

*75-jähriges Vereinsjubiläum – KSC Kanu Sport Club Ansbach e.V.*

Samstag, 1. Juli 2023 | 10 - 17 Uhr | Sonnensee

# DRACHENBOOT FUN RACE

**Das Fun- und Teambuilding-Event  
für Firmen, Verbände, Behörden, Freizeitteams  
im Stadt- und Landkreis Ansbach!**

*Mit Teamgeist bei uns starten*



Weitere Infos auf der Rückseite

# DRACHENBOOT

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

Im Rahmenprogramm veranstalten wir am Samstag, den 1. Juli 2023 zwischen 10:00 und 17:30 Uhr ein »Drachenboot Fun Rennen« (genaue Zeiteinteilung erfolgt nach Meldeeingang) ausschließlich für noch ungeübte Teams. Herzlich willkommen sind Frauenteam, Männerteams und gemischte Teams - ein Ausgleich erfolgt über die Streckenlänge.

## **Drachenboot (Fun Race) - Was ist das?**

250 Meter auf dem Sonnensee - zwei oder drei Drachenboote wetteifern in ca. 2 - 3 min 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.

**Eine Mannschaft besteht aus 14 bis 18 Paddler\_innen in 9 Sitzreihen, dem im Bug sitzenden Trommler\_in für den Takt und einen Steuermann\_frau im Heck (Steuermann\_frau wird vom KSC gestellt).**

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. Wichtig im Drachenboot sind Ausgewogenheit und Synchronität!

## **Trainingsmöglichkeit** (ca. Mitte Mai bis Ende Juni 2023)

- Mindestens ein Training muss als Vorbereitung absolviert werden - damit Sie wissen, wie es so funktioniert an Bord eines Drachenbootes - und dann ist euer Team im Rennen auch so richtig flott unterwegs.

- Nach Anmeldung Dienstag und Donnerstag  
Gruppe 1: 16:00 - 18:30 Uhr | Gruppe 2: 19:00 - 21:00 Uhr

Das Training dient natürlich auch der Sicherheit und macht RIESEN-SPASS, versprochen!!!

Ablauf: Begrüßung, Theorie u. Einweisung: 45 min

Wer sitzt wo? Wer paddelt links, wer rechts? Wer ist Team Kapitän\_in?  
Wer ist Trommler\_in?

Paddeln: 60 min - Streckenschlag, Sprinten, Wenden, Rückwärtspaddeln, Starten ...

... und wenn dann noch Zeit bleibt den Flüssigkeitsverlust mit ... (Hopfen Smoothie) ausgleichen.

Meldegebühr sind 380 € bei bis zu 19 Teilnehmern, inklusive einem vorherigen individuellen Pflichttraining und entsprechender Einweisung je Mannschaft. Zusätzliches extra Training auf Anfrage 160 €.

Auf Wunsch können Sie ein Verpflegungspaket (Catering und Getränke) im Wert von 280 € zum Sonderpreis von 240 € hinzubuchen.

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

## **Anmeldung und weitere Infos:**

[www.kanusportclub-ansbach.de](http://www.kanusportclub-ansbach.de)

E-Mail: [r.mix@t-online.de](mailto:r.mix@t-online.de)

Telefon: 0 176 - 50 93 48 77

