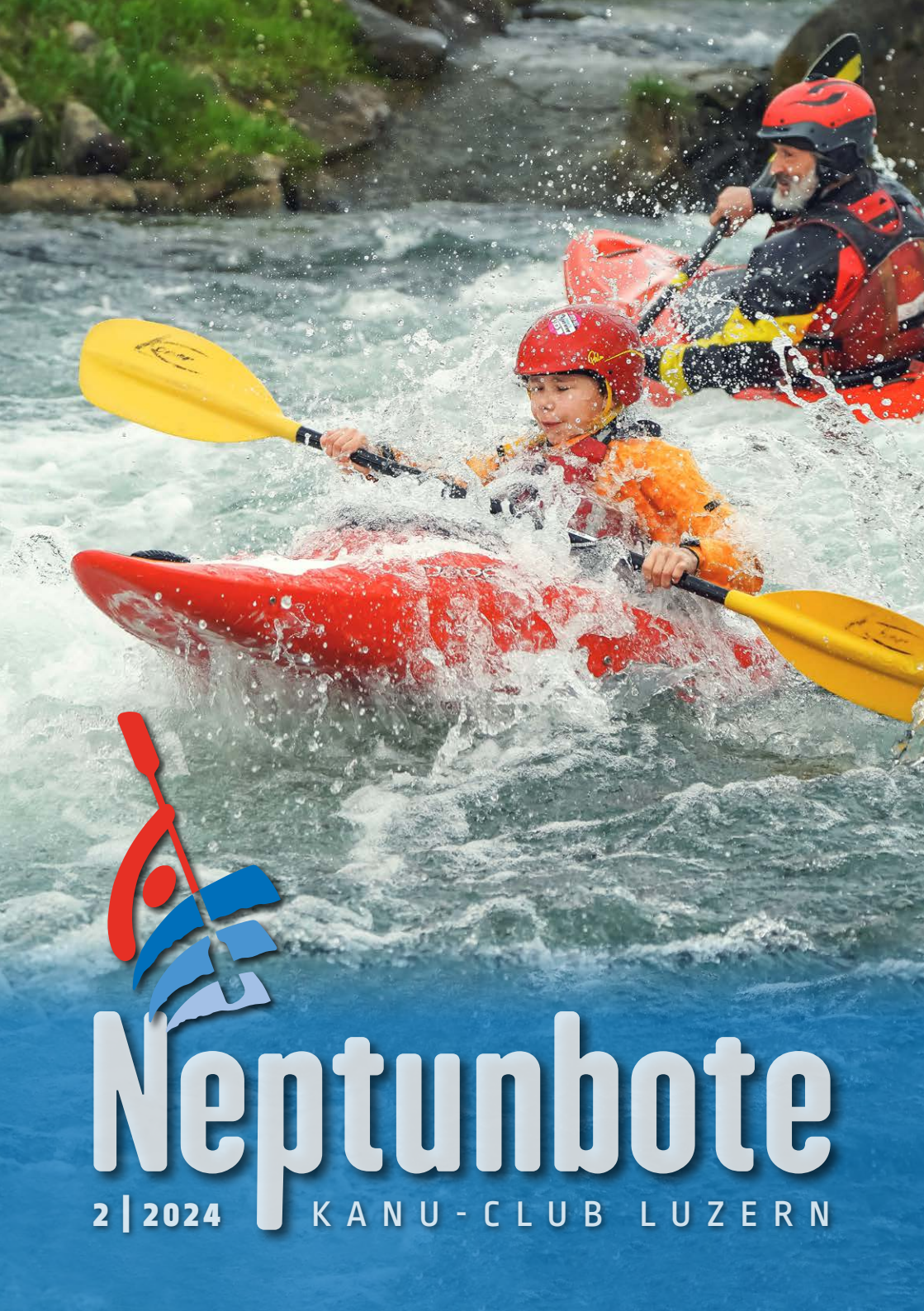




Neptunbote

2 | 2024

KANU - CLUB LUZERN

DEIN VEREIN DANKT DIR

KANU-CLUB-LUZERN UNTERSTÜTZEN.
GEMEINSAM DIE VEREINSKASSE FÜLLEN.

VEREINSKARTE
BEANTRAGEN
UND SPAREN



AVIA unterstützt Schweizer Vereine: **Mit jedem Liter**
fliessen **2 Rappen** in die **Vereinskasse**. Und du sparst
3 Rappen pro Liter!



Prince

«*Meine Küche passt auch meinem Frauchen!*»



Welche Küche passt zu Dir?
Finde es heraus – buche jetzt
den gratis **Home-Check!**

fischer-daspasst.ch/check
041 317 20 30

fischer
Das passt.

Luzern Baar

Küchen & Haushaltgeräte

Inhaltsverzeichnis

Die Seiten des Präsidenten	2
Chronik Kanu-Club Luzern	6
Horw bewegt 2024	10
Kombitouren rund um Luzern by Dani	12
Moore regenerieren – ein Beitrag zum Klimaschutz	15
Kurs «Rollen in der Strömung»	16
Misoxperience	19
Sicherheitstag «Rettung aus dem Boot»	23
Oster-Weekend in Sault Brénaz	27

Impressum

Auflage | 440 Exemplare, 3 × jährlich

Redaktion | Lisa Möller
Himmelrichstrasse 8, 6010 Kriens
Tel.: 076 765 45 85
E-Mail: neptunbote@kcl.ch

Layout | Sandra Fischer

Druckerei | Druckerei Ebikon

Titelbild | Sandra Fischer

Nächster Redaktionsschluss |
15. Oktober 2024

Neptunbote www.kcl.ch



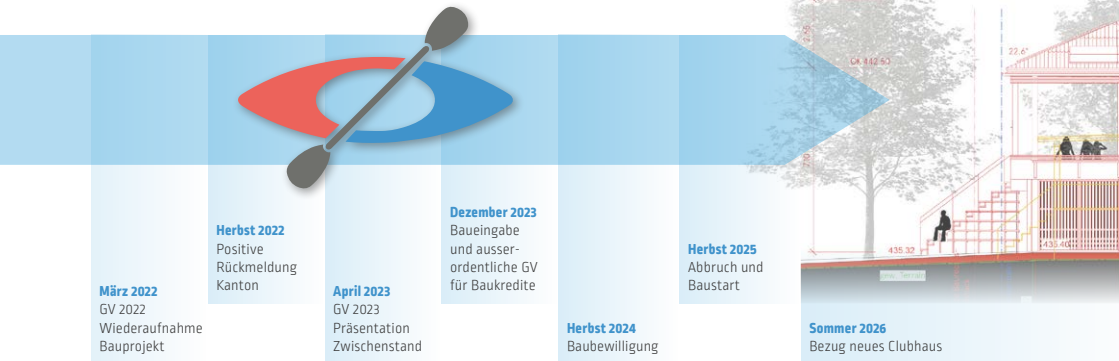


Die Seiten des Präsidenten

**Liebe Jugendliche und Erwachsene im Kanu-Club,
liebe Leserinnen und Leser des Neptunboten**

Ich hoffe, Ihr seid alle gut in die «Unterwasser-Saison» gestartet. 😊

Die Sponsoring Dokumentation, die wir für unsere gemeinsame Fundraising und Crowdfunding Offensive zur Unterstützung der Finanzierung unseres neuen Clubhauses benötigen, ist fertig-gestellt. Ich hoffe, wir können mit der super Begeisterung, die Ihr an der GV 2024 gezeigt habt, einen Wahnsinns-Sprint zur zusätzlichen Geld-beschaffung starten.



Der Vorstand wird etliche von Euch bitten, eine begrenzte Zeit in der Fundraising-Crowdfunding- Kerngruppe zu unterstützen. Sei dies zur Beratung der Kerngruppe, oder für einzelne Aktionen. Dankbar sind wir auch für Spezialistenwissen im Bereich IT oder Video-Streams.

Um unsere Social Media Auftritte Facebook und Instagram aktiv zu betreiben, brauchen wir eine Kollegin oder Kollegen, die in diesem Bereich absolut professionell ist. Unsere Reichweite muss «Welten» besser sein. Erst wenn wir im Club oder engen Umfeld jemanden gefunden haben, der diese Funktion mit grosser Selbständigkeit und Ideen gerne wahrnimmt, macht es Sinn, diese Medien weiter zu füttern.

Die Adressatinnen und Adressaten unserer posts sollen vor allem ausserhalb des Clubs sein und unser Umfeld mit Goodwill für den Kanu-Club Luzern vergrössern.

Es wäre super, wenn es Dich gibt und Du uns helfen willst!

Melde Dich doch bei Claudia
kommunikation@kcl.ch

Unsere Webseite www.clubhausamsee.ch für alle Infos rund um den Neubau des Clubhauses wird in den nächsten Wochen immer wieder umgebaut und ergänzt.

Ziel ist es ganz klar, Euch die maximale Transparenz zum Projekt im Holprinzip zur Verfügung zu stellen. Unser Team, die Fachgruppe Bau und das Finanzierungsteam erneuern Informationen sobald sie gesichert sind.

Alle noch vorhandenen «alten» Spendenflyer sind mit den aktuellen Einzahlungsscheinen bestückt. Wer von Euch gerne Spendenflyer für Unterstützungen aus Eurem Umfeld (Verwandte, Bekannte, Firmen usw.) haben möchte, teilt mir die Anzahl bitte per Mail mit.

(Vorname Name) praesident@kcl.ch

Wir können auch Musterbriefe zur Verfügung stellen.

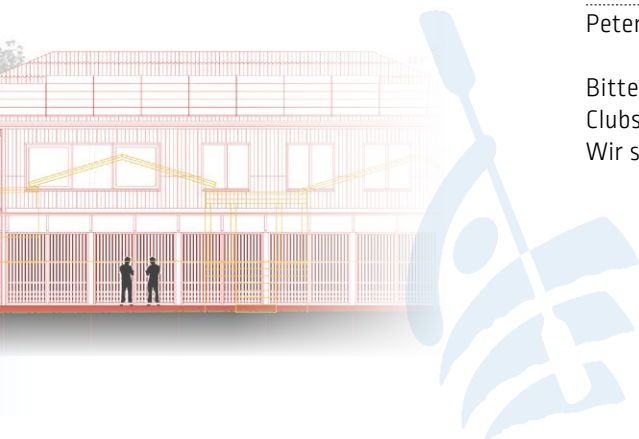
Als Wiederholung! Clubhaus mieten

Bitte denk daran. Wollt Ihr das Clubhaus für Euch oder externe Gruppen reservieren, müsst Ihr dies so bald Euch möglich fixieren. Viele Termine sind bereits belegt.

www.kcl.ch/mieten-ausleihen/clubhaus
Peter hilft Euch bei der Abwicklung.

Bitte schaut Euch wieder einmal unsere Clubseite www.kcl.ch und alle Register an. Wir sind froh um Fragen und Anregungen.

>>>



**Unser neuer Inserent
Marina Sport in Horw**
www.marinaspport.ch

Im Marina Sport Shop in Horw, finden wir alles um den Wassersport, was wir in Kanu-Shops vermissen! Mit Velo, Bus oder Auto sehr schnell erreichbar, ist das Sortiment mit zum Beispiel: Gas-Kartuschen, Haken, Leinen, Rollenblöcken, Anker, Festmacher fast unendlich.

Seht den Menüpunkt Shop

Marina Sport Shop

Telefon: 041 244 12 50

Kantonsstrasse 43, 6048 Horw

**Schaut doch bitte einmal vorbei
und sprecht mit dem netten Team.**

Der Kanu-Club Luzern und Zentralschweiz

Wir sind der Wassersportclub, der in der Zentralschweiz sehr breit abgestützt ist. Viele unserer Clubmitglieder wohnen in Kriens, Horw, Ebikon, Emmenbrücke, Sempach, Sursee, Adligenswil, Malters, Udligenswil oder Zug, um nur einen Teil der Orte zu nennen.

Besonders freuen dürfen wir uns über die sehr erfolgreiche Jugendarbeit und deren Erfolge.

**Ich möchte an der Stelle allen, die für
die Jugendarbeit im Club ehrenamtlich
arbeiten, herzlich danken!**



**Ever fachmarkt für Bekleidung
und nautisches Zubehör**

MARINA SPORT
NAUTIK & OUTDOOR
Kantonsstrasse 43
6048 Horw

SEGELSCHULE
STARSSTAD

GO SAILING
VIERWALDSTÄTTERSEE

Fabio Gretener, Linus Bolzern, Fabian Lustenberger, Mathieu Heinrich, Ihr seid super! Linus erledigt auch die für uns sehr wichtigen Unterstützungs-Anträge an das BASPO und andere Organisationen wie Coach 1418.

Ich wünsche Euch allen eine gesunde, unfallfreie Paddelsaison!

Kudi



Hast du Schreibfehler im Neptunboten gefunden?

Gefällt dir der Neptunbote so gut, dass du am liebsten alle Artikel als Erstes lesen möchtest?

Dann gibt es vielleicht genau das richtige Ämtli im Kanu-Club für dich.

Redaktion Neptunbote

Es wird eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger mit den folgenden Aufgaben gesucht:

- Redaktion (Artikel sammeln bei Clubmitgliedern / anfragen, gegenlesen)
- Inserate (Rechnung stellen, neue Inserenten finden)
- Schnittstelle mit Layouterin (Sandra Fischer), Layout mit überprüfen
- Versand Januar mit GV Einladung
- Adressliste der Nicht-mitglieder aktuell halten – Inputs folgen auch vom Vorstand und Präsidium

Für das Ämtli gibt es Entschädigungsstufe 3 und eine gründliche Einführung.

Wenn du Fragen hast, wende dich gern an Lisa Möller, neptunbote@kcl.ch oder 076 765 45 85

1961

Vorstand: Präsident	Richard Rösli
Vizepräsident	Robert Abplanalp
Aktuar	Arnold Zellweger
Kassier	Isidor Heini
Sportwart	Otto Hinnen
Hüttenwart	Werner Koch
Beisitzer	Felix Brodmann

Auf Vorschlag Rösli wird im Vorstand ein Sportausschuss gebildet. Dieser soll sich mit Einzelheiten bei der Durchführung von beschlossenen, sportlichen Veranstaltungen befassen, damit nicht immer der ganze Vorstand zusammengerufen werden muss. Diese Massnahme dürfte bewirken, dass viele Probleme rascher und leichter gelöst werden. Der Sportausschuss besteht aus Rösli, Hinnen und Heini.

Der Sportwart organisiert ein allgemeines Konditionstraining. Da in keiner städtischen Turnhalle Platz zu haben war, entschloss er sich, das Turnen in den Saal des Hotels Löwengarten zu verlegen. Er bringt von der Firma Amrein Söhne, Sportgeschäft, ein Trampolin mit, das eifrig benutzt wird. Obwohl im Saal nicht viel Platz vorhanden ist, wird es ein voller Erfolg. Auch Altherren versuchen, ihre Bäuche zu verkleinern und ihre Glieder geschmeidiger zu machen.

Die Bank vor der Klubhütte muss ersetzt werden, da sie nächstens auseinanderfallen wird. Die Hoffnung, bei der ÖGV zu einer billigen, ausgedienten Schiffsbank zu kommen, wird enttäuscht, es sind keine solchen Bänke mehr zu haben.

Werner Koch offeriert eine drei Meter lange

Bank, die mit eisernen Konsolen an der Hüttenwand angeschraubt wird, zum bescheidenen Preis von Fr. 40.-

Gleichzeitig montiert Koch ein kleines Bücherregal in der Klubhütte. Die langsam wachsende Zahl der Fahrtenbücher soll darauf Platz finden. Man hofft auch, mit der Zeit eine kleine Klubbücherei anlegen zu können.



Elster

Der Klub organisiert ein Rennen auf der Muota. Als offizieller Name wird Muota - Abfahrt gewählt, sie soll ab jetzt jedes Jahr ausgeführt werden. Das Rennen wird schweizerisch ausgeschrieben, Der beste Luzerner wird jeweils Klubmeister.

Folgende Wanderpreise werden für die Muota - Abfahrt gestiftet:

Klubmeister : Stifter Emil Keller
 Tablett mit 12 Gläsern und Krug.

Tagessieger : Stifter Amrein Söhne
 Krug

Mannschaft : Stifter Gärtnerei Heini
 Tafel

Klubmeister 1961 ist Isidor Heini

Die Rennkommission des SKV hat bestimmt, dass die Muota - Abfahrt zu den Rennen mit Aufstiegsberechtigung in die Elite gehört. Das ist eine schöne Anerkennung unserer Arbeit.

Der SKV beschloss an der Delegiertenversammlung, die schweizerischen Kanu - Regatten

auf dem Rotsee durchzuführen. Der Klub wird gebeten, die Organisation zu übernehmen. Nun hat unser Klub keinen einzigen Regatta-fahrer, es bestand also keine grosse Begeisterung für diese Arbeit. Trotzdem entschloss sich der Vorstand doch zur Übernahme, da der Verband weitgehende Hilfe versprochen hatte. Ein weiterer Grund dürfte noch gewesen sein, dass man wünschte, der Klub würde im SKV gut dastehen und dass man bereit war, für den Sport etwas zu leisten, auch wenn es nicht sehr angenehm war.

Unter dem Organisationspräsidenten Emil Keller meldeten sich sehr viele Helfer aus dem Klub, ausserdem stellte der SKV einige versierte Funktionäre. Obwohl solche Rennen nicht zu den Spezialitäten unseres Klubs gehören, wickelte sich die Veranstaltung zur Zufriedenheit aller Beteiligten ab.

Trotz allen Anstrengungen entstand ein Defizit von Fr. 230.- wovon der Verband die Hälfte übernahm.



RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Luzern
in Luzern, Littau, Ebikon und Root

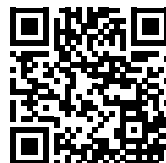


Für heute,
morgen und
Luzern.

Gemeinsam Wurzeln schlagen. Zusammen wachsen.

In den nächsten fünf Jahren pflanzen wir für jedes neue Genossenschaftsmitglied einen Baum in Luzern oder im Rontal. Wir leisten durch diese Massnahme einen bedeutenden Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung der Region und zum Umweltschutz. Als Raiffeisen Mitglied profitieren Sie zudem von exklusiven Vorzugskonditionen und Zusatzleistungen.

Jetzt mehr erfahren unter: raiffeisen.ch/luzern/1baum





Horw bewegt 2024

Der Kanu-Club Luzern hat am Samstag, 8. Juni das erste Mal an dieser tollen Sportveranstaltung in Horw teilgenommen.



Es war ein grosser Erfolg für unseren Club. Die Besucherinnen und Besucher, vor allem Kinder, die mit Kajaks und Kanadier in der Horwer Bucht paddelten, waren fantastisch.

Wir hatten am Vorstellungsstand und an unserem Seestützpunkt eine super Frequenz und gute Laune.



Herzlichen Dank an unsere immer wieder lieben Helferinnen und Helfer: Elke Abel, Klara Mali, Maya Schefer, Markus Schmid, Jeremias Märki, Dani Salzmänn, Mathieu Heinrich, Peter Schwander, Ruedi Felchlin, Stefan Vonwil.

Kudi



Folge 4:

Kehrsiten-Bürgenstock

Zu unserem Zeltplatz sind wohl die meisten schon gepaddelt. Ich brauche für die sechs Kilometer jeweils etwa eine Stunde.



Fotos | Dani Salzmann

Erst kürzlich habe ich gelesen, dass der den Bürgenstock-Felswänden vorgelagerte Kegel zwischen Kehrsiten Dorf und Kehrsiten Station beim Zusammenfluss der eiszeitlichen Gletscher (vom Gotthard und vom Brünig her) durch die Ablagerung der jeweiligen Seitenmoräne entstanden ist. Beim Blick vom Kreuztrichter zum Zeltplatz scheint diese Erklärung ziemlich einleuchtend.

Über diesen Kegel steigen wir auf, zuerst hoch zur Strasse, dann gleich dem Wegweiser nach weiter. Eiszeit sei Dank ist es hier noch nicht so steil, es geht über Strässchen und Wege durch die Weiden hoch.

Im Wald wird es dann richtig steil, dafür gewinnt man sehr schnell Höhe und erreicht nach einer guten Stunde (440 Höhenmeter) die noblen Bürgenstock-Hotels. Hier hat es eine tolle Aussichtsplattform und natürlich (teure) Läden und Restaurants.

Wer Lust hat, hängt noch eine knappe Stunde an (253 Höhenmeter) zur Hammetschwand. Der Weg ist weniger steil, meist angenehm durch den Wald und die Aussicht vom Hammetschwandlift ist grandios. Hier hat es einen Getränkeautomaten und eine Feuerstelle. An Holz muss man aber weiter unten denken!



Paddelzeit 2 bis 3 Stunden

Wanderzeit 3 bis 4 Stunden

**Wanderschuhe,
evtl. Stöcke einpacken.**

Für den Rückweg zum Zeltplatz habe ich eine gute Stunde gebraucht, etwas Muskelkater in den Oberschenkeln gibt es gratis dazu.

Auf dem Heimweg kann man beim Meggerhorn noch eine Badepause einlegen, im Winter und Frühling geht dabei der Muskelkater gleich wieder weg.

Ich finde das eine sehr schöne, einfache Tour, perfekt ausgeschildert, für die meisten gut machbar und man wird mit einer sensationellen Aussicht belohnt.

Nach einer Regenperiode kann der Weg glitschig sein. Über den Kreuztrichter ist man lange auf offenem Wasser, also Wetterapp vorher ansehen!



Viel Vergnügen!
Dani





Kanu-Schule & Shop am Vierwaldstättersee



10% Rabatt für KCL-Mitglieder
www.kanuwelt.ch

Seefeld 8
 078 635 24 14

6374 Buochs NW
info@kanuwelt.ch

Physiotherapie **FANGHÖFLI**

Rehabilitation & Training

more than physio

Unser Angebot für Sie:

- Sportphysiotherapie
- aktive Rehabilitation
- medizinische Trainingstherapie (MTT)
- medizinische Massage
- Lymphdrainage
- Personaltraining
- betreutes Trainingscenter

Physiotherapie Fanghöfli AG

Sylvain Perrinjaquet
 Fanghöfli 14, 6014 Luzern

041 250 33 60
info@physio-littau.ch
physio-littau.ch

Moore regenerieren – ein Beitrag des Kanu-Clubs Luzern zum Klimaschutz ✓CO₂

Wie im Neptunboten 1 / 24
angekündigt (S.23),
bieten wir in Zusammenarbeit
mit Pro Natura Luzern
eine Exkursion ins Eigenthaler
Foremoos an, ein teilweise
regeneriertes Hochmoor von
nationaler Bedeutung.

Wann: Freitag, 23. August, 18 Uhr,
Treffpunkt Parkplatz Lindenstübli
(Bus 71 17.25 ab Bahnhof Luzern
bis Eigenthal, Talboden)
Rundgang mit anschliessendem Picknick

Anmeldung: mit E-Mail (Stichwort
Exkursion KCL 23.8.24) bis 20. August 2024
unter pronatura-lu@pronatura.ch
(max. 15 TeilnehmerInnen)

Ausrüstung: dem Wetter angepasste
Kleidung, wassertolerantes Schuhwerk,
evtl. Feldstecher, Picknick aus dem Rucksack

Kosten: Freiwillige Kollekte vor Ort
(Bar oder Twint)

Leitung: Samuel Ehrenbold, Biologe /
Fachmitarbeiter Pro Natura Luzern

Bei Fragen: Gabriele Llopart,
gallopart@bluewin.ch

Weitere Infos: [www.kcl.ch/dabeisein-
mitmachen/kcl-richtung-netto-null](http://www.kcl.ch/dabeisein-mitmachen/kcl-richtung-netto-null)



Forenmoos (Eigenthal), Foto | Samuel Ehrenbold, Pro Natura Luzern

Kurs «Rollen in der Strömung»

Nach dem Wintertraining im Hallenbad organisierte Hans Ende April den Kurs Rollen in der Strömung in Hünigen.

Am Samstag um 8 Uhr morgens ging's los Richtung Hünigen, beim Kurs dabei waren Nicole, Joris, Stefanie, Andreas und ich. Christine, Steffi und Thomas kamen mit als Begleitgruppe.

In Hünigen angekommen machte Hans erst mal ein Aufwärmen mit uns im Kajakcenter, um die Abläufe der Rolle nochmal zu verinnerlichen. Nach der üblichen Materialschlacht ging's dann erstmal auf das stille Wasser, wo wir verschiedene Übungen zum Rollen machten, was noch einmal Sicherheit gab. Wir hatten Glück mit dem

Wetter, am ersten Tag konnten wir sogar bei Sonnenschein paddeln, das Wasser war mit 9 Grad aber doch eher frisch.

Vor dem Mittag ging's das erste Mal auf den Kanal. Ich hatte den gelben GT, der ja schon fast von allein rollte, dafür aber eher wacklig war für mich als Anfängerin. Die Eingangswelle war schon die erste Herausforderung, zu meiner Überraschung klappte aber die Rolle und ich tauchte verdutzt wieder aus dem Sprudel auf. Hans, der schon an meine Seite gepaddelt war, meinte nur «also Kajaken musst du noch üben, aber rollen kannst du», haha ja, ist wohl so. Die Eingangswelle blieb aber das ganze Wochenende ein Knackpunkt für mich, «das Paddel gut einstecken vorne, damit dich die Welle mitziehen kann», so Hans, ja irgendwie kippte ich immer schon



gute Veloanhänger für alles




VELOCIPED
mehr Velo

.....
Cargobike-Center | Zumhofweg 2 | 6010 Kriens | 041 329 10 50 | www.velociped.ch



um, bevor ich das Paddel richtig einstecken konnte. Wir paddelten am ersten Tag den Kanal noch einige Male auf und ab und übten auch das Kehrwasser Ein- und Ausfahren, das Rollen zwischendurch ergab sich von allein.

Am Abend ging's auf den Camping, ich glaube ich hatte schon da Muskelkater... Ich kochte am Abend für alle auf dem Feuer; es gab Borschtsch, ukrainischen Eintopf und dazu selbst gemachtes Naanbrot. Eine musikalische Einlage von Thomas und Christine gehörte selbstverständlich auch zu einem gemütlichen Abend am Feuer.

Am nächsten Morgen waren wir schon etwas früher wieder beim Kanal, mit diesem Muskelkater, nur Hans war wie immer fit und munter. Beim Aufwärmen ächzte Joris auf seiner Matte rum und Hans meinte: «Also, Joris stellt sich bei den Trockenübungen nicht so geschickt an, aber auf dem Wasser rollt er wie ein König.» >>>





Wir waren auch am zweiten Tag einige Stunden auf dem Kanal, wo wir übten, aus und ins Kehrwasser zu fahren, zu verkanten und dann gleich mit dem Schwung der Strömung zu rollen. Eine super Übung, da man gut spürte, wie einfach es geht, wenn man mit der Strömung rollt. Aber auch bei nicht geplanten Tauchgängen wurde es immer einfacher, ruhig zu bleiben unter Wasser und erst dann zu rollen, wenn das Wasser wieder ruhiger war.

Dank unserer Begleitgruppe gab es dann zum Schluss des Tages noch eine kleine Film- und Fotosession mit unserer Gruppe, danach ging es dann am Sonntagabend völlig erschöpft, aber glücklich zurück nach Luzern. Rollen in der Strömung können wir jetzt!

Vielen Dank an Hans für den tollen und lehrreichen Kurs!

Romana Brunner





Auch dieses Jahr fand wieder das Misoexperience statt, das vierte Mal in Folge. Natürlich war wieder eine Truppe vom KCL dabei, die für gute Stimmung sorgte. >>>



Misoxperience

4.–12. Mai 2024

An Beschäftigung mangelte es uns nicht: Wir erlebten Abenteuer beim Kajakfahren auf der Moesa (sogar mit Wasser!), Bouldern, Einkaufen, Gelati essen, usw... Dieses Jahr gab es sogar einen neuen Hottub und wir hatten jeden Abend etwas zu feiern bei den Partys.

Am Freitag fand die Qualifikation für den Boatercross auf der Norantola-Strecke statt. Fabian Munsch sowie Elena und Flurina Fischer qualifizierten sich – jippie!

Anschliessend gab es noch ein Pinball-Race, ebenfalls auf der Norantola-Strecke. Ein riesiges «Wirrwar» aus Booten und Bällen sorgte für grossen Spass. Elena schaffte es mit ihrem Team auf den ersten Platz.

Am Samstag fand dann der Boatercross auf der Sorte-Strecke statt. Immer vier Teilnehmer*innen starteten gegeneinander, und die zwei Besten kamen jeweils eine Runde weiter bis ins Finale. Fabian Munsch schied leider in einer Runde aus. Elena hatte grosses Pech und musste in ihrem ersten Lauf dreimal rollen, da sie nicht nur gegen die Mitpaddlerinnen, sondern auch gegen eine Walze kämpfen musste. Trotzdem schaffte sie es, noch zwei Teilnehmerinnen zu überholen und ins Finale zu kommen. Flurina lief es besonders gut während des Rennens, und sie fuhr auf den ersten Platz.

Während die meisten von uns mit Kajakfahren und Anfeuern beschäftigt waren, machte Julien die meisten Boulder von allen und gewann schlussendlich den Preis fürs Bouldern. Bravo!

Am Abend gab es die grosse Siegerehrung und nach einem Handorgelkonzert auch noch die grosse Party. Am Sonntag ging es dann nur noch ums Abräumen und die Heimreise.

Flurina





**Beruf
Freizeit
Land
Wasser**

PROFIWELT.CH

WWW.EXOKAYAK.COM

ASTRAL

BIG

CRAFT

Paddel

www.profiwelt.ch, Rescue Publication GmbH
Bramenstr. 15, 8184 Bachenbülach

Sicherheitstag zum Thema «Rettung aus dem Boot»



Als ich von Hans die Nachricht bekommen habe, an einem Safety-Tag teilzunehmen, habe ich ohne zu zögern zugesagt. Und dies obwohl ich keine Frühaufsteherin bin und die Anreise aus dem Baselland hinzu kommt.

So stand ich also am Samstag um 09.00 Uhr beim KCL und war gespannt, was mich alles erwarten wird. Etwas neidisch blickte ich auf das gemütliche Clubhaus mit der tollen Aussicht auf den See. Auf der Wiese dahinter gab es eine herzliche Begrüssung und ich fühlte mich gleich gut aufgenommen. 😊

Wir waren 8 Teilnehmer*innen (Anita, Steffi, Lisa, Manuel, Jan, Thomas, Michi und ich). Markus und Hans haben den Tag geleitet.

Es ging dann auch bald los mit einem ersten Theorieteil. Wir zogen Schwimmweste und Helm an und präsentierten unsere Sicherheitsutensilien (Messer, Wurfsack, Pfeife, Handy, Cowtail... und schliesslich noch der Robidog). Es gab eine Diskussion darüber was bei einer Flussrettung beachtet werden muss und wie die Utensilien eingesetzt werden können. Beispielsweise habe ich nicht gewusst, dass ein Cowtail auch für die Rettung von bewusstlosen Personen benutzt werden kann.

Dann haben wir uns in zwei Gruppen eingeteilt. Bei Hans durfte man sich Houdini-mässig am Fussgelenk mit einem Wurfseil fesseln lassen, um sich danach mit dem Messer wieder zu befreien. >>>



Coolle Übungsstellen bei den Buhnen in Perlen!



Starten mit Theorie (z. B. «wie fische ich einen Bewusstlosen mit dem Cowtail?»)



**Houdini-Übung
(Selbstbefreiung mit Wurf sack verschneiden)**



**Wurf sacktraining mit Markus
(8tung es wird scharf geschossen!)**

Dies habe ich bis jetzt noch in keinem Kurs geübt und ich bin wirklich froh zu wissen, dass ich mich auf mein Messer verlassen kann.

Bei Markus machten wir Übungen mit dem Wurf sack. Markus spazierte über die Wiese und wir versuchten das Seil über ihn hinweg zu werfen. Nachdem mein erster Wurf missglückt war, war ich sehr zufrieden nach dem Treffer danach. 😊

Anschliessend haben wir die Boote geladen und machten uns auf den Weg zu den Bühnen bei Perlen. Ich freute mich nach den Trockenübungen sehr auf die Nassübungen. Mit der Bootsspitze sollten wir in Zweier teams ein leeres Kajak im Kehrwas ser rauf und runter stossen. Zusammen mit Thomas machte ich mich an die Aufgabe. Wie schnell man die Übersicht verlieren kann, habe ich gleich nach den ersten Metern erfahren. Und schwupp, war das leere Kajak in der Strömung und auf dem Weg flussabwärts. Zum Glück hat mir Markus gleich geholfen, das Kajak wieder ans Ufer zu bringen. ... Und dann... weiter üben...

Wir versuchten auch noch das Schieben des Kajaks mit der Hand, Ziehen mit dem Cowtail und das Herausfischen eines vollgelaufenen Bootes.

Ich muss ehrlich sagen, ich war froh, um die Pause danach. Ich ge noss mein Picknick und die ent spannte Stimmung (und wow, ohne Regen). Die eine oder andere Pad delgeschichte wurde ausgetauscht



Alle happy und k.o. zum Schluss
Fotos: Michael Zagler

und über Flüsse geplaudert. Dabei habe ich wieder mal festgestellt, dass die Paddelwelt klein ist und der eine oder andere gemeinsame Paddelkolleg*innen hat. Bevor es mit der Schwimmerei weiterging, gab es noch Melone von Michi und Lebkuchen von Steffi. Hmmmm.

Nachdem wir gestärkt waren und uns kurz im Kajak wieder aufgewärmt haben, wurde es nass. Es hiess Schwimmen, Schwimmen und Schwimmen. Rausspringen in die Strömung und ins Kehrwasser rein. Schwimmen

ist für mich im Hallenbad eigentlich kein Problem, aber in Paddelmontur, im Fluss mit Flusstemperatur und verrutschter Brille ist das schon eine andere Geschichte. Ich kam dabei ziemlich ins Schnaufen. Etwas erleichtert war ich schon, als ich sah, dass ich nicht die Einzige war. Nachdem mich Hans auf meine falsche Kraulrichtung hinwies, ging es deutlich einfacher. 🤔

Danach war ich zwar schon etwas müde, liess mich aber von der motivierten Gruppe anstecken für die nächste Sequenz. >>>

100 Jahre Leidenschaft

ANLIKER sagt «Danke!»

Unsere rund 1'700 Mitarbeitenden leisten täglich Aussergewöhnliches.
Dank Ihnen dürfen wir 2023 unseren runden Geburtstag feiern.



Anliker AG Bauunternehmung, Erneuerungsbau, Reusseggstrasse 2, 6002 Luzern
Telefon 041 429 34 34, bauunternehmung@anliker.ch, www.anliker.ch

Wir haben uns in zwei Gruppen aufgeteilt, um Echt-Situationen nachzuspielen. Einer kippt um, die anderen helfen beim Herausfischen. Damit wir nicht alle gleichzeitig den Schwimmer oder das Boot retten wollen, haben wir uns im Vorfeld abgesprochen. Auch war es hilfreich, wenn einer die Kommunikation übernahm und dem Schwimmer Anweisungen gab. Ich war sehr erstaunt, wie gut die Absprachen geklappt haben, obwohl ich die meisten Teilnehmer*innen nicht kannte. Mit diesem Erfolgserlebnis stieg ich aus dem Wasser und liess die letzte Übung aus.

Schliesslich wurde es Zeit für den Rückweg. Ich bemerkte das eingespielte KCL Team beim Zusammenpacken und Boote laden. So hat es dann auch nicht lange gedauert, bis wir wieder beim Clubhaus waren. Dort haben wir uns alle verabschiedet.

Das Frühaufstehen hat sich gelohnt. Ich habe viele lehrreiche Inputs bekommen und weiss, was und wie ich noch verbessern muss. Danke an Markus und Hans für die super Organisation, all die Vorbereitungen, die tollen Übungen und die Zeit, welche ihr euch genommen habt. Danke an die Gruppe für die herzliche Aufnahme und dass ich mit euch mitpaddeln durfte. Es war schön euch und euren Club etwas besser kennenzulernen.

Es hat mir sehr viel Spass gemacht. 😊
Bis demnächst im Kehrwasser und liebe Grüsse

*Bea Alder
Basilisk Paddler / Mittelländer
Kanu Club Aarau*



Oster-Weekend in Frankreich am WW-Kanal in Sault Brénaz





Sault-Brénaz (F)

Ostern 2024

An einem trockenen Donnerstagabend um 18:00 Uhr haben wir unsere Paddelsachen in den Clubbus geladen. Nach zweieinhalb Stunden Laden waren wir fertig.

Der Start des Osterlagers war der Karfreitag. Um 07:00 Uhr sind wir mit drei Autos vom Kanuclub losgefahren. Unsere Fahrt dauerte fünf Stunden. Vor der Grenze machten wir eine kurze Pause.

Nachdem wir in Sault-Brenaz auf dem Camping angekommen sind, war die erste Herausforderung das nicht vorhandene «peinliche» WC-Papier zu finden. Auf das erste Problem folgte dann schon das zweite und zwar das Zeltaufbauen.

Im Verlauf des Nachmittags ging es endlich mit den Freestyle und Wildwasserbooten aufs eiskalte Wasser. Manche ging aber lieber ins Wasser und hat dabei leider ein Paddel zerbrochen. Für uns ausgehungerte Paddler gab es am Abend leckere Spaghetti mit Poulet von Vroni und Fabian. Da es sehr kalt war, sassen später alle ums wärmende Lagerfeuer.





Samstagmorgen fuhren LU2 mit den Slalom Booten und am Nachmittag mit den Wildwasser- und Freestylebooten. LU3 war ganz-tätig mit den Wildwasserbooten unterwegs.

Gegen den Abend hin wurde das Wetter regnerisch. Das war leider nicht so cool für uns Kinder, aber dafür wurden die Erwachsenen bei der Homeparty von Andy so übermütig, dass Fabian sich freundschaften musste.

Der Ostersonntagmorgen war ein grosses Highlight: zuerst fand Tobias das Oster-näschli im Abfahrtsboot versteckt (für LU3

war das aber eine schlimme Nachricht: «Heute würden sie Abfahrt fahren»), dann assen wir lange Zmorge mit Rührei und am Schluss kam noch der Hoppelhoppel-Hase. Das Blöde war, dass Florian krank war, aber die anderen hatten trotzdem Spass, vor allem LU3 wollte gar nicht mehr aufhören, Abfahrt zu fahren. Mittags gab es Sandwich-Plausch. >>>





Am Nachmittag versuchten sich Pia, Livia und Samuel mit den Abfahrtsbooten. Seraina, Anja, Tom und Tobias fuhren zum ersten Mal die ganze Strecke des Kanals hinunter.

Am späteren Nachmittag stürzten sich Vroni, Selim und Flurin ins Abenteuer Abfahrtsboot auf dem Wildwasserkanal. Selim hat dabei sein Boot geschrottet, weil er bei der grossen Stufe in einen Stein gekracht ist.

Nach einer weiteren stürmischen Nacht mit Regen, Wind und Übelkeit brach der letzte Tag des Lagers an. Da die meisten Zelte komplett durchnässt waren und das Wetter immer noch schlecht war, gingen wir am Montag nicht mehr aufs Wasser. Wir räumten unsere Zelte zusammen und auch das Essenzelt.

// Chom zo üs.

Wir sind die regionalen Spezialisten.
Für Fragen rund ums Thema Gebäudetechnik.

Meggen | Luzern

BURRI LÖTSCHER
Sanitär und Heizung

Ein Unternehmen der SCHÄTZLE GRUPPE

Als wir mit den Bussen wieder Richtung KCL gefahren sind, wurde das Wetter immer schöner. Im Aargau gab es einen Unfall, wir standen eineinhalb Stunden im Stau und stockenden Verkehr. Wir kamen um 18:30 Uhr an, luden unsere Sachen aus, dann war das kurze, regnerische Osterlager vorbei.

Danke an allen grossen und kleinen Helfer, die dieses Osterlager möglich gemacht haben.

Geschrieben von:

Seraina, Tobias, Tom, Samuel, Boecia, Pia, Livia

Ebenfalls im Lager dabei:

Selim, Flurin, Florian, Anja, Fabian L., Thomas und Vroni



VON HAND
Bebié
MIT HERZ

BÄCKEREI
CONFISERIE
CAFÉ

SONNTAGS OFFEN

Bundesstrasse 7 | 6003 Luzern | 041 210 08 08 | www.confiserie-bebie.ch

Alle sammeln und
spenden jetzt für



www.clubhausamsee.ch

IBAN CH55 8080 8006 6001 2985 9

Kanu-Club Luzern



[www.clubhausamsee.ch / video](http://www.clubhausamsee.ch/video)



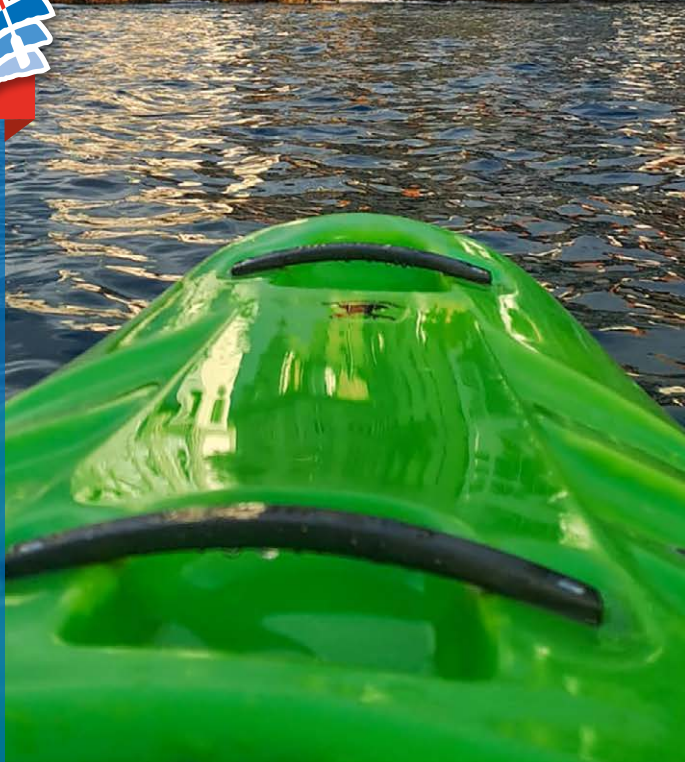
NEPTUNBOTE



lieber online oder auf
deinem Tablet lesen?

Die Aktuelle Ausgabe sowie
das Archiv kannst du auch als
PDF downloaden unter:

[www.kcl.ch /](http://www.kcl.ch/)
[dabeisein-mitmachen /](#)
[medien / neptunbote /](#)





GETRÄNKE MARKT

vinazion
Freude am Genuss



**LOKALE UND
INTERNATIONALE
BIERMARKEN**

**AUSERLESENE WEINE
UND SPIRITUOSEN
GESCHENKARTIKEL**

Eichhof Getränkemarkt
Obergrundstrasse 110, 6005 Luzern
Telefon 041 310 55 17
getraenkemarkt.luzern@heineken.com
luzern@vinazion.ch

Montag-Freitag: 09.00-12.00 Uhr / 13.00-18.30 Uhr
Samstag: 08.30-16.00 Uhr

Ölheizungen
Gasheizungen
Wärmepumpen
Pelletöfen
Solaranlagen

centra-therm

servicepool

Auch Heizsysteme brauchen Pflege.

Seit fast 40 Jahren kümmern wir uns um Heizsysteme aller Art.
Egal, um welches System es sich bei Ihnen handelt:
Durch unsere grosse Erfahrung kennen wir uns mit praktisch
allen auf dem Markt befindlichen Anlagen aus.

**Eine regelmässige Pflege und Wartung Ihres
Heizsystems hat viele Vorteile:**

- Höherer Wirkungsgrad der Anlage
- Einsparung von Heizkosten
- Längere Lebensdauer des Systems
- Reduktion des CO₂-Ausstosses
- Betriebssicherheit dank 24-Stunden-Störungsdienst usw.

**Ihr kompetenter
Servicepartner für
alle Heizsysteme.**

Lassen Sie
die Profis ran:
041 280 83 33

P.P.
CH-6005
Luzern

DIE POST 

Retouren bitte an: Kanu-Club Luzern | Alpenquai 35 | 6005 Luzern

...AUF ALLEN WASSERN ZU HAUSE

Kajak, Kanadier, SUP – seit 1968 der perfekte Partner für Boote, SUP-Boards und Zubehör. Verkauf und Vermietung. Wir, die Profis von INTERSPORT Kuster.



INTERSPORT Kuster
St. Gallerstrasse 72
8716 Schmerikon
www.kustersport.ch



kanusport.ch
by  **INTERSPORT KUSTER**

