

Spartenbericht der Kanusparte des PostSV für das Jahr 2017

Im Jahr 2017 haben wir Kanuten des PostSV 1433km gepaddelt. Davon hat der Stamm von 10 Paddlern 1129km gepaddelt. Gastpaddler haben die übrigen 304km gepaddelt.

Hier eine Übersicht unserer Veranstaltungen:

22. April: Anpaddeln auf der Eider, Pahlen ↔ Schwienhusen

14. Mai: Wanderfahrt auf der Sorge, Alt Duvenstedt => Sandschleuse bei Meggerholm

03. bis 05. Juni: Pfingsten beim VKLübeck, Tagestouren auf der Trave und Wakenitz

25. Juni: Wanderfahrt auf der Eider, Reesdorf/Schmalstede => Steinfurter Mühle

16. Juli: Wanderfahrt auf der Wilster Au, NOK ↔ Averfleth

22. bis 24. Juli: Mehrtagesfahrt auf der Treene, Langstedt => Friedrichstadt

20. August: Wanderfahrt auf der Alster, Poppenbüttel ↔ Ratsmühlendamm

17. September: Wanderfahrt auf der Stör, Arpsdorf => Kellinghusen

07. Oktober: Abpaddeln auf der Eider

Aufgrund der nicht gerade optimalen Wetterbedingungen war die Anzahl der Teilnehmer bei allen Fahrten recht gering!

Erstmals wurden in 2017 auch 2 Touren mit den SUP-Board (StandUpPaddle) unternommen. Am:

06. August: SUP-Tour auf der Brake in Brunsbüttel (Ersatz für Wanderfahrt auf der Osterau/Bramau)

01. Oktober: SUP-Tour auf der Wilster Au, KGWilster ↔ Rumfleth

Standort Pahlen und Training

Das 2016 begonnene Training wurde ausgeweitet. Ab Mai fand jeden Freitag Training sowohl für das Kajakfahren, wie auch SUP statt.

Eine im Juli begonnene Zählung hat ergeben, dass wir bis Dezember 170 Teilnehmer beim Training hatten.

Teilnehmer beim Kanutraining							
	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	
S = SUP	42	35	25	6	13	4	125
K = Kanu	16	6	10	3		1	36
SK = SUP und Kanu	5	2	2				9
	63	43	37	9	13	5	170

Beim Training waren viele neue Teilnehmer, die einfach mal den Wassersport in beiden Facetten ausprobieren wollten. Manche nur einmal, andere kamen mehrmals wieder, wenige sind auch dabei geblieben und wollen wieder kommen!

Während der Wintermonate findet ein Ausdauer-, Kräftigungs- und Gleichgewichtstraining an Land statt!

Dafür wird das Training in 2018 weiter optimiert werden!

Die 3 Großkanadier kamen auch mehrfach zum Einsatz. Sie wurden mehrfach an andere Sparten und Vereine,... ausgeliehen.

Was war sonst noch:

Winterprogramm:

15. Januar: Neujahrsspaziergang um Heide mit Start beim PostSV und Spartenversammlung mit gemütlichen Ausklang im Sportzentrum

05. Februar: Boßeln mit anschl. Kaffeetrinken

19. Februar: gemeinsames Kentertraining mit den Kanuvereinen aus Tönning und Friedrichstadt im Schwimmbad Husum

25. Februar: Bowlen im Bowlingcenter Heide mit anschl. Abendessen

19. März: kurzer Spaziergang (anstelle Boccia) mit anschl. Kaffeetrinken

01. April: Bootshaus- und Materialpflege

28. Oktober: Bootshaus- und Materialpflege

18. November: Räuchern / Fischessen bei Reinhard und Sabine

10. Dezember: Weihnachtsfeier der Sparte beim PostSV

Neugierig? - Dann melde sich zwecks Terminabsprache zum Trainieren/Schnuppern beim Spartenleiter bzw. Vertreter. - Kinder bitte nur in Begleitung Erwachsener!

Norbert Stock

Aquafitness und Schwimmen ist aus organisatorischen Gründen der Sparte Kanu zugeordnet!
Jeden Dienstag von 19:00 – 20:40Uhr findet in der Dithmarscher Wasserwelt Aquafitness und Schwimmen unter Aufsicht und Anleitung ausgebildeterer Trainer statt.

Aquafitness findet im Springerbecken statt. Dabei erhalten die Teilnehmer einen speziellen Gürtel, der für den notwendigen Auftrieb sorgt. Aquafitness teilte sich in *Aquagymnastik* und *Aquajogging*. Aufgrund der geringen Nachfrage haben wir den Teil Aquajogging Ende 2017 eingestellt!
Aquagymnastik fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl und stärkt die Muskulatur! Es ist besonders für Sporteinsteiger gedacht!

Schwimmen findet auf einer abgesperrten Bahn im Schwimmerbecken in 2 Gruppen durchgeführt!

- *Masters* und *Triathleten*: mit einem auf die Gruppe abgestimmten Trainingsprogramm
- *Schwimmfit*: Training zur Steigerung allgemeinen Fitness und Stiloptimierung

Im Jahr 2017 hatten wir ~1250 Teilnehmer im Training!