

Jahresprogramm 2023



Kanu
Wildwasser

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1. Hinweise für neue Mitglieder	4
2. Kommunikation in der Abteilung.....	5
3. Leihmaterial.....	6
4. Trainingsprogramm Sommer 2023	7
5. Trainingsprogramm Winter 2022/2023 und 2023/2024.....	8
6. Vereinsfahrten – Voraussetzungen und Ablauf.....	9
7. Vereinsfahrten und Jahresprogramm 2023	11



Vorwort

Liebe Freunde des Wildwasser-Fahrens,

unsere Abteilung Kanu Wildwasser, eine Abteilung des MTV München von 1879 e.V., freut sich über euer Interesse an unserem Trainings- und Fahrtenprogramm.

Wir bieten folgende Aktivitäten:

- im Sommer Outdoor-Training auf der Floßlände (Isar)
- Tages-, Wochenend- und mehrtägige Ausfahrten (In- und Ausland)
- im Winter Indoor-Eskimotier- und -Konditionstraining

Die genauere Beschreibung der Aktivitäten findet ihr im jeweiligen Abschnitt dieses Programms.

Wenn ihr neu zu uns stoßen möchtet, findet ihr dafür Hinweise in Abschnitt 1.

Wir wünschen allen Paddlerinnen und Paddlern und denen, die es werden wollen, im Rahmen unserer Abteilung eine schöne Zeit auf dem Wasser.

Teresa Piott
(Abteilungsleiterin)

Roman Kubista
(Stellvertreter)

1. Hinweise für neue Mitglieder

Wenn ihr neu zu uns kommen möchtet, seid ihr uns herzlich willkommen. Für die Aufnahme in den Verein beachtet bitte die aktuellen Informationen auf unserer Website: <https://www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Kanu/Schnuppertraining/>

Seid ihr noch nie oder selten im Kajak gesessen, beginnt das Sommer-Trainingsprogramm für euch im Seitenkanal mit mäßiger Strömung. Hier erfolgt die erste Einweisung. Mit zunehmendem Fahrkönnen und besserer Bootsbeherrschung dehnt sich euer Trainings-terrain dann auch auf die Floßgasse aus.

Um dorthin zu kommen, müsst ihr den Isarkanal auf ca. 1,2 km flussaufwärts paddeln – dies erfordert schon eine gewisse Kraft, Ausdauer, einen Blick für die Strömung und Bootsbeherrschung. Deshalb müsst ihr **mindestens zehn Jahre** alt sein (nach oben hin keine Begrenzung) und **sicher schwimmen** können!

Wenn ihr bereits Erfahrung mit dem Paddeln habt, gliedern wir euch nach einer Sichtung in die entsprechende Trainingsgruppe ein.

Das Training in der Floßgasse findet an verschiedenen Stellen statt. Seid ihr über 18 Jahre und habt das Fahrkönnen sowie die Sicherheit für die Strecken, könnt ihr auch in kleineren Gruppen selbständig üben.

In unserem **Wintertraining** könnt ihr die Eskimorolle lernen und an eurer Kondition arbeiten.

Bevor ihr euch zur Mitgliedschaft entschließt, könnt ihr die ersten Male auch unverbindlich bei uns in den Sport und in unsere Abteilung hinein schnuppern. Dafür stellen wir gegen einen kleinen Materialbeitrag Leihhausrüstung für das Training in der Floßgasse zur Verfügung.

2. Kommunikation in der Abteilung

Wir nutzen die Google Gruppe „kajak_mtv@googlegroups.com“ zum Informationsaustausch der Mitglieder untereinander, für Neues aus der Abteilung, für Fahrtenausschreibungen, etc. Wer als Mitglied aufgenommen werden möchte, wendet sich bitte an folgende E-Mail-Adresse:

Teresa.Piott@MTV-Muenchen.de

Nützliche Links:

MTV 1879 München e.V. Kanu	www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Kanu/Abteilung/
MTV 1879 München e.V.	www.mtv-muenchen.de
Bayerischer Kanu-Verband e.V.	www.kanu-bayern.de
Elektronisches Fahrtenbuch	https://efb.kanu-efb.de
Wasserstände bayer. Flüsse	www.hnd.bayern.de
App für Wasserstände	RiverApp
Gewässerinfos, Events, u.ä.	4-paddlers.com
Flussdatenbank, u.ä.	www.kajaktour.de
ASC Skitouren	www.alpinerskiclub.de



3. Leihmaterial

Materialbeitrag (Jahresbeitrag)

Solange ihr noch kein eigenes Material besitzt, könnt ihr von der Abteilung Boot, Paddel, SUP sowie Ausrüstung leihen. Damit wir diese Tradition weiter finanzieren können, fällt dafür ein jährlicher gestaffelter Materialbeitrag an:

	Boot/ SUP und Paddel	Ausrüstung (Spritzdecke, Schwimmweste, Helm, Neo)
Erwachsene (ab 18 Jahre)	30 €	30 €
Ermäßigte (ab 18 Jahre) (Schüler/Studenten, Arbeitssuchende Personen, Menschen mit Behinderung)	20 €	20 €
Jugendliche (15-17 Jahre)	10 €	10 €
Kinder (bis 14 Jahre)	frei!	frei!

Bitte überweist den entsprechenden Betrag **bis zum 1.5.** jeden Jahres, mit **Angabe des Namens + der Jahreszahl**, auf das Abteilungskonto

IBAN: DE 34701900001500018791, Bankverbindung: Münchner Bank

Ausleihliste

Wenn ihr euch **außerhalb der regulären Trainingszeiten** Material (auch SUPs) ausleiht, unbedingt in die Online-Liste eintragen (via QR-Code oder per Link: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OQifZpz3zXuOgGHfAxVQuAfPdp-EJtd9SgNG3nYNChQ/edit?usp=sharing> .

In der gleichen Liste könnt ihr euch Material für Abteilungsfahrten vormerken (mindestens drei Tage im Voraus eintragen!).



4. Trainingsprogramm Sommer 2023

Von April bis Oktober nutzen wir unser schönes Bootshaus an der Zentralländstraße 12 als Ausgangspunkt für unser Training an der Isar und der Floßgasse. Treffpunkt für die Trainingsgruppen ist immer das Bootshaus. Während des Trainings besteht Helm- und Schwimmwestenpflicht.

Wir bieten auch SUP-Einsteiger-Kurse und -Ausfahrten an. Detailliertes SUP-Programm s.: <https://www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Kanu/SUP/>. Fragen dazu gegebenenfalls bitte an: SUP@MTV-Muenchen.de

Ort: Bootshaus, Zentralländstraße 12

Zeit: Dienstag und Donnerstag um 17.30 Uhr

Voraussetzung: sicheres Schwimmen

Badekleidung, ggf. eigene Wildwasser-Ausrüstung

Organisation: Roman Kubista

In den Schulferien findet in der Regel kein Training statt.

Bitte Aushang am schwarzen Brett im Bootshaus beachten.



5. Trainingsprogramm Winter 2022/2023 und 2023/2024

Von Anfang Oktober bis Mitte April findet kein Trainingsbetrieb draußen statt, da die Floßgasse kein Wasser führt. Dafür haben wir zwei Trainingsmöglichkeiten in der Halle.

Am Dienstag bieten wir ein **Eskimotiertraining** an. Ihr übt unter Anleitung die Grundlagen und die Verbesserung der Rolltechnik. Eine Bahn zum selbständigen Schwimmen steht auch zur Verfügung.

Ort: Schwimmhalle in der Flurstraße 10

Zeit: Dienstag und Samstag ab 18.00 Uhr

Voraussetzung: sicheres Schwimmen, Badekleidung, Badekappe

Boote, Paddel und weitere Übungsgeräte werden gestellt

Organisation: Roman Kubista

Am Montag ist **Konditionstraining** angesagt:

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Gymnasium in der Eduard-Schmid-Str. 1

Zeit: Montag um 19:00 Uhr

Voraussetzung: Hallenturnschuhe, Sportsachen, Handtuch

Organisation: Anja Klotz/Susanne Habenicht

In den Schulferien findet kein Training statt!



6. Vereinsfahrten – Voraussetzungen und Ablauf

Voraussetzungen

Grundlegende Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Fahrt:

- die nötige körperliche Leistungsfähigkeit
- eine dem ausgeschriebenen Schwierigkeitsgrad angemessene Paddeltechnik
- eigene vollständige und vor jeder Fahrt geprüfte Sicherheitsausrüstung (Auftriebskörper müssen vorne und hinten im Kajak so angeordnet und bemessen sein, dass das Kajak horizontal schwimmt und die Griffschlaufen zur Bergung zugänglich sind)
- ab Wildwasser 3+: Beherrschen der Eskimorolle
- eine eigene Ausstattung ist wünschenswert

Hinweis: Rodeo-Kajaks und ähnliche Spielboote sind für längere und schwerere Wildwasser-Touren nicht geeignet.

Die Teilnahme an den Fahrten erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Die Fahrten werden unter der Voraussetzung veranstaltet, dass die TeilnehmerInnen auf die Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen gegen den Veranstalter MTV Kanu Wildwasser und den OrganisatorInnen der Fahrt verzichten.

Die Fahrten werden ausschließlich von Personen mit der entsprechenden Ausbildung und Erfahrung durchgeführt. Bei unvollständiger Ausrüstung eines Teilnehmers, nicht ausreichender Paddeltechnik oder anderen Gründen, durch die der Teilnehmer sich und/oder andere in Gefahr bringt, kann die Leitung den Teilnehmer von der Fahrt jederzeit ausschließen.

Ablauf

Die Ausschreibung der Fahrt erfolgt ca. zwei Wochen vor dem angekündigten Termin per E-Mail über die Google Group (siehe Abschnitt 2).

Die schriftliche Anmeldung zur Fahrt erfolgt dann per E-Mail an die Fahrtenleitung mit Angaben zum eigenen Fahrkönnen. Weitere Details zur Fahrt werden per E-Mail und/oder beim Besprechungstermin mitgeteilt.

Die An- und Abreise sowie der Transport des eigenen Bootes erfolgt in eigener Organisation, die Bildung von Fahrgemeinschaften ist wünschenswert, wird aber von den Teilnehmern selbst initiiert.

Teilnahme von unter 18-Jährigen

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren bedürfen zur Teilnahme an Fahrten der Genehmigung durch einen Erziehungsberechtigten. Die TeilnehmerInnen haben den Anweisungen der Fahrtenleitung Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlungen kann der Ausschluss von der Fahrt mit anschließender Abholung durch die Eltern erfolgen.

Gegebenenfalls und in Absprache mit dem Organisator der Fahrt können Eltern und Geschwister eines paddelnden Kindes auch an der Fahrt teilnehmen.

Die Eltern sind verpflichtet, die vollständige Sicherheitsausrüstung vor Antritt der Fahrt zu kontrollieren. Bei mehrtägigen Fahrten sind die entsprechenden Unterlagen (Ausweis, Krankenversichertenkarte) mitzugeben sowie ein ausreichendes Taschengeld für Unterkunft und Verpflegung.

Die Eltern müssen während der Fahrt telefonisch erreichbar sein



7. Vereinsfahrten und Jahresprogramm 2023

Alle Ziele sind als Vorschläge zu verstehen und werden den Wetter- und Wasserverhältnissen angepasst. Daher ist auch ein Regionswechsel möglich. Situationsbedingt ist auch ein Abbruch/Ausfall der Fahrt möglich.

Zu Treffpunkt, Uhrzeiten und Details s. jeweils Fahrtenausschreibung per Mail.

Januar

06.01.2023 Traditionelle Drei-Königs-Fahrt
Gewässer: je nach Pegel (WW I)
Organisation: Martin Trui

11.02.2023 Jugend-Spaß-Tag
Organisation: Nick Kaiser, Luis Schnurer

Februar

22.-26.02.2023 Freizeit-Messe f.re.e, Messegelände,
Unterstützung BKV-Schnupperpaddeln
Organisation: Oliver Bungers



März

21.03.2023 Rollenwettbewerb im Rahmen des Schwimmbad-Trainings, Schwimmhalle in der Flurstraße 10
Organisation: Roman Kubista

23.03.2023 Jahreshauptversammlung der Kanuabteilung
19 Uhr, Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Teresa Piott

30.03.2023 Theorie-Abend Sicherheit
19 Uhr, Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Andreas Weiß

April

7.–10.04. 2023 Slowenien
Gewässer: Soča, Koritnica
Schwierigkeit: I–IV
Standort: Camp Toni, Bovec
Organisation: Roman Kubista



- 22.04.2023 Arbeitstag
Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Hannes Correll, Ben Richter
- 23.04.2023 Anpaddeln
Gewässer: je nach Pegel (Leitzach, Mangfall o.ä.)
Schwierigkeit: I–II
Organisation: Marie Holzer, Nick Kaiser
- 28.4.-01.05.2023 Wildalpen
Gewässer: Steirische Salza
Schwierigkeit: II–III+
Standort: Campingplatz Naturfreunde
Organisation: Nathan Brüchner, Philipp Lehnacker
- Mai**
- 02.05.2023 Trainingsbeginn auf der Floßgasse
- 06.+07.05.2023 Safety-Wochenende in Lofer
Gewässer: Saalach
Organisation: Roman Kubista



18.–21.05.2023 Wasserrettung für Deutschland-Cup Slalom
Gewässer: Saalach
Schwierigkeit: II–IV
Standort: Camping Grubhof
Organisation: Axel Knobbe, Oliver Bungers

26.5.-03.06.2023 Tessin (voraussichtlich)
Gewässer: Moesa, , Maggia, Verzasca, Calancasca, Ticino
Standort: NN
Schwierigkeit: II–IV
Organisation: Oliver Bungers

Juni

08.–11.06.2023 Tamsweg/Österreich
Gewässer: Mur, Lieser, Taurach
Schwierigkeit: II–IV
Organisation: Oliver Bungers



- 16.–18.06.2023 Jugend-Ausfahrt
Gewässer: NN
Schwierigkeit: I–II
Organisation: Luis Schnurer, Nick Kaiser
- 17.+18.06.2023 Weiterbildung Safety (nicht nur) für BKV-Übungsleiter
Standort: Lofer
Organisation: Andreas Weiß, Claas Pospiech
- 23.–25.06.2023 Eltern-Kinder-Ausfahrt nach Lofer (Paddeln, Wandern etc.)
Gewässer: Saalach
Schwierigkeit: I–II
Organisation: Susanne Habenicht

Juli

- 01.–02.07.2023 Schweiz/Vorderrhein
Gewässer: Vorderrhein
Schwierigkeit: II–III
Organisation: Niklas Knobbe



- 07.–09.07.2023 Loser-Wochenende
Gewässer: Inn (Mitglieder dürfen Familie / Freunde einladen, als „Beifahrer“ im Zweier-Kajak die „Imster-Schlucht“ zu fahren), Öztaler Ache
Schwierigkeit: III
Standort: Haiming
Organisation: Bianca Schnellbacher, Philipp Lehnacker
- 15.07.2023 BKV-Demofahrt für die frei fließende Salzach
Gewässer: Salzach von Tittmoning bis Burghausen
Schwierigkeit: II
Details s. Ausschreibung auf www.kanu-bayern.de
- 21.-23.07.2023 Tirol
Gewässer: Lech
Standort: Camping Rudi, Häselgehr
Schwierigkeit: II–III
Organisation: Heike Bubenzer



29.07.-05.08.2023 50. BKV-Jugend-Wildwasserwoche

Gewässer: Inn

Standort: Pfunds

Details s. Ausschreibung auf www.kanu-bayern.de

August

12.-15.08.2023

Osttirol

Gewässer: Isel, Drau, Defereggengbach

Schwierigkeit: II-IV

Standort: Ainet (voraussichtlich)

Organisation: Oliver Bungers

18.-20.08.2023

Engadin/Schweiz

Gewässer: Inn

Schwierigkeit: II-IV

Standort: Camping Sur En

Organisation: Anja Köhler, Thomas Hirsch

26.-27.08.2023

Entspannte Ausfahrt

Gewässer: Königseer-/Berchtesgadener Ache

Schwierigkeit: I-II, II

Standort: NN

Organisation: Stefanie Schneuing



26.08.-03.09.2023 BKV-Jugend-Wildwasserwoche
Gewässer: NN
Details s. Ausschreibung auf www.kanu-bayern.de

September

16.09.2023 IsarCleanUp
Organisation: Marie Holzer

17.09.2023 Entspannte Tagesfahrt
Gewässer: NN
Schwierigkeit: I–II
Organisation: Stefanie Schneuing, Michael Selg

24.09.2023 Jugend-Tagesfahrt
Gewässer: NN
Schwierigkeit: I–II
Organisation: Luis Schnurer, Nick Kaiser

29.09.-01.10.2023 Abpaddeln im Ötztal
(Verlängerung
Hüttenaufenthalt
auf Privatbasis
evtl. möglich)
Gewässer: Öztaler Ache u. Zuflüsse, Inn
Schwierigkeit: III–IV
Standort: Talherberge Zwieselstein
Organisation: Susanne Habenicht

Oktober

07.10.2023 Abpaddeln, Tagesfahrt
Gewässer: NN
Schwierigkeit: I–II
Organisation: Michael Selg

12.10.2023 Vereinsabend
19 Uhr Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Teresa Piott

14.10.2023 Arbeitstag
9 Uhr Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Hannes Correll, Ben Richter

Mitte Oktober Beginn Hallentraining
Genauer Termin wird per Mail bekannt gegeben.

November

09.11.2023 Fahrtenplanung für 2024
19 Uhr im Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Petra Münzel-Kaiser

Dezember

02.12.2023 Weihnachtsfeier
Bootshaus Thalkirchen
Organisation: Bianca Schnellbacher & Team





Wir wünschen

allen PaddlerInnen

eine schöne und erlebnisreiche

Kajaksaison 2023!