



# Einladung zur „Hausrunde“ beim FWV Vallendar e.V.

Die Vereine des Kanuverband Rheinlands sind eingeladen, am **25. August 2024** die Trainingsrunden (sogenannte „Hausrunden“) des FWV Vallendar kennenzulernen. Wir bieten folgende Strecken an:

**Runde 1:** Die „klassische“ Hausrunde um die Insel Niederwerth. Pegel Koblenz min. 1,0 m

**Strecke:** Rheinabwärts durch die sog. „Rothe Nahrung“ zwischen der Insel Niederwerth und Graswerth bis zur nördlichen Spitze. Umrunden und rheinaufwärts entlang der Insel bis zur südlichen Spitze. Nach der Umrundung geht es mit der Strömung im Seitenarm zurück zum Bootshaus.

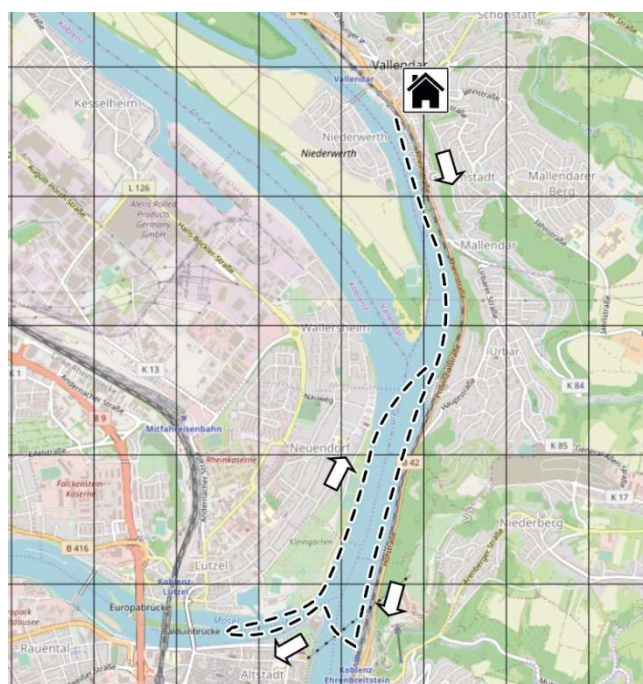
- ca. 9 km
- 1-1,5 h mit dem Kajak
- 2 h mit dem SUP



**Runde 2:** Die Trainingsrunde bei Niedrigwasser oder als Alternative zur Inselrunde.

**Strecke:** Rheinaufwärts im Seitenarm bis ca. zum ersten Tankschiff bei Ehrenbreitstein. Den Rhein queren und zum Deutschen Eck paddeln. Eventuell ein kurzes Stück in die Mosel einfahren, bevor es zurück geht nach Vallendar.

- ca. 9-10 km
- 1-1,5 h mit dem Kajak

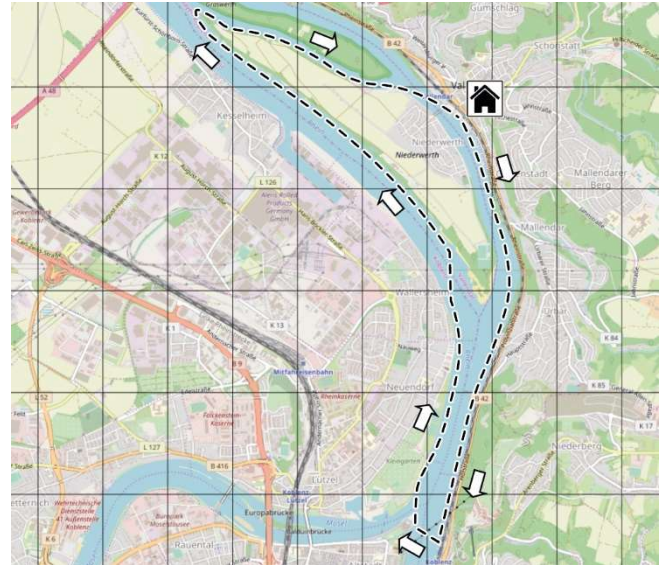


**Runde 3:** Für sportlichen Kanuten wäre auch eine Kombination beider Runden möglich.

**Strecke:** Rheinaufwärts im Seitenarm bis ca. zum ersten Tankschiff bei Ehrenbreitstein. Den Rhein queren und zum Deutschen Eck paddeln. Zurück bis zur Insel Niederwerth, den Rhein erneut queren und der Insel bis zur nördlichen Spitze folgen. Dort Umrunden und die Rothe Nahrung gegen die Strömung bis zum Bootshaus hoch paddeln.

**HINWEIS:** Die Rothe Nahrung hat ein großes Gefälle! Das Stück von der nördlichen Spitze Niederwerth bis zum Bootshaus gegen die Strömung zu paddeln, ist wirklich nur sehr fitten Paddlern zu empfehlen.

- ca. 14 km



Die Runden können selbstständig durchgeführt werden. Gemeinsam paddeln ist vielleicht schöner, drum bieten wir auch eine geführte Tour von Runde 1 an.

Start und Endpunkt ist der Bootssteg vor dem Bootshaus. **Achtet beim Ein- und Aussteigen immer auf Radfahrer und Fußgänger!!!**

Die Runde 1 könnte mit dem SUP befahren werden. Wir empfehlen nur konditionsstarken und erfahrenen SUPern die ca. 2-stündige Fahrt durchzuführen. Vereins-Boards + Equipment könnten auf Anfrage und gegen Leihgebühr ausgeliehen werden. Für die SUPer bieten wir auch eine geführte Tour an.

Ein „entspannte“ SUP-Tour könnte man auch machen, indem man unseren Seitenarm rheinaufwärts bis zum offenen Rhein hochfährt und dann entspannt wieder zurück sich treiben lässt. Diese SUP-Tour empfehlen wir Anfängern. Aber ich bitte darum, dass gerade Anfänger niemals alleine unterwegs sind.

Für Essen und Trinken ist nach Euren Runden am Bootshaus gesorgt.

- Ablauf:
  - ab 11.00 Uhr Ankommen
  - ab 12.00 Uhr Start der geführten Kanutour Runde 1
  - ab 12.30 Uhr Start der geführten SUP-Tour Runde 1
  - ab 13.30 Uhr Kaffee, Kuchen, Würstchen

## FAQ:

- **Anfahrt: FWV e.V, Rheinufer 2, 56179 Vallendar (siehe Anfahrtsskizze)**

Das Parken ist am Rheinufer am Sonntag kostenlos. Bei gutem Wetter könnten die Plätze vor dem Spielplatz Rheinufer (neben unserem Bootshaus) schnell voll sein. Darum fahrt bitte durch die Unterführung (Skizze Nr. 5) unter den Bahngleisen durch und parkt auf den Plätzen unter den Bäumen an den geklinkerten Eisenbahnbögen (Skizze Nr. 2).
- **Anmeldung:** Bittet meldet Euch unter [dilbert20@gmx.de](mailto:dilbert20@gmx.de) (Jan-Otto Loesenbeck, Wanderwart) an, damit wir Eure Verkostung planen können.