

Liebe Eltern, Ihr Kind interessiert sich für Kanuslalom? Hier einige grundsätzliche Informationen über Kanuslalom im Kanu Club Elzwe Waldkirch.

- Kanuslalom** ist eine außergewöhnliche Natursportart. Der Umgang mit dem wilden Wasser erschließt eine aktionsreiche Erlebniswelt in 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, Kraft und Schnelligkeit. 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 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. 3 Mal bis täglich), im Sommer und im Winter. Zusätzlich wird über Winter ein Hallentraining sowie für die etwas älteren Sportler Krafttraining angeboten. Die Trainingstermine können den Terminen auf www.elzwe.de und einer internen Planungsdatei 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 dienen 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/gebr. Bsp.	Empfehlung Hersteller/Modell Bsp.
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, Hiko
Zu Beginn	Funktionshemd kurz	5-15	Aldi, Decathlon, Hiko
Zu Beginn (Winter)	Spritzdeckenkombi Slalom (passt nicht auf WW-Boot!)	~115 ~130	Frog Kombi aus Paddeljacke Pack xs/s mit Kinder-Spritzdecke s, (Hiko xs/s)
Zu Beginn (Winter)	Funktionshemd lang	10-55	Aldi, Decathlon, Hiko
Zu Beginn (Winter)	Dünnes Stirnband o. Mütze	5	z.B. aus Schlauchband
Zu Beginn (Winter)	Paddelpfötchen	20	Hiko s/m
Im 1. Jahr	Elzwe-Polohemd	Kind 21, Erw. 25	Intersport Armin über Uli Schweikert
Im 1. Jahr	Elzwe-Softshell-Jacke	Kind 42, Erw. 57	Intersport Armin über Uli Schweikert
Im 1. Jahr	Elzwe-Präsentationsjacke	Kind 34, Erw. 40	Intersport Armin über Uli Schweikert
Im 1. Jahr	Neoprenhose kurz	35	Hiko, Sandiline, Frog
Im 1. Jahr	Schwimmweste Slalom	50-85	Hiko, Sandiline, Frog
Im 1. Jahr	Helm Slalom	40-60	Wild-Water
Im 1. Jahr	Paddel Slalom	220 / 80-150	Kober Carving Junior, 45°R, 185-197cm
Nach 1 Jahr	Slalomboot	800-1400 / 400-800	
Empfohlene Händler: Manuela & Andreas Stahl kanu-sport-stahl.de ; Miro Janovsky kanu-slalomsport.com ; Kober-Paddel und Orbit-Boote: Thomas Funke info@orbit-distribution.com			

- Gesundheit:** Eine jährliche ärztliche Untersuchung, die die Sporttauglichkeit der Sportler attestiert, ist zur Teilnahme bei Wettkämpfen ab Süddeutscher Meisterschaft erforderlich. Ein Formular findet sich auf www.elzwe.de

Leistungssport: Der KC Elzweil 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.

SL-U12

Teilnehmer: U9 und U12 7(6) bis 12 Jahre. Vorher Erwerb Grundtechniken in Breitensportgruppe!

Wochentraining:

- 2-3 Mal im Boot, Anfänger 1x Slalom plus 1x Breitensportgruppe
- Hallentraining im Winter
- Teilnahme an Trainingslagern erwünscht

Zielwettkämpfe: Baden-Württembergische Meisterschaft, Süddeutsche Meisterschaft

SL-U14

Teilnehmer: U14, 12 bis 14 Jahre. Vorher Erwerb Grundtechniken z.B. in Breitensportgruppe!

Wochentraining:

- Mindestens 2 Mal im Boot; Kadersportler/Motivierte Sportler trainieren an weiteren Trainingsterminen
- Hallentraining im Winter
- Einstieg ins Krafttraining (ab 12J), 1 Mal
- Teilnahme an Trainingslagern erwünscht

Zielwettkämpfe: Ba-Wü Meisterschaft, Süddeutsche Meisterschaft, Deutsche Meisterschaft (falls qualifiziert)

SL-U18

Teilnehmer: U16 und U18, ab 15 Jahre. Vorher Erwerb Grundtechniken in SL-U14!

Wochentraining:

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

Zielwettkämpfe:

- Ba-Wü Meisterschaft, Süddeutsche Meisterschaft, Deutsche Meisterschaft (falls qualifiziert)

SL-Kadersportler (Landes- und Bundeskader sowie motivierte Sportler auf Anfrage)

Teilnehmer: U12, U14, U16, U18, U23

Wochentraining:

- Bis zu täglich im Boot
- 1-3 Mal Krafttraining incl. 1 Mal Hallentraining im Winter
- Teilnahme an Trainingslagern

Zielwettkämpfe zusätzlich zur Altersklasse (s.o.): Ab U14 2. Jahr / U16 1. Jahr: Deutschlandcup-U18 (falls qualifiziert); Ab U16 1. Jahr: Nationalmannschaftsqualifikation (falls qualifiziert).

SL-Breitensportgruppe

Teilnehmer: Fortgeschrittene Paddler oder Slalomsportler, die nicht mehr Leistungssport betreiben

Wochentraining: 1 Mal im Boot, Krafttraining, bei Interesse Hallentraining im Winter

Zielwettkämpfe: Bei Interesse Baden-Württembergische Meisterschaft, Süddeutsche Meisterschaft, Masters



Action im Wildwasser

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

Gemeinsame Erlebnisse in der Gruppe

2022, Wettkampf BWM Ulm



Erfolg

2013, Weltmeistertitel U23 Liptovsky Mikulas,
Paddler: Fabian Schweikert

Optimale Trainingsbedingungen

Die Slalomstrecke am Landesleistungsstützpunkt und
Bundes-Talentstützpunkt Waldkirch

