



Lust auf

- Sommer
- Wasser
- Spaß
- Gemeinsam?

Zielgruppe:

Firmen, Verbände,
Behörden, Freizeitteams
in Stadt u. Landkreis Ansbach

Der Kanusportclub Ansbach feiert dieses Jahr am **Sonnensee** bei Kettenhöfsetten sein 75 jähriges Vereinsjubiläum.

Am Samstag bis in die Nacht u. Sonntag ist Festzeltbetrieb auf unserem schönen Vereinsgelände am Nordwest Ufer.

Im Rahmenprogramm veranstalten wir am **Samstag den 01.07.2023 zw. 11.00 u. 17.30 Uhr** ein „Drachenboot Fun Rennen“ (genaue Zeiteinteilung nach Meldeeingang) **ausschließlich und exklusive für noch ungeübte.**

(Frauenteam, Männerteams, gemischte Teams, Ausgleich erfolgt über Streckenkürzung)

Hierzu seid ihr und euer Anhang recht herzlich eingeladen.

Es stehen 3 Drachenboote inkl. Ausrüstung zur Verfügung.

Es werden Ausscheidungsrennen sowie A- u. B- Finale gefahren. Streckenlänge 250 Meter (ca. 2 Min)



Eine Mannschaft besteht aus 14 bis 18 Paddlern, einem Trommler für den Takt und einen Steuermann.

Aus Zeit u. Platzgründen ist die Teilnehmerzahl auf **max. 12 Mannschaften begrenzt.** Es zählt die Reihenfolge des Meldeeingangs.

Meldegebühr mit einem vorherigen individuellen **Pflichttraining** incl. entsprechender Einweisung je Mannschaft.

380.- EUR bei bis zu 19 Teilnehmern. zusätzliches extra Training auf Anfrage 160.- Euro
Möglicher Trainingszeitraum ab Mitte Mai bis Ende Juni.

Informationen unter

www.Kanusportclub-Ansbach.de oder

E-Mail: R.Mix@t-online.de oder 0176 50934877

Dann seid dabei!

Drachenboot Fun Race

75 Jähriges Vereinsjubiläum - KSC- Kanu Sport Club Ansbach e.V.

Mit Teamgeist bei uns starten

Samstag
01. Juli 2023

Drachenboot (Fun Race) - Was ist das?

Samstag
01. Juli 2023

300 Meter auf dem Sonnensee – zwei oder drei Drachenboote wetteifern in ca. 2 – 3 Min von Ost nach West bzw. vom Start ins Ziel. Es werden Ausscheidungen bis zum A- bzw. B- Finale gefahren, so dass jede Mannschaft 2 bis 3 mal startet.

Drachenbootfahren – Was ist das, wie geht das ?

Drachenbootfahren ist einfach Fun-Für-Alle. Auch reine Anfänger werden ganz viel Spaß im Drachenboot haben.

Wenn ihr ein wenig ´runder´ und vielleicht auch ein bisschen schneller unterwegs sein wollt, hier eine kurze Einführung in die Technik.

In einem **Drachenboot finden bis zu 18 Paddler/innen in 9 Sitzreihen Platz, also immer zwei nebeneinander**. Natürlich kann man das Boot auch mit weniger Personen bewegen, man wird sicherlich nicht schneller unterwegs sein und weniger als 14 macht allerdings kaum Spaß. Unterstützt wird das Team durch den/die im Bug sitzende/n Trommler/In, gesteuert durch den/die Steuermann /-frau im Heck.

Wichtig im Drachenboot sind Ausgewogenheit und Synchronität !

Ausgewogenheit bedeutet, das Boot darf nicht hängen, rechte und linke Reihe sollten insgesamt gleich schwer sein.

Synchronität bedeutet, der Paddeleinsatz aller im Boot sollte gleichzeitig stattfinden, wie bestimmt schon mal im Fernsehen beim 4er-Kanadier oder beim Ruder-8er gesehen. Die Schlagzahl wird vom Trommler und von den Schlagleuten vorne im Boot festgelegt. **Man bewegt sich immer genau wie sein Vordermann, synchron eben. Sollte die Kraft nachlassen, hört man nicht einfach auf, sondern zieht mit einem geringeren Kraftaufwand das Paddel durchs Wasser.** Ist die Kraft komplett alle, wippt man trotzdem im Rhythmus der Anderen weiter mit, um nicht eine asynchrone Bewegung ins Boot zu bringen, das würde bremsen.

Das Paddel wird mit der äußeren Hand direkt über dem Blatt gefasst, am Querstück oben am Ende befindet sich die innere Hand. Der Paddeleinsatz erfolgt vor dem Körper und direkt an der Bootswand entlang, das Blatt wird komplett eingetaucht, die äußere Hand ist folglich direkt über der Wasseroberfläche. Neben - nicht wie beim Rudern im Fernsehen oft beobachtet hinter - dem Körper wird das Blatt senkrecht nach oben aus dem Wasser gezogen und wieder nach vorne geführt.

Das Startkommando lautet:

Are you ready - attention - go

Bei ´Are you ready´ beugen sich alle PaddlerInnen weit nach vorne, das Paddel knapp über der Wasseroberfläche und konzentrieren sich auf den Start.

Bei ´attention´ wird das Blatt komplett unter Wasser getaucht.

Bei ´go´ werden 3 bis 7 ganz harte Schläge von allen mit maximalem Krafteinsatz durchgezogen, um die Masse des Bootes in Bewegung zu bringen. Danach folgen 10 - 20 kurze, schnelle Züge mit geringerem Kraftaufwand, um dem Boot Tempo zu geben. Dann wechselt man in den Streckenschlag, das bedeutet die Schläge werden wieder etwas länger, ebenso wie die Schlagzahl. Man kann, wieder schneller und kürzer ziehend, Zwischensprints fahren und natürlich den berühmten Schlusspurt.

Und jetzt rein ins Boot

- are you ready - attention - go !

- Trainingsmöglichkeit
- Mitte Mai bis Ende Juni 2023
- **Mindestens ein Training muss als Vorbereitung absolviert werden** - damit ihr wisst, wie es so funktioniert an Bord eines Drachenbootes - und dann ist euer Team im Rennen auch so richtig flott unterwegs.

- Nach Anmeldung
- Dienstag u. Donnerstag
- Gruppe 1 16.00 - 18.30 Uhr
- Gruppe 2 19.00 - 21.00 Uhr

Das Training dient natürlich auch der Sicherheit und macht RIESENSPAß, versprochen !!!

Ablauf:

Begrüßung

Theorie u. Einweisung 45 min

Wer sitzt wo? Wer paddelt links, wer rechts?

Wer ist Team Kapitän?

Wer ist Trommler?

Steuermann wird vom KSC gestellt.

Paddeln: 60 min

Streckenschlag

Sprinten

Wenden, Rückwärtspaddeln

Starten

Teamliste, Haftungsausschluss, Datenschutz, und wenn dann noch Zeit bleibt den Flüssigkeitsverlust mit ... (Hopfen Smoothie) ausgleichen.

Sicherheit:

Der Teamcaptain ist dafür verantwortlich, dass seine Leute "fit to race" sind.

Abfrage: können alle schwimmen.

Befehle der Steuerleute immer Folge leisten.

Schwimmhilfen sind verfügbar und können auf Wunsch getragen werden.

„Buddy-System“ wie beim Tauchen (Verantwortung für den Banknachbarn; Steuermann und Trommler bilden auch ein System).

Sich im Boot ganz an den Rand setzen.

Paddel nur zum Paddeln gebrauchen.

Nicht im Boot aufstehen oder über Bord springen.

Nicht hin und her schaukeln.

Im Falle einer Kenterung:

Ruhe bewahren

Buddy System

An Land schwimmen, evtl. mit Paddel

Teamcaptain muss melden, ob das Team nach Kenterung komplett an Land ist.

Theorie und Einweisung:

- Bitte an Sport- bzw. Wechselkleidung denken. Drachenbootfahren ist ein Wassersport.

- Von Vorne nach Hinten Bankweise, Paarweise einsteigen und später auch wieder aussteigen. Wichtig: ruhig sitzen, Hüfte bleibt am Bootsrand (auch wenn es wackelt)

- Paddelhaltung, oben fest am Knauf und unten etwa eine Handbreit über der Fläche, während dem Paddeln rutschen die meisten mit der unteren Hand nach oben.

- Es gibt Leute die Paddeln links und es gibt Leute die Paddeln rechts, sollten gleich viele sein und wenn möglich gleich schwer.

- Vorne sitzen die Leute mit dem besten Rhythmusgefühl, ab Bank zwei beginnt der Maschinenraum, deren Mission ist es die zwei Schlagleute zu unterstützen und im gleichen Takt so stark zu schieben wie sie können.

Kommando: **Vorlage**- alle Paddel gehen nach vorne, Arme sind gestreckt und man schaut seinen Nachbar unter dem oberen gestreckten Arm an; **Are you ready**- alle machen sich bereit Paddel sind komplett eingetaucht, **Attention**- jetzt geht es gleich los; **GO**- alle richten sich auf und ziehen gemeinsam, nur bis zur Hüfte durch.

Trockenübung: alle stehen oder sitzen, wie später im Boot, und machen „Trockenpaddeln“, hier Erklärung, dass der Trommler nur der Übersetzer für die Schlagleute ist.

Alle zählen die Paddelschläge mit, so lange und so laut sie können, dann sind alle schön im Takt. Wichtig hier ist: die Leute müssen zählen, hören und schauen, wenn die Trommel schlägt erfolgt das Eintauchen in das Wasser.

Zählen immer nur bis Zehn.

■ **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

- Drachenboot-Paddeln ist sowohl ein Breiten- wie auch Leistungssport, der einen Vollkörpereinsatz abverlangt. Jeder Teilnehmer muss 100 m in leichter Kleidung/Sportkleidung schwimmen können und in der gesundheitlichen Verfassung sein, eine sportliche Betätigung dieser Art auszuüben. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Verantwortung und Haftung bezüglich der Wasserqualität. z.B. Blaualgen. Im Zweifelsfall bei nicht offiziell ausgesprochenem Badeverbot oder Badewarnung entscheidet jeder Teilnehmer eigenverantwortlich.

Jedes Team/jeder Teilnehmer paddelt während der gesamten Veranstaltung auf eigene Verantwortung. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Der Teamkapitän ist für eine Abgabe am Veranstaltungstag verantwortlich.

Der Teamkapitän ist verantwortlich für sein Team, die Einhaltung der Rennregeln und der Sicherheitsbestimmungen. Er verpflichtet sich alle Teilnehmer seiner Mannschaft über die Teilnahmebedingungen, den Haftungsausschluss und die Sicherheitsbelehrung zu informieren.

Den Anweisungen der Veranstalter und seiner Beauftragten, Kampfrichter, Steuerleute und Wasserwacht ist unbedingt Folge zu leisten.

Der Veranstalter, die beteiligten Organisationen und Personen übernehmen keinerlei Haftung. Dies gilt auch für den Verlust und/oder die Beschädigung von mitgeführten und abgelegten Gegenständen

Eine Nichtbeachtung der Teilnahmebedingungen, Regeln, Anweisungen, Sicherheit und Sicherheitsbelehrung, Gefährdung Dritter oder auch unsportliches Verhalten kann zur Disqualifikation einzelner und/oder des gesamten Teams führen.

- Jeder Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung von den auf der Veranstaltung erstellten Fotos, welche diese Person oder Teile der Person abbilden, einverstanden.
- Bei kurzfristigem Ausfall oder Unterbrechung der Veranstaltung durch höhere Gewalt (z.B. Unwetter, kurzfristige Blaualgenwarnung, Badeverbot) entsteht nur bedingter Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. z.B. durchgeführtes Training wird berechnet.