
Vereinsmagazin des Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.

Herausgeber: Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.
Redaktion und Layout: Maria Herr
Druck: stema medien design gmbh
Auflage: 200 Exemplare
Im Internet: www.elzwelle.de

Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2018.

MITMACHEN LOHNT SICH...!

Wie immer werden wir unter den Text- und Bildautoren der Elzwelle aktuell, der Homepage www.elzwelle.de sowie unter den Akquisiteuren für Inserate wieder interessante Preise verlosen. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist Samstag, der 22.09.2018

Textbeiträge, schöne Bilder, Inserenten – mitmachen lohn sich auf jeden Fall.

Wenn starke Erlebnisse unterstützt werden.

All diejenigen zu fördern, die Begeisterung entfachen ist eine Aufgabe, die die Sparkasse mit Freude angeht. Wir fördern darum Kunst und Kultur, sportliches und gesellschaftliches Engagement in der Region.

sparkasse-freiburg.de

Wenn's um Geld geht