

Elzwelle aktuell





Infoblatt des Kanu-Club Elzwelle Waldkirch e.V.

12. Jahrgang 26. Ausgabe März 2010





Vorstandschaft berät über neue Beitragsstruktur 2011 - die Mitglieder-Hauptversammlung 2010

54 Mitglieder und Eltern fanden sich zur Mitglieder-Hauptversammlung 2010 in der Vereinsgaststätte des FC-Kollnau ein und nutzten die Gelegenheit zur Beteiligung an den Weichenstellungen des Vereins.

Nach den Berichten der Vorstandschaft und der Entlastung von Kasse und Vorstandschaft standen in diesem Jahr nur wenige Wahlen an. Markus Kappelhoff wurde auf 2 weitere Jahre zum Kassenwart gewählt, Beate Hoch und Stefan Teister übernehmen gemeinsam die Kassenprüfung des Jahres 2010.

Aus den Berichten wurden 2 Dinge besonders deutlich:

- 1. Die Elzwelle ist mit 78 von 185 Mitgliedern unter 26 Jahren weiterhin ein sehr junger Verein, in dem die Jugendarbeit lebt. 36 Kinder und Jugendliche besuchen derzeit regelmäßig den Übungsbetrieb in den verschiedenen Trainingsgruppen.
- 2. Nicht nur die kontinuierlichen Auszeichnungen als "Aktiver Kanuverein", "DKV anerkannter Kanu-Ausbilder", "Landesleistungsstützpunkt Kanuslalom", sondern auch das sehr umfangreiche Kurs-, Trainings-, Fahrten-, Lehrgangs- und Wettkampfprogramm im Breiten- wie im Leistungssport zeugen vom außergewöhnlich großen Angebot des Vereins für alle Alters- und Könnensgruppen.

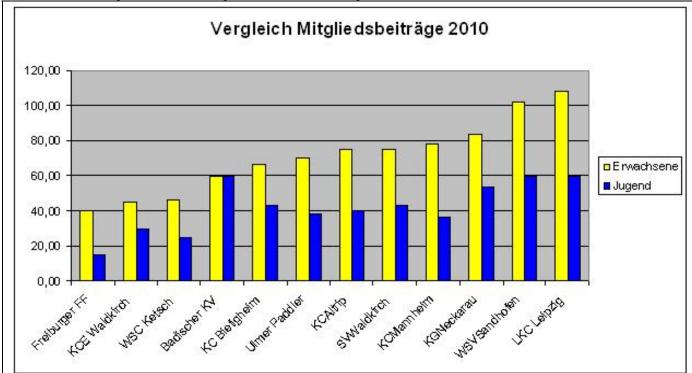
Um dieses Programm auf hohem Niveau aufrecht erhalten zu können, müssen wir uns solide finanzieren. Hinzu kommt, dass ein Großteil unserer im Breitensport eingesetzten Vereinsboote in die Jahre kommt und immer mehr Boote ersetzt werden müssen.

Die Finanzierung erfolgt zurzeit, wie Markus Kappelhoff darstellen konnte, nur zu weniger als der Hälfte aus "eigener Kraft", also aus Mitgliedsbeiträgen. Ein weiterer großer Teil ergibt sich aus verschiedenen Arten des Sponsorings, unter Anderem durch Inserate in der Elzwelle Aktuell. Die Slalomgruppe finanziert einen Großteil

ihrer umfangreichen Aktivitäten über selbst akquiriertes, zweckbezogenes Sponsoring, um die allgemeine Vereinskasse zu schonen.

Der Kern unserer Aktivitäten ist und bleibt der Sportbetrieb im Breiten- und Leistungssport. Dieser benötigt das Engagement unserer Übungsleiter, die im Jahr 2010 insgesamt 760 Stunden leisteten (ohne Fahrtenleiterstunden bei Ausfahrten). Wir sind der Meinung, dass wir, um langfristig ein qualitativ hochwertiges Angebot anbieten zu können, unsere Übungsleiter gut ausbilden und ihre Arbeit fair honorieren müssen.

All dies kostet Geld, was wir mit den momentan sehr geringen Mitgliedsbeiträgen im Erwachsenen- und vor allem im Jugendbereich nicht einbringen können. Deshalb hat sich die Vorstandschaft dazu entschlossen, im Laufe des Jahres einen Vorschlag für eine neue Beitragsstruktur ab 2011 zu erarbeiten, die den Gegebenheiten besser entspricht, langfristig die Finanzierung eines hochwertigen Angebots sichert und den weiteren Ausbau von Infrastruktur ermöglicht. Näheres folgt in der nächsten Ausgabe der Elzwelle Aktuell.



Die Elzwelle bietet im Vergleich der gezeigten Vereine ein sehr großes Sportprogramm an. Unterschiede zu den Vereinen ab Position 5 bestehen in der vorhandenen Infrastruktur (komfortables Bootshaus, Kraftraum, Vereinsbus) und der fairen Honorierung der Übungsleiterarbeit.

Bevor sich die anwesenden Mitglieder und Eltern dem schlemmerhaften Buffet widmeten, durften sich wie immer 4 Autoren der Elzwelle Aktuell sowie der Homepage über gewonnene Gutscheine des Outdoor Center Freiburg (Gert Spilker) freuen, um sich aus der großen Auswahl mit Paddelzeug zu versorgen.

Die Vorstandschaft





Erfolgreiche Wahlen bei der Jugendversammlung

Am 16.01.2010 fand nach dem Schwimmbadtraining die alljährliche Jugendversammlung im Pfadfinderhaus in Waldkirch statt. Diesmal standen die Wahlen der Jugendvertreter und der Jugendsprecher an.

Harry Schaaf und Lena Schweikert wurden als Jugendvertreter bestätigt. Johannes Dinkelaker und Maike Viesel wurden ebenso als Jugendsprecher bestätigt. Da Maike jedoch noch bis im Sommer 2010 in Schweden weilt musste für die Zeit eine Vertretung her. Lukas Bretzinger erklärte sich bereit, Maike in dieser Zeit zu vertreten. Auch er wurde mit großer Mehrheit als Ersatz für Maike gewählt. Wenn dann Maike im Sommer zurück kommt wird Lukas für längere Zeit in die Vereinigten Staaten gehen. Eine praktische Lösung wie ich finde, und ein Dankeschön an Lukas für das Engagement.

Außerdem fanden ein Rückblick auf die vergangene Saison sowie die Planungen für die neue Saison statt. Hierbei wurden viele interessante Vorschläge gemacht. Im Namen der Jugendleitung bedanke ich mich für das gezeigte Interesse.

Harry Schaaf

Ausfahrt auf der Wildgutach

Am 28.02.10 um 13.00 Uhr war Boote laden für eine Abfahrt auf der - an diesem Tag ziemlich wilden - Wildgutach. Neun Paddler fuhren mit zwei Autos zum Einstieg der Strecke oberhalb von Simonswald. Zu Beginn waren die Temperaturen und der Wind noch erträglich, zum Schluss wurde es ein bisschen kalt, was sicher auch an der Wassertemperatur lag. Wie immer war das Wildwassertraining sehr spaßig und effektiv. Es gab nur eine Kenterung. Nach ca. 8 Kilometern kamen alle ziemlich fertig an und hatten es geschafft.

Moritz Hottong



Sommertraining und Kurse

Das Breitensport-Sommertraining und die Kurse beginnen nach den Osterferien Mitte April.

Neben je einem **Kajakkurs** für **Anfänger** und **Fortgeschrittene** wird ein **Kajak-Perfektionskurs** angeboten. Ein **Canadierkurs** wird eventuell bei Nachfrage eingerichtet. Die Kurse finden zum Teil auf der Elz und teilweise auf anderen Gewässern (Huningue, Rhein) statt.

Das Nachwuchstraining im Breitensport wird wie im letzten Jahr in einer **Kindergruppe** und einer **Jugendgruppe** angeboten. Daneben haben neu dazu gekommene Kinder die Möglichkeit, ganz sachte in der **Kinder-Anfängergruppe** an die Kindergruppe herangeführt zu werden.

Erwachsene und Jugendliche können am **Polotraining** im Schwimmbad Kollnau und am **Wildwassertraining** auf dem Wildwasserkanal in Huninque teilnehmen.

Das **Slalomtraining** der Wettkampfgruppe wird wieder an zwei Terminen in der Woche angeboten, einige Sportler trainieren zusätzlich nach individuellem Trainingsplan. In regelmäßigen Abständen ist ein Training in Huningue vorgesehen, Eltern sind hier als Fahrer gefragt. Die **Slalomanfänger** werden in einer eigenen kleinen Gruppe betreut. Es finden **Trainingslager** für verschiedene Könnensstufen und Lehrgänge für Anfänger statt. Die Jugendabteilung bietet wieder ein Angebot für Kinder bei der **Ferienspielaktion** der Stadt Waldkirch an, eventuell wird es dazu auch ein spezielles Angebot der Pologruppe geben. Alle näheren Einzelheiten im Sommerprogramm.

Frank Schweikert



Elzwelle Jugend hebt völlig ab!

Bei einem Besuch der Kletterhalle im Impulsiv in Emmendingen am 25. Februar konnten die Schüler & Jugendlichen unter der fachlichen Anleitung von Lena & Frank Schweikert mal ausprobieren, ob Sie sich in der Luft genauso wohl fühlen wie auf dem Wasser.

Das Interesse war jedenfalls groß und mit 15 Jugendlichen und 4 erwachsenen Teilnehmern wurde es beim gemeinsamen Aufwärmen in einem leeren Squash-Court auch ziemlich eng und schnell sehr warm. Zur Einführung gab es direkt einen Kompaktkurs in Sicherungstechnik und Verhalten "am Fels".

Alle Teilnehmer konnten als Trockenübung den Sicherungsknoten üben bevor es an den Fels ging. Besonderes Augenmerk wurde auf die Sicherheit und Selbständigkeit der Teilnehmer gelegt. So wurden die Jugendlichen in Gruppen eingeteilt und selbst die jüngsten Teilnehmer sicherten sich unter den Argusaugen eines erwachsenen Betreuers stets gegenseitig. Wenn manche anfangs noch zögerlich dem Seil und sichernden Partner vertrauten so stieg das Selbstvertauen mit der Zeit stetig, die gewählten Routen wurden immer schwieriger und zum krönenden Abschluss wechselten einige sogar in die große Kletterhalle um die 16 Meter hohe Wand der Haupthalle zu bezwingen. Diese Tour was schon selbst für die Beobachter unten am Boden und insbesondere deren Nackenmuskulatur eine echte Herausforderung!

Alles in allem eine geniale Aktion von ca. 2 Stunden Spaß pur, die auf jeden Fall fest ins Programm aufgenommen werden sollte.

Harald Seidler

Vereinstarif im "Parc des eaux vives" Huningue

Durch die vom KCEW angeschaffte 100er-Karte bekommen die Elzwelle-Mitglieder in Huningue Vergünstigungen im Tarif für den Zugang zum Fluss. Gegen Vorlage Eures DKV-Ausweises mit dem Elzwelle-Vereinseintrag und der aktuellen Beitragsmarke werdet Ihr in die Elzwelle-Liste eingetragen und erhaltet Zugang zum Fluss. Der Zugang für zwei Stunden kostet **4,60 EUR pro Person**. Die Bezahlung erfolgt nicht in Huningue, sondern per Überweisung auf das Konto des Kanu Club Elzwelle Waldkirch (siehe Seite 22 – Kontakte). Bitte gebt bei der Überweisung als Verwendungszweck unbedingt das Stichwort "Huningue", den Namen, mit dem Ihr in die Elzwelle-Liste eingetragen worden seid, und das Datum an (z.B. "Huningue, Max Mustermann, 01.01.2010").

Jörg Müller

Ihr Spezialist in allen Baufragen



KARL BURGER GmbH

Bauunternehmung · Hoch- und Tiefbau Betonfertigteile · Altbausanierung Um- und Erweiterungsbauten

79183 Waldkirch · Adalbert-Stifter-Straße 2 Tel. 07681 / 47785-0 · Fax 07681 / 47785-25 e-mail:info@karl-burger.de

Engagement bringt's - Beauftrage für Sponsoring gesucht

Alle Ressortbeauftragten sind weiter mit großem Erfolg in ihren Funktionen tätig – Vielen Dank dafür!

Dominik Schaaf kümmert sich seit einigen Wochen um das Campingmaterial.

Ferner suchen wir eine oder mehrere Personen, die Spaß an der Aufgabe hätte, sich um **Sponsoring** zu kümmern. Es geht nicht unbedingt darum fest ein Ressort zu begleiten, sondern sich vielleicht einfach mal in seinem Umfeld umzuhören, ob es Bereitschaft zur finanziellen Unterstützung durch Unternehmen gibt. Wir sind überzeugt, dass wir das Potenzial noch nicht ausgeschöpft haben und die Gelder sehr gut in unserem Sportbetrieb verwenden können.

Die Vorstandschaft



Infos aus der Finanz-Ecke

Jahresabrechnung 2009

Für alle die bei der Jahreshauptversammlung nicht anwesend waren oder die Zahlen nochmals sehen möchten, nachfolgend die Ergebnisse der Jahresabrechnung für das Kalenderjahr 2009:

Einnahmen Ausgaben

Vereinsbeiträge Hallenbad WW-Kanal Huningue	5.848,50 € 311,40 € 744,30 €	Übungsleiterentgelt Abschreibungen, Anlagevermögen Sofortabschreibung Miete Hallenbad	4.766,00 € 2.812,02 € * 827,95 € ** 575,96 €
Bootsverleih	166,00 €	Stromkosten	101,71 €
Inserate	2.050,00 €	Versicherungen	204,74 €
Spenden	3.426,00 €	Verbandsabgaben	1.429,90 €
davon zweckgebunder für Fahrtkostenerstattu für Poloboote für Hallenbadnutzung			
Verbandszuschüsse	2.091,70€	Geschenke	449,65€
Sportveranstaltungen	1.158,11 €	Reparaturen/Instandhaltung	605,90€
Sonstiges	1.069,51 €	Porto und Büromaterial	372,10€
Zinserträge	227,64 €	WW-Kanal Huningue	450,00€
J	,	Sonstiges	136,58 €
		Fahrtkosten, Lehrganggebühren, etc.	2.195,20 €
		Sportveranstaltungen	2.304,08 €
		Veranstaltungen Jugend	375,00 €
		Nebenkosten des Geldverkehrs	179,44 €

Einnahmen gesamt 17.398,16 € Ausgabengesamt 17.786,23 €

Gesamtergebnis -388,07 €

*Ausgaben für Abschreibungen Anlagevermögen

Bootshaus 1.785,00 € addiert sich zu den Gesamtanschaffungskosten und wird über einen

Zeitraum von 20 Jahren abgeschrieben, noch 9 Jahre

Poloboote 245,00 € sind abgeschrieben

Kanadier-Robson 325,00 € Anschaffung 1.300,00 € in 2008 Kanadier C2 Vaida 245,00 € Anschaffung 450,00 € in 2009

** Einige Beispiele für Ausgaben Sofortabschreibungen

Nass- und Trockensauger 100,00 € 2 Wasserbälle Polo 86,30 € Paddel+Spritzdecken C2 302,41 €

Der richtige Rahmen für Ihre Feiern und Festlichkeiten.

Die öffentliche SAUNA/SOLARIUM in Waldkirch

Fam. Disch D-79183 Waldkirch
Tel. 0 76 81 / 40 25-0 Fax 0 76 81 / 40 25 94

E-Mail: Felsenkell@ad.com

felsenkeller
HOTEL - RESTAURANT
WALDKIRCH
D-79183 Waldkirch



Frühes Technik-Trainingslager in Sault Brenaz – an Fasnet wär's zu kalt gewesen

Inspiriert durch das gelungene Fasnet-Trainingslager 2009 in Sault Brenaz, war in diesem Jahr ein Trainingslager auf Baden-Württembergischer Ebene geplant. Leider waren die Temperaturen über Fasnet sehr winterlich, wodurch das Traininglager kurzfristig um einige Tage verschoben werden musste. Dies hatte zur Folge, dass einige Teilnehmer wegen sonstiger Ferienplanung leider absagen mussten.

Trotzdem erwies es sich als die richtige Entscheidung des Trainerrates, die Veranstaltung zu verschieben. Bei Temperaturen von 8 bis 14 Grad konnte Wuchtwassertraining ohne besondere Verletzungsgefahr durchgeführt werden. 11 Sportler fanden sich zum Trainingslager ein. Die 3 Trainingsgruppen wurden von Frank Schweikert (Waldkirch), Jürgen Scharfenberg (Ulm) und Patrick Reyinger (Bietigheim) geleitet. Ulrike Allgaier-Schweikert war als Betreuerin verantwortlich für das leibliche Wohl und Tine Richter kümmerte sich im Vorfeld um die Buchung und Umbuchung. An den 4 Tagen standen 7 Trainingseinheiten auf dem Programm, Inhalte waren Wuchtwassertechnik und Wettkampfausdauer, einmal wurde auch gelaufen. Daneben nutzten die Sportler gerne den hohen Wasserstand der Rhone, um auf der Welle hinter der Gite zu surfen. Am letzten Trainingstag wurden einige









Bilder: Frank Schweikert, Sebastian Alt. Text: Frank Schweikert



Emil Ruf

Peugeot-Service-Partner
ESSO-Station

Freiburgerstraße 27 · Tel. 07681/7224 79183 Waldkirch · Fax 07681/25686





Ausblick auf die Elzwelle Paddelsaison 2010

Das Team der Elzwelle Fahrtenleiter hat auch für die kommende Paddelsaison wieder ein vielfältiges und attraktives Programm zusammengestellt, das für alle Paddler, vom Anfänger bis zum Könner, etwas bietet.

Für Wanderfahrer und Wildwasser-Anfänger gibt es im Sommer eine Fahrt auf der Thur sowie die Saisonabschlussfahrt fernab der Zivilisation auf dem Taubergießen, einem großen Naturschutzgebiet, das sich von Oberhausen im Süden bis Wittenweier im Norden erstreckt.

Wer es gerne etwas sportlicher hätte, kommt auf der Reuss mit WW I und einzelnen Schwällen im Bereich WW I-II auf seine Kosten. Dort kann man sowohl mit langen Wanderbooten als auch mit Wildwasser- oder kurzen Freestyle-Booten auf seine Kosten kommen, denn im "Gnadenthal" laden große Kehrwasser zum Üben ein. Außerdem wartet direkt am Zeltplatz ein toller Schwall mit phantastischer Surfwelle auf unseren Freestyle-Nachwuchs.

Für Wildwasser-Fortgeschrittene gibt es in diesem Jahr sogar zwei Fahrten an den Vorderrhein, einem der interessantesten Flüsse der Schweiz. Mit mäßig schwerem Wildwasser (I-III) und einer schönen Schlucht bietet er jedem fortgeschrittenem Paddler etwas. Je nach Wasserstand können die Erfahrenen Paddler auch einen der Nebenflüsse (z.B. Glenner) mit Schwierigkeiten bis WW IV befahren.

Weiterhin ist mit der Salza in der Steiermark/Österreich einer der Traumflüsse Europas im Programm. Auf 70 km Länge laden grünes, klares Wasser im Schwierigkeitsgrad WW 1-3 (Nebenflüsse bis WW 4) nicht nur Könner zum Spielen ein, sondern auch Fortgeschrittene, die erste Erfahrungen auf einfachem Wildwasser gesammelt haben.

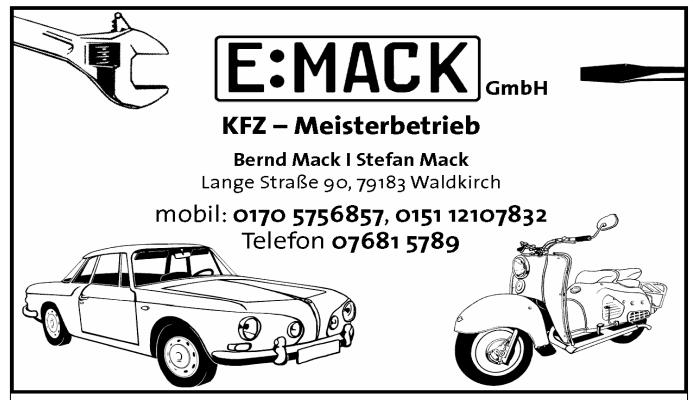
Für erfahrene Wildwasserpaddler ist mit dem "Bregi-Ablass" wieder eine Großveranstaltung im Programm, wo es neben interessantem WW III auch Freibier und abends spektakuläre Kajakfilme gibt.

Daneben bietet das Berner Oberland/Schweiz mit einer relativ kurzen Anfahrt und zahlreichen Flüssen im mittleren Schwierigkeitsgrad für erfahrene Paddler ein vielfältiges Angebot. Neben den Standardstrecken auf Simme, Saane und Kleiner Emme mit WW II-III (IV) kann man je nach Wasserstand noch Fahrten auf Entlen, Kander, Sense, Schwarzwasser oder Großer Emme machen.

Ganz neu im Programm ist in diesem Jahr eine Fahrt an den Cheran, ca. 50 km südlich von Genf. Da Mike diesen interessanten Fluss noch nicht befahren hat, lädt er alle Wildwasserpaddler, die schon einige Erfahrung auf WW III haben, ein, mit ihm diesen Fluss zu erkunden, und bittet um Anmeldung bis zum 11. April.

Um den Fahrtenleitern Planungssicherheit zu geben, bitten wir generell alle Teilnehmer, sich frühzeitig zu den Fahrten anzumelden – bei Tagesfahrten mindestens eine Woche, bei Mehrtagesfahrten möglichst mehrere Wochen vorher. Die genaue Auflistung aller Fahrten und deren Fahrtenleiter ist ab Seite 18 im Sommerprogramm zu finden. Daneben finden bei geeignetem Wasserstand nach Absprache immer wieder Fahrten auf Gewässern der Region statt. Wer daran Interesse hat, kann sich mit einer Email an den Wildwasserwart Mike Schätzle (siehe Seite 22 – Kontakte) in den Emailverteiler elzwelle@yahoogroups.de zur einfacheren Absprache solcher Fahrten eintragen lassen.

Jörg Müller



🗐 ଅଐ**eins** Design + Illustration Andreas Mack Tel.୦761-592 48 14 www.blatteins.de

Kaufgesuche, Kaufangebote

Zu verkaufen:

- Prijon Jugendpaddel für Wanderfahrten oder leichtes WW, neu, EUR 40,-. <u>frank-schweikert@gmx.de</u>, 07681-23404.
- Paddeljacke für Jugendliche, 30,- EUR zu verkaufen, domink.schaaf@arcor.de, 07681/4746339



<u> Ärztliche Atteste – empfohlen für alle, verpflichtend für Wettkampfsportler</u>

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 bei Gregor Godduhn abgegeben werden. Vordrucke für den Hausarzt liegen im Bootshaus oder können von www.elzwelle.de unter "Lehrinfos" heruntergeladen werden.



Frank Schweikert

Engagement als Fahrten- und Übungsleiter

Unser jährliches Programm kann nur durch das große Engagement unserer Fahrten- und Übungsleiter so umfangreich aufgestellt und durchgeführt werden. Um diesen Umfang auch in Zukunft aufrechterhalten zu können und die Tätigkeit auf vielen Schultern zu verteilen, sucht unser Team noch nach Verstärkung. Wir freuen insbesondere über alle Fahrtenleiter, die unser Fahrtenprogramm mit Vorschlägen und der Ausschreibung von Fahrten bereichern und so ihre Erfahrung an andere Paddler der Elzwelle weitergeben.

Erstmals in diesem Jahr erhalten Elzwelle Fahrtenleiteranwärter und lizenzierte Fahrtenleiter die Möglichkeit, ihre theoretischen und praktischen Kenntnisse in der Leitung von Fahrten auf der Aus- und Fortbildungsfahrt zu vertiefen. Weiterhin besteht dort die Möglichkeit, die eigene Paddeltechnik zu verbessern und sicherheitsrelevante Techniken aufzufrischen. Weiterhin bietet der Badische Kanuverband eine Lehrgangsreihe zum Fahrtenleiter sowie zum staatlich geprüften Übungsleiter Kanu Freizeitsport an. Zum Fahrtenleiter kann man sich in 3 Wochenendkursen ausbilden, zum Erlangen des Übungsleiterscheines ist zusätzlich der Besuch von zwei Wochenseminaren in der Sportschule Schöneck, der Erwerb des DLRG Rettungsschwimmer Bronze Scheines, ein Erste Hilfe Kurs, die selbständige Durchführung eines Anfängerkurses, ein gemeinsames Wildwasserwochenende sowie das Bestehen von 2 Prüfungen notwendig. Interessenten für die Fahrtenleiter- oder Übungsleiterausbildung melden sich bitte bei der sportlichen Leitung. Zurzeit befinden sich Fabian Schweikert, Jonas Kappelhoff, Dominik Schaaf und Johannes Dinkelaker in der Ausbildung zum Fahrtenleiter, Markus Kappelhoff und Amelie Würzburger zum Übungsleiter und Frank Schweikert zum A-Trainer.

Jörg Müller





Tel.: 0761/70 68 37

Glümerstr. 17 Fax: 0761 / 70 68 53 79102 Freiburg -Holzpelletheizung (Ökofen/KWB)

Hackgutheizung

Stückholzheizung

Solar-Thermi-Anlagen

Gasheizung (Brötje)

Gas-Sicherheizprüfung

Gasleitungsabdichtung

Wasserleitungsabdichtung und Innenreinigung

Kundendienst für Heizungsanlagen

Solartermieanlagen und

Trinkwasseranlagen

-Notdienst

Hallentraining - einmal für Kinder und einmal für Jugend und Erwachsene

Seit mehreren Jahren leitet Lena Schweikert zwei Angebote in der Halle für Kinder und für Erwachsene/Jugend. Neben Gymnastik, Kleinen und Großen Spielen wird im Erwachsenen/Jugendtraining ein Zirkeltraining durchgeführt. Hier eine bildliche Darstellung des Fitnesszirkels im Training für Erwachsene und Jugendliche. Die Übungen können teilweise auch Zuhause durchgeführt werden.

Trainingsziel: Stärkung, Stabilisierung und Koordination des Rumpfes. Ausgleich zum armbetonten Krafttraining.

Umfang: 9 Übungen, 1 x wöchentlich. November 2 Serien, Dezember bis Mitte Januar 3 Serien, Mitte Januar bis Februar 4 Serien.

Dauer / Dichte: Bis Mitte Dezember 20" Belastung, 40" Pause. Ab Mitte Dezember 30" Belastung, 30" Pause, Ab Mitte Februar 40" Belastung, 20" Pause. Serienpause 3-5'.

Übung 1: "Rudern" im Beinhebesitz. Im Sitz mit angehobenen Beinen abwechselnd Beine und Hüfte strecken und beugen, dabei gegengleich Arme beugen und strecken (Ruderbewegung).

Übung 2: Liegestütz auf Petziball.
Unterschenkel (leicht), beide Fußspitzen
(mittelschwierig) oder eine Fußspitze
alternierend links/rechts je 5 Stützbeugen
(schwierig) liegen auf Petziball auf, Hände
auf Handstand-Übungsklötzen
(Handgelenkentlastung), Liegestützbeugen
mit zügiger Bewegungsausführung unter
Bebehaltung des Gleichgewichts
(Hüftbreitenachse gerade).

Übung 3: Aufhocken auf Kasten.
Aufhocken mit den Füßen von Sprungbrett auf Kasten im Stütz, mit (leicht) oder ohne (schwierig) Zwischenhüpfer, zügige Bewegungsausführung unter Kontrolle des Gleichgewichts.















Übung 4: Arm- und Beinheben gegengleich im Ellbogenstütz. Stütz auf Unterarm (leichter) oder Ellbogen (schwieriger) und Knien (leichter) oder Fußspitzen (schwieriger). Gegengleiches anheben von Arm und Fuß, alternierend links/rechts, kontrollierte Bewegungsausführung, Hüftbreitenachse bleibt gerade.







Übung 5: Beine heben im Langhang oder Hüftdrehen seitwärts im Beugehang. An Reckstange oder Basketballkorb, Beine im Knie leicht gebeugt, kontrollierte Bewegungsausführung ohne Pendeln: Im Langhang anheben der Beine durch Hüftbeugen (leicht) ODER

Im Beugehang Hüftdrehen seitwärts, alternierend links/rechts (Scheibenwischer, schwierig).



Übung 6: Aufschwingen in Handstand. Hände auf Handstand-Übungsklötzen (Handgelenkentlastung), mehrmaliges Aufschwingen in den Handstand an Wand (leicht) oder ohne Wand (schwierig, Wand nur zur Sicherung), ca. 5" stehen (leicht) oder 10" stehen mit abwechselndem Beugen und Strecken im Schultergelenk (schwierig). Langsame Bewegungsausführung, halten von Körperspannung und Gleichgewicht.



Übung 7: Drehen an Ringen.

Aus Beugehang an den Ringen langsames drehen um die Breitenachse:

Rückwärts in Hang rücklings und zurück, Körper eingerollt (leicht)

ODER

Rückwärts in Schwebehang vorlings, dann in Sturzhang, dann in Schwebehang rücklings und zurück, Körper soweit möglich gestreckt (schwierig).







Übung 8: Rumpf-Seitbeugen mit Stab oder Medizinball. Weites Hüft-Seitbeugen des Oberkörpers mit Stab (leicht) oder 3kg Medizinball (schwierig), alternierend links/rechts, ca. 5" halten, langsame Bewegungsausführung.

Übung 9: Telemark-Sprünge. Springen aus Telemark-Stellung in Telemark-Stellung alternierend linkes/rechtes Bein vorne, beide Füße gerade auf Linie, vorderes Kniegelenk 90° gebeugt, Arme in Seithalte, je ca. 4" halten, langsame Bewegungsausführung unter Kontrolle des Gleichgewichts.





Frank Schweikert

Ausblick auf die Kanuslalom-Saison 2010

Mehrere Sportler haben in diesem Winter in den Trainingsgruppen von Frank Schweikert (Slalom-Fortgeschritte), Gregor Godduhn (Slalom-Anfänger) und Lena Schweikert (Hallentraining) sehr gut durchtrainiert – man darf gespannt sein auf die Ergebnisse.

Spannend wird es schon zu Beginn der Saison Ende April – können sich unsere beiden Asse und Bundeskadermitglieder Fabian Schweikert und Johannes Dinkelaker bei den Wettbewerben in Markkleeberg und Augsburg unter den 3 Deutschen Athleten der Königsklasse Herren-Kajak qualifizieren, die an der Weltmeisterschaft der Junioren in Foix/FR und der Europameisterschaft der Junioren in Markkleeberg teilnehmen? Die sehr realistische Chance dazu besteht

Ein erster ernsthafter Test für unsere Schüler stellt sich mit unserem eigenen Rennen in Waldkirch. Eine Gruppe von 6 Schülern, darunter selbst die Kleinsten der Alterklasse Schüler C, ließen sich von dem harten Winter nicht abhalten, regelmäßig im Boot zu trainieren – die Früchte können vielleicht schon bei der Badischen Meisterschaft in Waldkirch oder spätestens bei der Deutschen Schülermeisterschaft in Neuss oder der Süddeutschen Meisterschaft für alle Klassen in Fürth geerntet werden.

Danach werden wir auch wissen, ob wir wieder die meisten Titel bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften, die in einer Wettkampfserie in Waldkirch, Rastatt, Ulm und Fürth ausgetragen werden, erringen konnten.

Weitere Höhepunkte sind die Deutsche Meisterschaft der Junioren in Augsburg – hier gilt es den Titel des Deutschen Vizemeisters (Fabian Schweikert Junioren 2009 und Johannes Dinkelaker Jugend 2009) zu verteidigen oder sogar ganz auf die Spitze des Podests zu klettern. Und wie schneiden unsere beiden Spitzenfahrer in der nationalen A-Rangliste mit Rennen auf schwersten Gewässern wie zum Beispiel der Ötztaler Ache ab?

Auch das Betreuerteam ist bestens vorbereitet durch die vorbildliche Einsatzplanung Simone und Georg Dinkelakers und die alljährlich stattfindende Kampfrichterschulung.

Www.tanzschule-waldkirch.de
Tel. 076 81-47 46 677
Kastelbergstr. 19a | 79183 Waldkirch



Entspannung und mentales Training nach hartem Maximalkrafttraining der Junioren bzw. Kraftausdauertraining der Schüler im Kraftraum.



Foix in den französischen Pyrenäen – hier findet die **Weltmeisterschaft der Junioren 2010** statt. Werden Fabian Schweikert und Johannes Dinkelaker dabei sein? Beim Training Pfingsten 2009 sah es schon mal gut aus.

Fotos: Frank Schweikert

Frank Schweikert







THE GANTERIOR **EXPERIENCE**

Mit unserem Team stehen wir weltweit für die Realisierung faszinierender Innenraumkonzepte.

Renommierte Kunden vertrauen uns, denn sie wissen: Wir behalten immer das Ganze im Blick, ohne die wichtigen Details aus dem Auge zu lassen. So sind wir.

GANTER GMBH. AM KRAFTWERK 4. D-79183 WALDKIRCH. FON +497681 4018-0. INFO©GANTER-INTERIOR.COM. WWW. GANTER-INTERIOR.COM

ADIDAS APPLE **BASLER BETTY BARCLAY BREUNINGER BURBERRY** DE BEERS **ENGELHORN FENDI GEORG JENSEN HUGO BOSS** KAISER S1 MONT BLANC NIKE PORSCHE DESIGN

Neuanschaffungen und Instandhaltung

Immer wieder kümmern sich Mitglieder und Eltern darum, dass Neues angeschafft und Vorhandenes repariert wird. Besonderer Dank gilt auch Frau Ulrike Sohst, Kandelapotheke Waldkirch, die bereits mehrfach unsere 1. Hilfe-Ausrüstung in Form von Spenden auf Vordermann brachte – eine gute Anlaufstelle für die nächsten Kopfschmerztabletten!

- Besonderer Dank geht auch an die Pologruppe und die Trainingsgruppe Jugend, die beide in großer Stärke angetreten waren, um Katharina Fild bei "Klar Schiff", dem Richten der Boote für das Schwimmbadtraining, zu unterstützen und dabei auch noch das Bootshaus geputzt und aufgeräumt haben!
- Instandhaltung Spritzdecken. Katharina Fild.
- Schaukasten am Bootshaus. Dominik Schaaf.
- Instandhaltung der Slalomstrecke. Gregor Godduhn, Frank Schweikert.
- 2 Paar Handstand-Übungsklötze für das Hallentraining. Frank Schweikert.
- Verbandsmaterial für 1. Hilfe, Ulrike Sohst, Kandelapotheke Waldkirch.

Die Vorstandschaft

Europäischer Paddelpass

Der Europäische Paddel-Pass (EPP) wurde vom Deutschen Kanuverband (DKV) mit entwickelt und ist ein Qualifikationsnachweis im Kanusport. Die europäischen Verbände wollen damit Ausbildungsstandards etablieren und die Bereitschaft ihrer Mitglieder zur Ausbildung verbessern. Der EPP gliedert sich in 5 Stufen (zzgl. einer Basisstufe), die jeweils aufeinander aufbauen. Damit ist der EPP z.B. vergleichbar mit dem System farbiger Gürtel im Judo. Die Abnahme von EPP-Prüfungen erfolgt in Lehrgängen des Badischen Kanuverbands sowie von qualifizierten Ausbildern in den Vereinen. Für langjährige Mitglieder ist unter Voraussetzung der entsprechenden Prüfung auch ein direkter Einstieg in eine der Sufen 1-4 möglich (befristet bis 2013). Nähere Informationen sind unter www.kanu-baden.de und beim DKV unter www.kanu.de zu finden.

Jörg Müller



Langestrasse 58 D-79183 Waldkirch

① 07681 9320

07681 9458

sohst@kandelapotheke.de http://www.kandelapotheke.de



Arzneimittelbringdienst



Naturarzneimittel



Verleihservice



Reiseimpfberatung



Kanupoloturnier in Villingen

Am 27.02.10 folgte die Pologruppe der Einladung des KSC Villingen zu seinem ersten Hallenbadturnier mit acht teilnehmenden Mannschaften.

Die Vorrunde verlief für uns zunächst wenig erfolgreich: die lange Winterpause machte sich bemerkbar, wir spielten taktisch leider schwach und mussten zwei deutliche- und verdiente- Niederlagen einstecken.



Das letzte Vorrundenspiel fand gegen die alten Bekannten der Uni Freiburg, die späteren Viertplatzierten statt. Dieses gestaltete sich recht ausgeglichen und blieb bis zur letzten Spielminuten spannend. Gegen Ende konnten wir zwei Punkte Vorsprung erlangen und glaubten das Spiel sicher gewonnen zu haben. Übermut tut selten gut- mit der Konzentration schwand auch unser Vorsprung, wir mussten uns auch in diesem Spiel geschlagen geben und wurden Gruppenletzter.

Immerhin das Spiel um Platz sieben konnten wir mit einigen schönen Toren souverän für uns entscheiden und konnten uns mit dem guten Gefühl, nicht letzter geworden zu sein, auf den Heimweg machen.

Wanderfahrt auf dem Groschenwasser

Am 4. Oktober lockte die Sonne sieben BootfahrerInnen zur Abschlußfahrt auf das "Groschenwasser" nach Nordbaden. So fuhren wir frohgemut nach Auenheim bei Kehl und luden bei inzwischen bedecktem Himmel die Boote ab. Als wir Fahrer vom Umsetzen der Autos zurück kamen sah ich Fahrtenleiter mich kritischen Fragen konfrontiert: "Warum lotst du uns ins windige und kühle Nordbaden, wo dunkle Wolken am Himmel hängen und zu Hause die Sonne lacht". Tatsächlich, bei der Abfahrt zu Hause hatten wir besseres Wetter!





Die Bewegung beim Paddeln wärmt und so brachten wir die Boote zu Wasser und überquerten den Baggersee. Am rechten Ausfluss des Sees beginnt das Auenheimer Altwasser. Im Auewald auf dem teilweise schmalen Altwasser war vom Wind kaum etwas zu spüren, die leichte Strömung ließ uns zügig vorankommen. Der Wald hatte schon herbstliche Farben, so paddelten wir mal stumm, mal in Gruppen schwatzend dahin. Als gegen Mittag die Sonne die Wolkendecke durchbrach wollten wir Vesperpause machen. Die "Vorhut" hatte es offenbar eilig, sie erkannte die Scharfeckhütte nicht und paddelte vorbei. Dort wären wir ja auch im Schatten gesessen! Wenig später machten wir an einem sonnigen Wiesenstück, einen Fischerkahn als Ausstiegshilfe nutzend. unsere Rast in der Sonne. Frisch gestärkt waren wir bald an der Schiffswerft bei Freistett angekommen, wo

Schiffswerft bei Freistett angekommen, wo zwei noch rekonvaleszente KameradInnen in das abgestellte Auto umstiegen. Der Rest der Gruppe machte sich zügig paddelnd auf die Verbleibenden 7 Kilometer bis zum Rhein auf. Bei Abendsonne, vorbei an Ausflugsbooten mit Sonnenanbetern, erreichten wir bald das Bootshaus der Freistett-Sasbacher Kanuten am Rhein.

Hermann Müller



zeitgemäße Freiraumarchitektur individuelle Gartenplanung unabhängige Baubetreuung Kosten Controlling

www.albrecht-hild.de

Moltkestraße 28 79183 Waldkirch

T. 07681 25 769 F. 07681 25 896 info@albrecht-hild.de Mo.-Fr.: 10-12.30 Uhr 14-18.30 Uhr Mi. Vormittag geschlossen Sa.: 9-13 Uhr



Ihr Spezialist für

Individualaufbauten Mountainbikes Trekkingräder Rennräder Werkstatt Service







Kajak Outdoor Trekking Bekleidungsshop mit Damenabteilung



Fabrikstrasse 1-3 79183 Waldkirch Tel. (07681) 90 01 Fax (07681) 90 02 radsport.hoeser@t-online.de www.radsport-hoeser.de



Aktivitäten Frühling und Sommer 2010 (Stand 11.3.2010, Änderungen möglich!)
Bitte meldet euch frühzeitig bei dem jeweiligen Fahrtenleiter an – so macht die Planung mehr Spaß! Die
Teilnehmer von Training und Kursen werden um regelmäßige Teilnahme gebeten, informiert bitte den Trainer,
wenn ihr verhindert seid. In den Ferien findet kein regelmäßiges Breitensporttraining statt, Slalomtraining nach Absprache. Die Anmeldung zu den Kursen (unter kurse@elzwelle.de) ist verbindlich und gilt für Nicht-Mitglieder mit Einzahlung der Kursgebühr. In den Kursen werden Boote und Paddel und in den Anfängerkursen Schwimmweste gestellt. Bekleidung, Helm und in den Fortgeschrittenenkursen Schwimmweste sind von den Teilnehmern selbst zu stellen. Ausgewählte Veranstaltungen des Badischen Kanuverbandes sind mit 'BKV'

· · · ai	ukiich e	gekennzeichnet. Alle BKV Veranstaltungen unter www.kanu-bade		des sind mit 'BKV'					
Kate- gorie	Termin	Veranstaltung	Ort	Fahrten- /Übungsleiter, Sonstiges					
REGELMÄSSIGE TERMINE – TRAINING - KURSE – STAMMTISCH									
Training Jugend Breitensp ort	Do 18:00-19:30, 15.04. bis 21.10. 15.04. bis 21.10. 15.04. bis 14.10.	Nachwuchs-Breitensport Kindertraining (Jg. 02 bis 98) Jugendtraining (Jg. 97 bis 93) Kinder-Anfängertraining (ab Jg. 02)	Elz, Bootshaus	Lena Schweikert Harry Schaaf Amelie Würzburger					
Training Polo	Mi 19:00-20:30 14.04. bis 13.10.	Kanupolo Breitensport, Jugend und Erwachsene	Freibad Kollnau	Stefan Teister					
Training WW	Fr ab 18:00 Nach Absprache	Freestyle- und Wildwassertraining Breitensport	Huningue	Jörg Müller					
Training Slalom	Mi 17:00-18:45, Do 16:30-18:15 ab 03.03.	Kanuslalom-Training Wettkampfgruppe	Elz, Bootshaus	Frank Schweikert Anfänger: Gregor Godduhn					
Training Slalom	Fr nach Absprache	Kanuslalom-Training Wettkampfgruppe	Huningue	Eltern, Frank Schweikert					
Treff WW Training	Mi 18:00-19:30 15.04. bis 21.10. Di, Fr 18:00-19:30	Paddeltreff Gelegenheit zum Paddeln und Schnuppern für jeden. Ohne Anleitung. Krafttraining für die Slalom Wettkampfgruppe, ab Jg. 1997.	Elz, Bootshaus Kraftraum	Aufsicht: Lehrteam Frank Schweikert					
	(nach Absprache)	Gelegentlich Klettern in der Kletterhalle nach Absprache.	Kastelberghalle	I Sam MANUA					
Kurs	Mi 19:00-20:30: 12.05., 19.05., Sa nach Absprache 12.06, 19.06.	Kajak-Fortgeschrittenenkurs ab 15 Jahre, Vorerfahrung: A-Kurs, Eskimotierkurs, Zahmwasserfahrten. Eigene Ausrüstung: Bekleidung, Schwimmweste, WW-Helm, Schuhe.	2 x Elz 2 x Huningue	Jörg Müller, Elzwelle- Mitgl. frei, DKV-Mitgl. EUR 15,-, Nichtmitgl. EUR 25,- Anmeldung: kurse@elzwelle.de					
Kurs	Mi 18:30-20:00: 16.06., 23.06., 30.06., Sa vormittags 19.06., 03.07.	Kajak-Anfängerkurs ab 15 Jahre, Vorerfahrung: Kenterkurs. Eigene Ausrüstung: Sportkleidung, WW- oder Fahrradhelm, Schuhe.	3x Elz 2xHuningue/Grißheim	Markus Kappelhoff, Elzwelle-Mitgl. frei, DKV-Mitgl. EUR 15,-, Nichtmitgl. EUR 25,- Anmeldung: kurse@elzwelle.de					
Kurs	Di 18:00 06.07, 13.07, 20.07.	Kajak-Perfektionskurs ab 15 Jahre, Vorerfahrung: F-Kurs, Eskimotierkurs, mehrjährige WW-Erfahrung. Eigene WW-Ausrüstung. Selbständiger Bootstransport.	Huningue	Jörg Müller, Elzwelle- Mitgl. Kanalgebühr, DKV-Mitgl. plus EUR 15,-, Nichtmitgl. plus EUR 25,- Anmeldung: kurse@elzwelle.de					
WW, Wanderf.	Nach Absprache	Fahrten auf Gewässern der Region	Elztal und Umgebung	Alle Fahrtenleiter, über Rundruf					
Treff	Mi 20:00: 16.06., 22.09.	Stammtisch, für Mitglieder, Eltern, Interessenten, Freunde zum einfach mal vorbeischauen, kennen lernen, Pläne schmieden, Dias/Filme schauen.	Bootshaus						
		JANUAR-MÄRZ 2010							
Bildung	Mo 11. bis Fr 15.01.	Übungsleiterausbildung, Grundlehrgang, Methodik, Didaktik, Sportbiologie. Landeskader-Training, D-/T-Kadersportler	Schöneck Strasbourg/EP	BSB Frank Schweikert					
Slalom Polo	Sa 23.01. Sa 23. bis So 24.01.	Kanupoloturnier TU Darmstadt	Strasbourg/FR Darmstadt	Stefan Teister					
Slalom	Sa 06.02.	Landeskader Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD), D-/T- Kadersportler	Waldkirch	Frank Schweikert					
Wanderf.	So 07.02.	Eisfahrt Altrhein, Wanderfahrt	Kappel	Martin Würzburger					
Slalom	Fr 12. bis Mo	Landeskaderlehrgang Sault Brenaz, D-und T-Kadersportler und sonstige.	Sault Brenaz/FR	Frank Schweikert					
Polo	15.02. Sa 20. bis So 21.02.	1. Horber Kanupolo Hallenbadturnier	Horb	Stefan Teister					
WW	So 21.02.	Wildwasserfahrt Wutach (alternativ: Wildgutach-Run oder Elz-Run)	Neustadt	Bernd Jung					
Polo	Sa 27.02. Fr 26. bis So 28.02.	Hallenbadturnier des KSC Villingen	Villingen	Stefan Teister					
Polo Polo	Sa 06. bis So	10. Kanupoloturnier in Claustal Hallenbadturnier KSC-Neckarau	Claustal Neckarau	Stefan Teister Stefan Teister					

	07.03.							
Slalom	Sa 13.03.	Landeskader-Training, D-/T-Kadersportler	Rastatt	Frank Schweikert				
Slalom	Sa 20.03.	BKV Landeslehrgang Slalomanfänger.	Waldkirch	Tine Richter				
Slalom	So 21.03.	8. Elz-Kanuslalom, Badische Meisterschaft, 21. Lauf BW-	Waldkirch	Simone Dinkelaker,				
		Meisterschaft		Frank Schweikert				
	APRIL 2010							
Slalom	Do 1. bis So 11.04.	Landeskaderlehrgang Markkleeberg, Prag, Augsburg, D-Kadersportler	Markkleeberg,	Frank Schweikert				
Slalom	Sa 3. bis So 4.04.	Slalomrennen International-C Markkleeberg	Prag/CZ, Augsburg Markkleeberg	Frank Schweikert				
Slalom	Mi 21. bis So	Slalomrennen 2 x Nationalmannschafts-Qualifikationen, 1 x	Markkleeberg	Frank Schweikert				
0.0.0	25.04.	B-Rangliste	a	Traini Commonton				
Slalom	Mi 31.4 bis So 2.05.	Slalomrennen 2 x Nationalmannschafts-Qualifikationen, 1 x A-Rangliste	Augsburg	Frank Schweikert				
Training	Ab Mi 14./Do 15.4.	Beginn Breitensport-Training auf der Elz	Elz, Bootshaus	Lehrteam				
		MAI 2010						
Slalom	Fr 7. bis So 9.05.	Slalomrennen Rastatt, Lauf zur BWM	Rastatt	Frank Schweikert				
Slalom	Mi 12. bis So 16.05.	Slalomrennen Lofer, InterC, A-RL, B-RL, Vereinspokal	Lofer/AT	Frank Schweikert				
Slalom	Do 13. bis So 16.05.	Landeslehrgang Schüler-DM-Teilnehmer.	Neuss	Gregor Godduhn, Charlotte Bethge				
Polo	Sa 15. bis So	Poloturnier	Rapperswil-Jona/CH	Stefan Teister				
Slalom	16.05. Do 27. bis So	Slalomrennen Weltrangliste	Bourg St. Maurice/FR	NN				
WW	30.05. Sa 01. bis So	Wildwasserfahrten Berner Oberland, WW 2-4 für WW -	Zweisimmen/CH	Gregor Godduhn,				
WW	02.05. Do 13. bis So	Könner. Wildwasser-Erkundungsfahrt Cheran, WW 2-4 für WW –	Moulin Collomb	Ursula Kern Mike Schätzle				
	16.05.	Könner. Frühzeitige Anmeldung nötig.						
		JUNI 2010						
WW	Do 03.6.	WW Bregenzer Ache ("Bregi-Ablass"), für WW - Fortgeschrittene und Könner.	Egg/AT	Mike Schätzle				
WW	Fr 04. bis So 06.06.	WW Vorderrhein, WW 2-3, für WW - Fortgeschrittene und Könner.	llanz/CH	Mike Schätzle				
Bildung	Mo 07. bis Fr 11.06.	Übungsleiterausbildung, Prüfungslehrgang, praktische Lehrprobe und schriftliche Prüfung.	Schöneck	BSB				
Slalom	Do 10. bis So 13.06.	Slalomrennen Weltrangliste	Augsburg	NN				
WW Wanderf. Jugend	Fr 11. bis So 13.06.	Jugendfahrt: Wildwasser- und Wanderfahrten Doubs, Kinder- und Jugendgruppe.	Goumois/CH/FR	Harry Schaaf, Lena Schweikert				
Slalom Bildung	Sa 12.06. Sa 12. bis So	Landeskader-Training, D-/T-Kadersportler BKV-Fahrtenleiterlehrgang Teil 1/3, Anfängerschulung,	Goumois/CH Elchesheim-Illingen	Frank Schweikert BKV				
WW	13.06. Sa 12. bis So	Ökologie, Großgewässer. WW Thur, WW I für WW - Anfänger	Bischofszell/CH	Mike Schätzle				
Slalom	13.06. (vorläufig) Do 17. bis So	Slalomrennen DM Schüler	Neuss	NN				
Wanderf.	20.06. Sa 19. bis So	Gepäck-Wanderfahrt Donau (alternativ Hochrhein oder III)	Beuron	Stefan Teister				
Slalom	20.06. Fr 25. bis So 27.06.	Slalomrennen Hohenlimburg B-RL, VP-JJ, Länderpokal-JJ	Hohenlimburg	NN				
WW	Sa 26. bis So	WW Vorderrhein, WW 2-3, für WW - Fortgeschrittene und	Ilanz/CH	Markus Kappelhoff,				
	27.06	Könner.		Harry Schaaf				
Treff	Mi 16.06.20:00	Stammtisch , für Mitglieder, Eltern, Interessenten, Freunde zum einfach mal vorbeischauen, kennen lernen, Pläne schmieden,	Bootshaus					
		Dias/Filme schauen.						
Treff	Sa 03.07.	JULI 2010	Elz/Bootshaus	Maike Viesel,				
Breitensp	ab 15:00 Uhr	Vereinsmeisterschaft, für alle Altersklassen, alle Könnensstufen.	LIZ/DOUISHAUS	Johannes Dinkelaker				
ort		Anschließend Grillen am Bootshaus.		Kristina Schmidt				
Polo	Sa 03. bis So 04.07.	3. Internationales Poloturnier ASV Horb	Horb	Stefan Teister				
WW	Sa 10. bis So	Fahrtenleiter-Aus- und -Fortbildung, Simme, WW III für	Oberwil/CH	Jörg Müller				
Slalom	11.07. Fr 9. bis So 11.07.	Fahrtenleiter und Fahrtenleiteranwärter Slalomrennen Fürth SDM alle Klassen, Lauf BWM	Fürth	Frank Schweikert				
Slalom	Mo 5. bis So 11.07.	Slalomrennen WM Junioren	Foix/FR	NN				
Slalom	Sa 17.07.	(Landeskader- oder Vereins)Training, D-/T-Kadersportler und sonstige.	Augsburg	Frank Schweikert				
Slalom	Sa 17. bis So 18.07.	Slalomrennen Ulm, Lauf BWM	Ulm	Frank Schweikert				
Slalom	Mi 21 bis So 25.07.	Bundeskader-Trainingslehrgang, WMJ/EMJ-Teilnehmer	Markkleeberg	NN				
Slalom	Do 29.07 bis So	Landeslehrgang Slalom. Alle Sportler.	Augsburg	Frank Schweikert				
WW Wanderf.	01.08. Fr 16. bis So 18.07.	Wildwasser- und Wanderfahrten Reuss, WW I-II für WW – Anfänger und Fortgeschrittene.	Bremgarten/CH	Markus Kappelhoff				
TTATIGOTI.		AUGUST 2010	<u> </u>					
WW	So 01. bis Sa 07.08.	WW Salza, WW 1-3 für WW – Fortgeschrittene und Könner	Wildalpen/A	Markus Kappelhoff, Gregor Godduhn				
Slalom	Mo 2. bis So 8.08.	Slalomrennen EM Junioren+U23	Markkleeberg	NN				

Jugend	Mi 04.08.	Ferienspielaktion der Stadt Waldkirch, spielerische Einführung	Elz/Bootshaus	Harry Schaaf + nn
Jugend	Voraussichtlich Do 05.08.	Ferienspielaktion der Stadt Waldkirch, Ballspiel im Kajak - Kanupolo	Elz/Bootshaus	Stefan Teister, Uschi Kern
Slalom	Mo 9. bis So 15.08.	Slalomrennen DM Jugend/Junioren, VPJJ; Zuvor Kaderlehrgang/Teilnehmer DMJJ.	Augsburg	Frank Schweikert
Polo	Do 19. bis So 22.08.	Deutsche Meisterschaften Polo, interessant zum Zuschauen	Essen	Stefan Teister
Slalom	Fr 25. bis So 29.08.	Slalomrennen Ötz, 2 x A-RL, VP	Ötz/AT	Frank Schweikert
Bildung	Sa 21. bis So 22.08.	Übungsleiterausbildung, Praxisteil WW.	?	BKV
		SEPTEMBER 2010	•	
Polo	Mi 01. bis So 05.09.	Polo Weltmeisterschaft, interessant zum Zuschauen	Mailand/I	Stefan Teister
Slalom	Fr 16. bis So 19.09.	Slalomrennen DM-LK, A-RL	Hildesheim	Frank Schweikert
Polo	Sa 18. bis So 19.09.	19. Internationaler Murg Cup	Rothrist/CH	Stefan Teister
Slalom	Fr 24. bis So 26.09.	Slalomrennen Bad Kreuznach	Bad Kreuznach	NN
Slalom	Voraussichtlich Do 23. bis So 26.09.	Slalomrennen "4 Motoren für Europa"	Seu de Urgell/ES	Frank Schweikert
Arbeit	Mo 20.09.	Redaktionsschluss Elzwelle Aktuell		Felix Reulecke
Treff	Mi 22.09.20:00	Stammtisch, für Mitglieder, Eltern, Interessenten, Freunde zum einfach mal vorbeischauen, kennen lernen, Pläne schmieden, Dias/Filme schauen.	Bootshaus	
Wanderf.	So 26.09.	Wanderfahrt Taubergießen	Wyhl	Hermann Müller
Bildung	Sa 25. bis So 26.09.	BKV-Fahrtenleiterlehrgang Teil 2/3 und BKV- Sicherheitslehrgang, WW-Praxis, Paddel- und Bergetechnik.	Huningue	BKV
		OKTOBER 2010		
Slalom	Do 07 bis So 10.10.	Bundeskader-Trainingslehrgang und Test, CN/DC- Kadersportler	Markkleeberg	NN
Wanderf	Bis Mo 04.10.	Abgabe persönliche Fahrtenbücher beim Wanderwart		Martin Würzburger
Treff Jugend	Sa 16. bis So 17.10.	Kinder- und Jugendhütte	Hammerlochgut St. Märgen	Jugendausschuss
Slalom	MI 13. bis So 17.10.	Slalomrennen Weltrangliste	Zoetermeer/NL	NN
Arbeit	Do 28.10. 18:00	Klar Schiff - Richten der Boote für's Schwimmbad. Bitte um Hilfe der Schwimmbadbesucher (auch Eltern)!	Bootshaus	Katharina Fild
		NOVEMBER 2010		
Slalom	Fr 05 bis So 07.11.	Bundeskader Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD), CP- Kadersportler	Augsburg	NN
Training	Do 11.11.	Beginn Hallentraining	Sporthalle St. Michael (Sehbehindertenschul e Waldkirch)	
Training	Voraussichtlich Sa 20.11.	Beginn Schwimmbadsaison	Bad St. Peter	
Bildung	Sa 20. bis So 21.11.	BKV-Fahrtenleiterlehrgang Teil 3/3 , Theorie und Hallenbad-Training.	Bad St. Peter	BKV



Das Speiselokal am Marktplatz in Waldkirch

Täglich geöffnet

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

Darum sind wir näher dran...



Volksbank Breisgau Nord eG - Ihr starker Partner in der Region für die Region ...

als Finanzdienstleister, Arbeitgeber, Ausbilder, Berater, Förderer, Investor, Auftraggeber, Steuerzahler, Partner, ...

Gern sind wir Ihr kompetenter und zuverlässiger Ansprechpartner. Persönlich in einer unserer 33 Geschäftsstellen oder telefonisch unter 07641/588-0.



So ist der Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V. erreichbar:

	De la constant de la
Anschrift	Postadresse: Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V., Neue
	Kirchmatte 15, D-79183 Waldkirch
	Bootshaus: Am Elzufer, Waldkirch-Kollnau (beim Kollnauer
latamat	Schwimmbad
Internet	www.elzwelle.de
Kernvorstand laut Satzung/Jugendordnun	
1. Vorsitzender	Frank Schweikert, 07681-23404, vorstand @ elzwelle.de
2. Vorsitzender	Simone Dinkelaker, 07681-4990979, vorstand2 @ elzwelle.de
Kassenwart	Markus Kappelhoff, 07681-24520, kasse @ elzwelle.de
Jugendleiter	Harry Schaaf, 07681- 4746339, jugend @ elzwelle.de
Erweiterter Vorstand mit Stimmrecht	Frank Cabusiliant 07004 02404 areat @ almostle da
Sportlicher Leiter Breitensport Jugend	Frank Schweikert, 07681-23404, sport @ elzwelle.de
und Leistungssport	Lieux Müller, 0704, 7040772, anant @ almusilla da
Sportlicher Leiter Breitensport Erwachsene	Jörg Müller, 0761-7049773, sport @ elzwelle.de
Jugendvertreter	
Jugendleiter	Harry Schaaf, 07681- 4746339, jugend @ elzwelle.de
Stellv. Jugendleiter	Lena Schweikert, 0761-3848860, jugend2 @ elzwelle.de
Jugendsprecher	Johannes Dinkelaker, 07681-4990979, jugendsprecher @
Jugendsprecher	elzwelle.de
Jugendsprecherin	Maike Viesel, 07681-23499, jugendsprecher2 @ elzwelle.de
Ressorts	Marke Viesel, 07001-25499, Jugeriusprecherz @ eizweile.ue
Kassenprüfung	Beate Hoch, 07681-25384
Kanupolo	Stefan Teister, 0761-58539856, polo @ elzwelle.de
Presse	Harald Seidler, 07681-4937218, presse @ elzwelle.de
Redaktion Elzwelle aktuell	Felix Reulecke, 07681-4938793, redaktion @ elzwelle.de
Inserate Elzwelle aktuell	Manfred Peghini, 07682-67115, inserate @ elzwelle.de
Webmaster	Claus Schweikert, 06187-902776, webmaster @ elzwelle.de
Bootshauswart	Roland Hoch, 07681-25384, bootshaus @ elzwelle.de
Materialwart: Boote/Paddel/Sportgeräte	Katharina Fild, 07666-610726 material-sportgeraete @ elzwelle.de
Materialwart: Anhänger	Bernd Haar, 07681-7253, material-anhaenger @ elzwelle.de
Materialwart: Campingzubehör	Dominik Schaaf, 0176-21738175, material-camping @ elzwelle.de
Feste	Kristina Schmidt, 07685-913564, feste @ elzwelle.de
Bootsverleih	Markus Schellin, 0162-6004549, bootsverleih @ elzwelle.de
	(bei Abwesenheit: Bootshauswart)
Streckenwart	Gregor Godduhn, 07681-9193, strecke @ elzwelle.de
Kontakte Selestat	Harry Schaaf, 07681- 4746339
Postverteilung	Astrid Hakenlüke, 0761-58539856, postverteilung @ elzwelle.de
Kanuslalom	Frank Schweikert, 07681-23404, slalom @ elzwelle.de
Wanderfahrten	Martin Würzburger, 07666-3248, wanderwart @ elzwelle.de
Kursverwaltung	Jörg Müller, 0761-7049773, kurse @ elzwelle.de
Wildwasserfahren	Mike Schätzle, 0761-807845, wildwasser @ elzwelle.de
Archivierung (Bilder, Filme, Presse)	Holger Hannemann, 07681-3496, archiv @ elzwelle.de
Bankverbindung	
Bank	Volksbank Breisgau Nord, BLZ 680 920 00, Konto 19 51 61 05
	(Jugendkonto: 19 05 34 07)
	Spenden: Bitte vollständige Angabe der Adresse für
	Spendenquittung.

Kanu Club

Waldkirch e. ^{√.} Antrag auf Aufnahme in den Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.

lch/w	/ir	beantrage	/n die	Aufnahi	me in (den Kar	าน Club	Elzwelle	Waldkirch 6	e.V.:

Name (bei Familie alle Personen):	
Geburtsdatum (alle Personen):	
Straße/PLZ/Wohnort:	
Telefon / e-Mail:	Eintrittsdatum:
Bankverbindung:	
Ich bin einverstanden, dass meine Adresse zu Zwecken der einfa	acheren Kontaktaufnahme auf einer Liste an
Vereinsmitglieder weitergegeben wird: Ja Nein	
Die Vereinssatzung erkenne/n ich/wir als verbindlich an. Die Angaber	n werden elektronisch gespeichert.
Mit meiner Unterschrift erkläre/n ich/wir mich/uns einverstanden Vereinsbeitrages (bitte berücksichtigen Sie, dass dadurch die ehre erleichtert wird und der Verein Kosten spart!)	
Mir/uns ist bekannt, dass Kanusport auf Gewässern in der Natu Verhalten erforderlich ist, um Gefahren vorzubeugen. Ferner ist Personentransport in der Regel in verschiedenen Kraftfahrzeugen Antragsteller bzw. die Erziehungsberechtigten ist/sind selbst dafür durchführen zu lassen und eventuelle gesundheitliche Einschrän	mir/uns bekannt, dass bei Ausfahrten der mit wechselnden Fahrern stattfindet. Der/die verantwortlich, jährliche Gesundheitschecks

Ferner ist/sind der/die 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. Fertigkeiten im Schwimmen (DLRG-Scheine) können hier vermerkt werden:

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

Der Vereinsbeitrag ist jährlich im Voraus fällig und setzt sich wie folgt zusammen - Stand Jan. 2006: (Bitte zutreffenden Gesamtbeitrag markieren)

Verband	Kinder J		Jugend	Erwachs.	Erwachs.	Fam. bis 5 Pers (1)		Allerz. bis 4 Pers (1)	
<u>In</u> EURO	Bis 6	7-14	15-17	ab 18	Ermäßigt (2)	von	bis	Von	bis
DKV	0,00	1,30	2,90	6,50	6,50	13,00	21,70	6,50	15,20
BKV	0,00	0,50	0,80	2,50	2,50	5,00	7,40	2,50	4,90
BSB	0,40	0,40	0,80	0,80	0,80	2,00	4,00	1,20	3,20
KCEW	4,60	20,80	25,50	35,20	25,20	75,00	61,90	39,80	26,70
Gesamt	5,00	23,00	30,00	45,00	35,00	95,00	95,00	50,00	50,00

⁽¹⁾ Nur Kinder bis 25. Jedes weitere Kind zahlt die Summe der Dachverbandsbeiträge plus 1/2 des Vereinsbeitrages.

§ 2 Erwerb der Mitgliedschaft

1. Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person werden.

Übungs- oder Fahrtenleitern mitzuteilen.

⁽²⁾ Junge Erwachsene (18-25) in Ausbildung, Wehr- oder Zivildienst sowie nach Antrag an Vorstand.

^{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.

Haben Sie ihn schon gefunden?

Den Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Holz und bauen ?

Wir sind

- flexibel, pünktlich und zuverlässig durch die umfassende Mitarbeiterzahl
- · offen für neue Ideen durch das junge Team
- · kundenorientiert aufgrund der Vielzahl von Projekten
- erfahren durch die lange Familientradition
- · Sie haben die Ideen wir die Erfahrung







Untertalstr. 23 a - 79263 Simonswald - Tel. 07683/275 - Fax 338 www.baumer-holzbau.de - info@baumer-holzbau.de



WOHNEN & MEHR VON IHREM SCHREINER



79183 Waldkirch • tel 07681-9223 http://www.holder-innenausbau.de

Dankeschön ...

der Zimmerei Baumer, der Firma Bau Burger, der Firma stema medien design, dem Hotel-Restaurant Felsenkeller, der Steinmetzwerkstatt Bernd Haar, dem Camping Freizeit Hentrich, der Firma Elektro-Zimmermann, der Firma Radsport-Hoeser, dem Landschaftsarchitekt Albrecht Hild, der Schreinerei Holder, dem Autohaus Huber, der Kandel Apotheke, dem Autohaus Maier, dem Autohaus Ruf, der Pfeffermühle, der Sparkasse Freiburg, der Firma Ganter, dem KFZ-Meisterbetrieb Mack, dem Kanu-Outdoor-Center Freiburg, der Tanzschule Waldkirch, der Firma Stülpnagel, der Autolackiererei Viesel, dem Malerbetrieb Viesel, der Volksbank Breisgau Nord, der Firma Augenoptik Wipfler, dem Einrichtungshaus Woerner , die uns mit ihren Anzeigen ein Stück des Weges frei machen.

Außerdem danken wir der Firma Faller KG, der Firma Sick AG, dem Getränkemarkt Gommel, der Hirschenbrauerei, der Firma Securitas Sicherheitstechnik, der Firma Elektro Prinzbach, der Badischen Zeitung, der Sehbehinderten-Schule St. Michael, dem Badischen Kanuverband, dem Badischen Sportbund, dem Landratsamt Emmendingen, dem Angelverein Siensbach, dem Bauhof Waldkirch, dem FC Kollnau, den Freiburger Faltbootfahrern, den Ortsverwaltungen Kollnau und Siensbach, dem Landessportbund Baden-Württemberg, der Uniklinik Freiburg, der Gemeinde St. Peter und der Stadt Waldkirch für ihre Unterstützung.

Die nächste Elzwelle aktuell - mitmachen lohnt ...!

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 der *Elzwelle* aktuell ist der 27. September 2010. Textbeiträge, schöne Bilder, Inserenten – mitmachen lohnt in jedem Fall!



Impressum:

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

Herausgeber:
Kanu Club Elzwelle Waldkirch e.V.

Redaktion und Layout: Felix Reulecke Druck:

Stema medien design gmbh s.a. Anzeige auf Seite 3

Auflage: 200 Exemplare

Elzwelle aktuell im Internet: www.elzwelle.de

Die nächste Ausgabe des *Elzwelle* aktuell erscheint im Oktober 2010



Gut, dass wir uns kennen!



- Rund 300.000 Kunden schenken uns ihr Vertrauen! Und 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich täglich an 75 Standorten mit Freundlichkeit, Herz und Kompetenz dafür, dass das so bleibt.
- Als größte ortsansässige Bank bieten wir professionelle und individuelle Beratung in über 20 Spezialisten-Centern für VermögensManagement, Private Banking, Immobilien, Ärzte-, Firmen-, Gewerbe- und Kommunale Kunden.
- Wir kennen die Menschen in unserer Regio ihre Wünsche, Bedürfnisse und Potenziale und stellen uns mit unseren Finanzdienstleistungen stets aktuell darauf ein.

Wenn auch Sie unser Kunde werden möchten, freuen wir uns darauf, Sie recht bald kennen zu lernen. www.sparkasse-freiburg.de