

MHW Kanu Wildwasser 1/23

17.07.-21.07.2023

Kursleitung Matthias Rohrer
Administration Dounia Chervet **Telefon** 058 467 63 57
 mhwh@baspo.admin.ch

Kursort Magglingen, Hüningen (FR), Basel, Simmenthal

| | Montag, 17.07.2023 | Dienstag, 18.07.2023 | Mittwoch, 19.07.2023 | Donnerstag, 20.07.2023 | Freitag, 21.07.2023 |
|----------|---|--|---|--|---|
| ab 07.00 | | Morgenessen Magglingen | Morgenessen JH Basel | Morgenessen Simmental | Morgenessen Simmental |
| 08.00 | 09.30 Uhr Treffpunkt Kanuanlage Biel | Eskimotieren | Unterrichtsmethodik Kanusport Wildwasser | Sicherheit und Gruppenführung | Infoblock: Kanusport Schweiz |
| 09.45 | WSAB | Freibad | Pause | Pause | Abgabe Unterkunft |
| 10.15 | Bielersee: Refresher - Basistechnik - Sicherheit WSAB | Fahrt nach Hüningen Freibad | Parc des Eaux Vives Hüningen (F): Wildwasser-Training - Kanu-Polo | Simme: Wildwasser-Training - Sicherheit - Gruppenführung | Simme: Abschlussfahrt aus dem Tal |
| 12.00 | Mittagessen Kanuanlage Biel | Lunch Hüningen | Mittagessen Hüningen | Mittagessen Simmental | Mittagessen Simmental |
| 14.00 | Schüss/Bielersee: Slalomtechnik WSAB | Parc des Eaux Vives Hüningen (F): Wildwasser-Training - Sicherheit | Parc des Eaux Vives Hüningen (F): Wildwasser-Training - Technik Vertiefung | Simme: Erschweren / Erleichtern - Gewässer-Abschnitte - Führungsformen - Bootswahl | Fortsetzung Simme: Abschlussfahrt aus dem Tal |
| 15.45 | Pause | Pause | Pause | Pause | Rückfahrt nach Biel |
| 16.15 | Schüss/Bielersee: Technik Bootsführung WSAB | Parc des Eaux Vives Hüningen (F): Wildwasser-Training - Technik-Grundlagen | Parc des Eaux Vives Hüningen (F): Wildwasser-Training - Freestyle- und Slalomformen | Simme: Kompetenznachweis | Kursauswertung Kursschluss 17.00 Uhr |
| 18.30 | Abendessen Magglingen | Abendessen JH Basel | Fahrt ins Simmental | Abendessen Simmental | |
| 20.00 | Eskimotieren Freibad | Selbststudium - Regeneration | Abendessen unterwegs | Selbststudium - Regeneration | |

Änderungen vorbehalten!
WSAB = Wassersportanlage Biel