

Sport-Aktionsplan für die Saison 2023

01.03.2023 bis 31.12.2023

Für alle Aktivitäten gibt es Aushänge im Glaskasten und bei mehrtägigen Veranstaltung Vorbereitungstreffen sowie Anmelde Listen.

1. Vereinsjugendprogramm für die Saison 2023

1.1. Das Team

- Beauftragter für die Vereinsjugendarbeit ist Moritz Boringo.
- Zum internen Team gehören außerdem: David Boringo, Chris Wendt, Max Beckmann
- Weitere Beteiligte: Sebastian Thünken, Jens Dopheide, Lars Bleckmann

1.2. Aktivitäten für Anfänger

Wie paddle ich richtig?

Welche Sicherheitsvorkehrungen muss ich beim Paddeln beachten?

Ökologie – Was heißt das beim Paddeln?

1.3. Aktivitäten für Fortgeschrittene

- **Wildwasserfahren in Hohenlimburg**
 - Welche zusätzlichen Sicherheitsvorkehrungen muss ich bei einer Fahrt im Wildwasser treffen?
 - Welche grundlegenden Strömungsformen treten im Wildwasser auf und wie gehe ich mit ihnen jeweils um?
 - Was mache ich, wenn ich im Wildwasser kentere?
- **Wanderfahrt (mit Übernachtung)**
 - Wie rüste ich ein Boot für eine Mehrtagestour aus?
 - Wie baue ich ein Zelt so auf, sodass ich mehrere Nächte darin schlafen kann?
 - Wie koche ich auf einem Gaskocher?
- **Aktivitäten für alle**

- Lagerfeuer, grillen und Stockbrot
- Zelten auf der Zeltwiese
- Kanu fahren in Verbindung mit Spielen
- Wochenende an anderem Kanu Verein
- Wintervergnügen im Lennebad
- Kletterspaß in Kooperation mit dem DAV
- RuhrCleanUp
- Segeln

1.4. Vereinskleidung

- **Steht über einen Online-Anbieter zur Verfügung**

1.5. Ausbildung

- **Allen interessierten Mitgliedern wird eine Übungsleiterausbildung kostenfrei angeboten; Verpflichtung: Anleitung von Übungsgruppen. Anmeldungen bei Moritz Borringo**

2. Breitensport Kanu

Das
 ---WANDERFAHRERABZEICHEN---
 ...auch mal wieder eine gute Idee!!!

2.1. Das Lennebad-Training findet noch bis Ostern und dann wieder nach den Herbstferien Ende Oktober statt

Hier kann jeder entweder schwimmen oder die Kenterrolle lernen und üben. Zur besseren Planung ist eine Voranmeldung bei Moritz Borringo erforderlich.

2.2. Donnerstag ist Paddelabend für alle mit anschließendem Treffen im oder am Bootshaus

Regelmäßiges Treffen am Donnertag um 18:00 für Erfahrene, Anfänger und alle Interessierten zu einer Rund auf dem See. Danach klingt der Abend bei einem Kaltgetränk und vielleicht gelegentlich auch bei einer Grillwurst, im Bootshaus oder auf der Terrasse aus.

Im Winter fällt das Paddeln zwar meistens wegen der frühen Dämmerung aus, dafür treffen wir uns dann nur im Bootshaus.

2.3. Fahrtenplan

- Wanderfahrten und Veranstaltungen:

Datum	Fluss	Strecke	km
26.02.2023	Alme	Büren – Wewelsburg Bezirksfahrt Bez. 2 für Fortgeschrittene Geeignet für K	13 km
19.03.2023	Lenne	Iserlohn Stenglingsen – Hagen Bezirksfahrt Bez. 2 für Anfänger und Fortgeschrittene Geeignet für K/ C	15 km
26.03.2023	Ruhr	Anpaddeln KC-Hagen KV Schwerte – KC-Hagen Lennebad bis KC Hagen Anfänger und Fortgeschrittene Geeignet für K/ C (gerne auch C10)	11 km
23.04.2023	Rhein	Kanu-Rallye Kanu Club Köln – VKL Bayer Leverkusen (Bronze) WSC Bayer Dormagen (Silber) Düsseldorfer Paddlergilde (Gold) Sichere Bootsbeherrschung und Erfahrung auf stark befahrenen Schifffahrtsstraßen erforderlich	24 km 40 km 61 km
13.05.2023 14.05.2023	Fulda	Rotenburg/ F – Guxhagen Gepäcktour; Übernachtung in Melsungen Anfänger und Fortgeschrittene Geeignet für K/ C	30 km
08.06. – 11.06.2023	Weser	Hannoversch Münden – Hameln Gepäcktour in 4 Etappen Strecken bis zu 45 km/ Tag	135 km
18.06.2023	Lippe	Bezirksfahrt, Strecke noch offen	
23.06 – 25.06.2023	Oker Aller Lachte	Standlager Braunschweiger Kanuclub „Kanu & Kultur“ (Ulrich Czubak)	
Termin wird nachgereicht	Diemel	Strecke noch offen Standlager	
12.08.-13.08.2 023	Ruhr	KC-Hagen – KC Witten in 2 Etappen Übernachtung in Standlager bei KVW Hagen mit Grillabend und Frühstücksbuffet Bezirksfahrt Bez. 2 Anfänger und Fortgeschrittene	31 km

Datum	Fluss	Strecke	km
17.08.2023		Aufbau Sommerfest	
19.08.2023		Sommerfest KC Hagen	
01.09- 03.09	Weser	Weserbergland Rallye Vlotho - Minden Rinteln - Minden Hameln - Minden ICF-Fahrt mit Rahmenprogramm Standlager KK Minden und Vor- Nachfahrten nach Wahl im Rahmen des Wanderfahrttreffens	21 km 41 km 67 km
09.09.2023		Schnuppertag Wassersport (Kanu, SUP, Segeln)	
24.09.2023	Diemel	Helminghausen – Marsberg Bezirksfahrt Bez. 2 Anfänger und Fortgeschrittene	15 km
01.10.2023	Ruhr	Abpaddeln KV-Schwerte – KC-Hagen Mit Kaffee und Kuchen im Bootshaus	11 km
21.10.2023		Raclette mit Film	
28.10.2023		Arbeitseinsatz	
11.11.2023		Feuerzangenbowle	
01.12. – 03.12.2023	Weser	Winterfahrt mit Übernachtung im Bootshaus des RKC Rinteln Anfänger und Fortgeschrittene C10	
9.12.2023		Winterglühen	
31.12.2023	Ruhr	Silvesterpaddeln Rund um den Hengsteysee mit Bockwurst danach	15 km
01.01.2024	Ruhr	Neujahrspaddeln Rund um den Hengsteysee	15 km

- Qualifikation

Datum	Kurs	Beschreibung	Angeboten von
29.01.2023	Erste-Hilfe-Kurs	Fit in Erster Hilfe für Erwachsene	Olaf Birk
07.05.2023	Wildwasserkurs	Hohenlimburger Wildwasserstrecke auf der Lenne für Fortgeschrittene im K1	Jens Dopheide
03.06.2023	Sicherheitskurs Bez. 2 in Wickede	(Theorie und Praxis) für die Qualifizierung zum Wanderfahrerabzeichen in Silber und Gold	Bez. 2
04.06.2023	Öko-Kurs Bez. 2 in	Wickede (Theorie und Wanderfahrt auf der Ruhr bei Neheim) zur Qualifizierung für das Wanderfahrerabzeichen in Silber und Gold	Bez. 2

- Wanderfahrt: Tour de Ruhr:

Wanderfahrt auf der Ruhr mit zwei Übernachtungen; der Termin und die Strecke werden noch bekanntgegeben;

2.4. Wochenendaktivitäten

Jeden Samstag und Sonntag treffen sich alle Interessierten zum Paddeln auf dem Hengsteysee gegen 11:00 Uhr am Bootshaus. An Wochenenden, an denen andere Fahrten geplant sind, kann die Planung abweichen.

Ein gelegentlicher Ausklang des Tages am Grill ist da bestimmt auch mal eine gute Idee.

2.5. Spontane Paddeltouren

Weitere spontane Paddeltouren werden in den bestehenden WhatsApp bzw. Signal-Gruppen kurzfristig verabredet; Kontakt über Ralf Schaepe.

3. Breitensport Segeln

Arbeitseinsatz: Termin kurzfristig im März nach Wetterentwicklung

- Stegaufbau
- Reparatur Stegbelag
- Rückschnitt Uferböschung
- Boote vorbereiten

Indienststellung der KCH-Segeljollen: nach Vereinbarung, ab März

Ansegeln: 14.05.2023 (Muttertag) 12:00
mit anschließendem Kaffeetrinken (ca. 15:00)
(Schnuppersegeln nach Vereinbarung)

Absegeln: 01.10.2023 12:00
mit anschließendem Kaffeetrinken (ca. 15:00)

Außerdienststellung der KCH Segeljollen: nach Vereinbarung, bis September
Schnuppersegeln nach Wetterlage und Seebewuchs in Abstimmung mit André
Borringo kurzfristig möglich.

4. Gymnastik

Christine Sturm: Jeden Montag im Gymnastikraum oder draußen.
Eine Voranmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

März 2023

Der Vorstand