

# MHW Kanu Wildwasser 2/23

# 31.07.-04.08.2023

**Kursleitung** Matthias Rohrer

**Administration** Dounia Chervet

**Telefon** 058 467 63 57

mhw@baspo.admin.ch

**Kursort** Magglingen, Hünigen (F), Basel, Simmenthal

	Montag, 31.07.2023	Dienstag, 01.08.2023	Mittwoch, 02.08.2023	Donnerstag, 03.08.2023	Freitag, 04.08.2023
ab 07.00		Morgenessen Magglingen	Morgenessen JH Basel	Morgenessen Simmental	Morgenessen Simmental
08.00	<b>09.30 Uhr Treffpunkt Kanuanlage Biel</b>	<b>Eskimotieren</b>	<b>Unterrichtsmethodik Kanusport Wildwasser</b>	<b>Sicherheit und Gruppenführung</b>	Infoblock: Kanusport Schweiz
09.45	WSAB	Freibad HHG-Theorieraum 201/202	Pause	Pause	Abgabe Unterkunft
10.15	<b>Bieleree: Refresher</b> - Basistechnik - Sicherheit WSAB	<b>Fahrt nach Hünigen</b>	<b>Parc des Eaux Vives Hünigen (F): Wildwasser-Training</b> - Kanu-Polo	<b>Simme: Wildwasser-Training</b> - Sicherheit - Gruppenführung	<b>Simme: Abschlussfahrt aus dem Tal</b>
12.00	Mittagessen Kanuanlage Biel	Lunch Hünigen	Mittagessen Hünigen	Mittagessen Simmental	Mittagessen Simmental
14.00	<b>Schüss/Bieleree: Slalomtechnik</b> WSAB	<b>Parc des Eaux Vives Hünigen (F): Wildwasser-Training</b> - Sicherheit	<b>Parc des Eaux Vives Hünigen (F): Wildwasser-Training</b> - Technik Vertiefung	<b>Simme: Erschweren / Erleichtern</b> - Gewässer-Abschnitte - Führungsformen - Bootswahl	<b>Fortsetzung Simme: Abschlussfahrt aus dem Tal</b>
15.45	Pause	Pause	Pause	Pause	<b>Rückfahrt nach Biel</b>
16.15	<b>Schüss/Bieleree: Technik Bootsführung</b> WSAB	<b>Parc des Eaux Vives Hünigen (F): Wildwasser-Training</b> - Technik-Grundlagen	<b>Parc des Eaux Vives Hünigen (F): Wildwasser-Training</b> - Freestyle- und Slalomformen	<b>Simme: Kompetenznachweis</b>	<b>Kursauswertung</b> <b>Kursschluss 17.00 Uhr</b>
18.30	Abendessen Magglingen	Abendessen JH Basel	<b>Fahrt ins Simmental</b>	Abendessen Simmental	
20.00	<b>Eskimotieren</b> Freibad HHG-Theorieraum 201/202	<b>Selbststudium - Regeneration</b>	Abendessen unterwegs	<b>Selbststudium - Regeneration</b>	

Änderungen vorbehalten!

WSAB = Wassersportanlage Biel