



Wichtige Informationen

Trainingszeiten

Mo, Di, Do, Fr 16.30 – 19.00 Uhr

Sa 10.00 – 13.00 Uhr

Wir beginnen im Bootshaus immer 16.30 Uhr (10 Uhr) mit dem Training, das heißt die Sportler sollen zu dem Zeitpunkt bereits umgezogen sein. Wir sind bemüht, dass die Kinder bis 19.00 Uhr das Bootshaus verlassen können.

Die aktuellen Trainingszeiten der einzelnen Trainingsgruppen steht auf der Internetseite www.wsv-dresden.de (Kanurennsport→Traininggruppen→Kanukids Dresden→Trainingszeiten)

Trainingshäufigkeit

Wenn die Sportler Ambitionen haben aktiv und erfolgreich am Wettkampfgeschehen teilnehmen zu wollen, sollten folgende Trainingshäufigkeiten berücksichtigt werden:

- Leistungsklasse bis Jugend (Jg 99 und älter): 5 x pro Woche
- Schüler A (Jg 95/96): 3-5 x pro Woche
- Schüler B (Jg 97, 98): 2-3 x pro Woche
- Schüler C (Jg 99 und jünger): 1-2 x pro Woche

Prinzipiell sollten auch Freizeitsportler versuchen min. 2 x pro Woche (gut verteilt) zu kommen, da sonst die Belastung zu hoch für den Kreislauf sein könnte, Muskelaufbau nicht stattfindet, aber Muskelkater kommt garantiert.

Herbst-Winter-Saison

- warme Sachen! (Mütze, Pullover, Jacke, lange Hose)

Die Sportler müssen prinzipiell drinnen etwas ausziehen können und sobald wir verschwitzt die Räumlichkeiten verlassen, wieder etwas drüberziehen können.

- Wechselschuhe (Hallen- u. Laufschuhe)

Die Schuhe können auch im Bootshaus deponiert werden.

- Wechselsachen

Nach dem Training müssen die Kinder trockene Wechselsachen für den Heimweg zur Verfügung haben. Duschen ist erwünscht.

- Paddelnde Sportler: (wetterfeste Sachen: Paddeljacke, Paddelschuhe/Neoprensocken, Spritzdecke, Paddelhandschuhe (Froschhandschuhe))

Samstag-Paddeln im Winter

Samstag ist Paddeltraining für alle Sportler ab Jahrgang '97 in Ausnahmefällen '98. Bedingung ist entsprechende Bekleidung.

Kanukids Dresden



Paddelgebühr

Sportler bis zum Erreichen des Jugendalters bekommen vom Verein ein Paddel gestellt. Da diese unter Abnutzungserscheinungen leiden, müssen sie ständig repariert und neu gekauft werden. Dafür nimmt der Verein eine Paddelgebühr von 25 € jährlich ein. Neulinge zahlen ab dem nächsten Jahr. Die Zahlung erfolgt bar im beschrifteten Umschlag an Lars (bzw. einen anderen Trainer).

Schuldenkasse

Wie gehabt werden wir auch weiterhin unsere Schuldenkasse führen, für alle Dinge die die Kinder liegen lassen und wir hinterher räumen müssen oder vergessen mitzubringen. Für jedes Teil gibt's 0,50 €, sollten wir sogar ein Boot für die Kinder aufräumen müssen 1,00 €. Bedacht wird auch fehlende Trainingsbekleidung, v.a. im Winter (Mütze,...)

Ganz wichtig: Trainingstagebuch also Heft wo Bestzeiten,... eingeschrieben werden, darf auch nicht vergessen werden. Die aktuelle Schuldenliste (was, wie viel,...) hängt immer im Bootshaus aus. Das Geld kommt in die Kinderkasse und wird für die nächste Veranstaltung verwendet, kommt also wieder den Kindern zu Gute.

Und nochmals erwähnt: Um als Erziehungsmaßnahme Erfolg zu haben, sollen die Kinder es vom eigenen (Taschen)Geld bezahlen.

Kinder- und Jugendzentrum

Unsere neu renovierte Bootshausvilla beinhaltet ein Hausaufgabenzimmer, für Kinder die zwischen Schule und Sport nicht mehr nach Hause fahren können/wollen. Dort sollen gemeinsam Schularbeiten absolviert werden. Samstag nach dem Training besteht auch die Möglichkeit gemeinsam zu lernen bzw. ältere Sportler oder Trainer um Hilfe zu bitten. Unser Chill-out-room kann für Freizeitgestaltungen, wie Filmabende oder Partys genutzt werden.

Trainingslager

Wichtiger Bestandteil für Trainingsleben und Zusammenhalt der Abteilung Kanu sind die gemeinsamen Trainingslager. Teilnehmen können alle, besonders auch für Anfänger geeignet.

Auf Grund schlechter Erfahrungen im letzten Jahr möchten wir das alle eine komplette Teilnahme ermöglichen oder ganz dem Trainingslager fern bleiben. Ausnahmen nur in größten Ausnahmefällen. Bitte plant euren Urlaub so, das die Kinder noch eine Woche Normaltraining in Dresden zwischen Urlaub und Trainingslager haben, sonst kippen sie uns dort um.