



RUNDSCHREIBEN

NEUES AUS DEM WSC 1931 HEIDELBERG-NEUENHEIM e.V.

**15. Heidelberger
Drachenbootcup
Neckarvorland**
Eine Veranstaltung des Wassersportclub 1931 HD-Neuenheim e.V.

Sa, 02.07.2022

ab 9:00 Uhr



Foto: Sabine Kroll
Copyright: Malinca Ritter



ottomisu



JUNI 2022

INHALT

Liebe WSCLerinnen & WSCLer	1
TERMINE	2
MELDUNG VOM BOOTSHAUSWART	3
TRAININGSWOCHENENDE	4
JUGENDAUSFLUG ZUR EISHALLE	5
WIESENAUSFLUG DER JUGEND	6
TRAININGSLAGER KLEINHEUBACH	8
ARDECHE MARATHON IM GROSSCANADIER	10
FREITAGS-GEWUSEL IM BOOTSHAUS – VERSTÄRKUNG AUS DER UNI IM DRACHENBOOTSSPORT	12
DIE PERFEKTE LINIE – WILDWASSER-TECHNIKTRAINING IN ITALIEN	15
KONTAKT	18



Liebe WSCLerinnen & WSCLer

Nach langem Warten und Bangen ist es wieder soweit.

Unser allseits beliebter Drachenbootcup kann dieses Jahr wieder stattfinden. Am 02.07. gehen wir in die 15. Runde. Weiter Infos dazu findet ihr auf der nächsten Seite.

Ich hoffe und wünsche auch für alle anderen Kanuten, dass nun mit dieser Saison endlich der „normale“ Wettkampfbetrieb wieder Fahrt aufnimmt und nur noch mit wenigen Einschränkungen bzw. Absagen zu rechnen ist.

Euer Vorstand

TERMINE

Sonnwendfeier

Die Sonnenwende ist dieses Jahr am Dienstag, 21.06., die Feier findet diesen **Samstag, 25.06.** auf der Wiese statt. Es sind ALLE herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

Die Jugend paddelt um 16 Uhr am Verein los und ist dann ab ca. 18 Uhr auf der Wiese. Wenn ihr abends wieder nach Hause fahrt, müsst ihr euch etwas zum Grillen und eine Sitzmöglichkeit mitnehmen. Wenn ihr übernachtet braucht ihr dazu noch ein Zelt, Isomatte und einen Schlafsack.

Um das Essen (Abendessen und Frühstück) kümmert sich jeder selbst. Wer Lust hat, kann auch gerne noch einen Salat mitbringen. Für Getränke (Wasser, Cola, Libella, Bier) ist gesorgt.

Drachenbootcup

Endlich nach 2 Jahren Corona Pause ist es am **2. Juli** wieder soweit – unser 15. Drachenbootcup wird stattfinden. Wir haben wieder jede Menge angemeldete Teams mit vielen bekannten und aber auch neuen Gesichtern.

Wie viele von Euch wissen liegt der besondere Charme unseres Heidelberger Drachenbootcups darin, dass wir als WSC diesen mit viel persönlichem Einsatz der Mitglieder auf die Beine stellen. Deshalb möchten wir alle Mitglieder aufrufen, das Orgateam zahlreich zu unterstützen beim Auf- und Abbau, Steuern, Kuchenverkaufen, Grillen, Spülen, Kassieren, Start/Ziel, Boote ausschöpfen und und und ...

Wir planen am **27.06. um 18 Uhr eine Helferbesprechung am Bootshaus** durchzuführen. Bitte merkt Euch den Termin vor.

Für folgende Zeiten brauchen wir jede Menge Helfer:

- Mittwoch 29.06. ab 18 Uhr zum Aufbau der Absperrgitter auf der Neckarwiese
- zum Boote holen (genauere Infos auf der Helferbesprechung)
- Freitag 01.07. ab ca. 14 Uhr zum Aufbau von Festzelt und Equipment
- Samstag 02.07. Regattatag ab 6.30 Uhr bis ca.18 Uhr
- Sonntagabend 03.07. gegen 17.30 Uhr Abbau des Festzelts nach dem Schaufenster des Sports (wir nutzen das Festzelt gemeinsam)

Wir bitten um zahlreiche Kuchenspenden für den Regattatag am 02.07. Bitte gebt die Info an alle Familienmitglieder, Eltern und Großeltern weiter. Wir brauchen jedes Stück Kuchen!!!

Aber wir wollen nicht nur arbeiten, sondern auch feiern... Am Samstag nach Regattaende steigt wie immer die Drachenbootparty im Festzelt.

Für Verpflegung und Getränke für alle Helfer ist gesorgt.

MELDUNG VOM BOOTSHAUSWART

In letzter Zeit gab es vermehrt Probleme mit ausgeliehenem Vereinsmaterial. Grundsätzlich stehen Bierbänke, Pavillons und Co. nur für Vereinsaktivitäten zur Verfügung. Wollt ihr etwas aus dem Bootshaus ausleihen, meldet dies bitte unbedingt im Vorfeld beim Bootshauswart an.

Außerdem möchten wir nochmals daran erinnern, dass die Nutzung von Vereinsbooten außerhalb des heimischen Paddelreviers mit Start am Bootshaus beim Bootshauswart angemeldet werden muss. Die Leihgebühr von 5 € pro Tag ist unmittelbar auf das Vereinskonto zu entrichten. Eine Übersicht findet ihr hier: <https://www.wsc-heidelberg.de/wp-content/uploads/beitragsaetze.pdf>

Bitte meldet Schäden am Material direkt bei mir. Nur so kann das Material zeitnah repariert werden und auch allen wieder zur Verfügung stehen.

Im Bootshaus bleiben in letzter Zeit wieder vermehrt persönliche Gegenstände liegen. Bitte nehmt nach dem Training eure Laufschuhe, Paddelpfötchen, Inliner, Gameboys usw. wieder mit nach Hause. Die Umkleiden oder irgendwelche Ecken im Clubraum sind kein Lagerplatz! Die Spülmaschine freut sich auch immer darüber ausgeräumt oder auch mal eingeschaltet zu werden.

Wassersportliche Grüße und einen schönen Paddel-Sommer

Euer Bootshauswart

TRAININGSWOCHENENDE

>> VON AARON GSCHWENDT

Nachdem das beliebte Trainingslager aufgrund der Pandemie leider zum zweiten Jahr in Folge ausfallen musste, entschieden wir, am Wochenende vom 16. bis zum 18. Juli 2021 ein kleines Trainingslager auf der WSC Wiese zu machen um nicht völlig unfit zu werden.

Trotz schlechtem Wetterbericht machten wir uns am Freitag auf den Weg zur Wiese, teils mit Auto, teils mit Fahrrad. Leider konnten wir wegen Hochwasser nicht wie sonst mit den Rennboten hochfahren.

Am Abend nutzten wir die letzten Sonnenstrahlen um den neuen Vierer und die restlichen Boote einzufahren. Der Samstag begann mit einem Schock, wir hatten nichts um Kaffee zu kochen, was vor allem bei den Trainern über den Tag hinweg zu starken Entzugssymptomen führte. Nichtsdestotrotz begannen wir mit einer Laufrunde samt Brötchenholen in Neckarsteinach. Den Rest des Tages füllten wir mit drei Langstrecken-Paddelheiten.

Abends grillten wir und genossen die Abendstimmung vor dem Feuer. Am Sonntag zeigten sich erste Zeichen, das wir hart trainiert hatten. Dennoch wiederholten wir das Programm des vorherigen Tages. Zudem filmten wir uns gegenseitig beim Paddeln, um unsere Technik analysieren zu können. Erschöpft aber zufrieden machten wir uns Sonntag auf dem Heimweg

JUGENDAUSFLUG ZUR EISHALLE

>> VON CHRISTOPHER GRANDE UND LINOS KRETZER

Am 20.3.2022 haben wir als WSC-Jugend einen Jugendausflug zur Eishalle Eppelheim gemacht.

Mit dabei waren Tim, Linus, Aaron, Saskia, Lino, Christopher und Linos.

Am Morgen sind wir vom WSC mit dem Fahrrad hingefahren und haben dort zwei Stunden mit Schlittschuhfahren verbracht, vor allem haben wir versucht Christopher beim Schlittschuhfahren zu fangen. Am Ende sind wir wieder gemeinsam zurück zum WSC gefahren.

Insgesamt hat der Tag uns sehr viel Spaß bereitet und wir hatten eine gute Zeit.



WIESENAUSFLUG DER JUGEND

>> VON ELIAS KARACA

Am 25. Mai 2022 brach ein Teil der Jugend auf einen kleinen Ausflug zur Vereinswiese auf.

Als es losgehen sollte, quetschten wir uns alle gemeinsam (Saskia, Aaron, Simon, Kerem, Lino, Elias) in den Kanadier und mussten zu Beginn sehr um unsere noch trockenen Klamotten bangen, da selbst für den erfahrenen Rennboot-Paddler ein voll besetzter Kanadier eine Herausforderung zu sein scheint. Zum Glück wartete unser Gepäck schon auf der Wiese auf uns und drohte nicht bei einer gefürchteten Kenterung nass zu werden oder gar verloren zu gehen.

Der Weg nach oben zog sich dann doch etwas länger, als wir es in Erinnerung hatten, sodass zwischendurch unbedingt für Verpflegung aus dem nahegelegenen Supermarkt gesorgt werden musste. Frisch gestärkt und voller Motivation paddelten wir nach der ausgiebigen Pause den restlichen Weg zur Wiese hoch.

Endlich angekommen wurden die Zelte aufgeschlagen und sofort das Feuer angezündet, denn der hungrige Paddler muss schnellstens mit Grillgut versorgt werden. Auch für ausreichend Getränke war dank Lino gesorgt. Den restlichen Abend verbrachten wir noch gemütlich am Lagerfeuer.

Mehr oder weniger ausgeschlafen machten wir uns am nächsten Vormittag nach einem kurzen Frühstück schon wieder auf den Heimweg. Durch unser fleißiges Training und den unterstützenden Strom war der Rückweg zum WSC zum Glück sehr schnell gemeistert.



www.swhd.de

für dich

die »was-wann-wo-
app« für die region

Die Stadtwerke Heidelberg App »für dich« –
Der Freizeitbegleiter mit News, Veranstaltungen
aus der Region, Parkplatzsuche und vielem mehr.

www.fuerdich.swhd.de



stadtwerke
heidelberg 

TRAININGSLAGER KLEINHEUBACH

>> VON SIMON WAIDELICH UND PAUL VOSSMEYER

Schon am Freitag, den 10.6.2022 in der ersten Ferienwoche fing das Bootland am WSC an. Am folgenden Tag sind wir voller Freude aufgebrochen. Nach eineinhalb Stunden wildester Fahrt haben wir vorort die Boote abgeladen und in Rekordzeit das Mannschaftszelt aufgebaut. Danach haben wir die restlichen Zelte aufgebaut und sind nach dem Mittagessen zum ersten Mal auf dem Main gepaddelt.

Am selben Samstag kam schon der erste Gast, Bernie. Mit seiner enormen Geschwindigkeit powerte er die ganze Mannschaft schon am ersten Tag komplett aus. Jedoch ging er wieder am Abend.

Zu Mittag wurde jeden Tag außer Sonntag und Donnerstag Essen von der Metzgerei verschlungen. Am Sonntag wurde Pizza bestellt und am Donnerstag haben wir Nudeln gekocht. Montags ist der Pauuuul zu uns gestoßen. Als er ankam, war er noch voll motiviert, doch schon nach der ersten Trainingseinheit ist ihm das Lachen vergangen.



Am Dienstag war noch einmal komplette Zerstörung angesagt, bevor der lang ersehnte freie Nachmittag am Mittwoch endlich bevorstand. An dem Nachmittag ist Luca mit Elias dazugekommen, wobei Elias am selben Abend gegangen ist. Am lang ersehnten freien Nachmittag wollten wir die Miltenberg Minigolf Meisterschaft austragen. Tragischerweise war der Miltenberg Minigolfplatz geschlossen und Felix, der einheimische Para-Athlet der Nationalmannschaft hat uns zur besten Eisdieler ganz Unterfrankens geführt. Dazu

wurde Lucas Kauflust mit einem halben Kilo Miltenberger Altstadt mische (der beste Kaffee in Nordbayern) befriedigt. Mit dem neuerworbenen Heiligtum kehrten wir zum Zeltplatz zurück.

Plötzlich sahen die Helden Lino, Linos und Christopher einen hilflos gestrandeten Motorboot Fahrer auf dem Main. Gegen einen Kasten Bier, der bis heute noch nicht geliefert wurde, zogen sie ihn mit voller Kraft bis zu seinem Anlegeplatz. Am selben Abend erlitt Aaron einen tragischen Badeunfall, er schnitt sich an der miesen Main Muschel am kleinen Zeh. Da Aaron den halben Steg voll geblutet hat, entschieden sich Chris und Clemens, Aaron in die Notaufnahme zu bringen. Glücklicherweise war die Verletzung nicht so schlimm, mit einem kleinen



Verband war die Situation geregelt. Am Donnerstag sind wir statt der morgendlichen Laufeinheit, schon um sieben Uhr aufs Wasser gegangen. Während uns Linos mit seiner Drohne gefilmt hat, kam der nächste Schicksalsschlag: Die Drohne ist in den Baum geflogen. Nachdem sie dort dem

halben Baum die Blätter zerhäckselt hatte, stürzte sie auf immer in den Main. Selbst die großangelegte Tauchaktion mit dem frisch restaurierten Großkanadier (Ludwig Häuser) konnte die Drohne nicht aufspüren.

Trotz des tragischen Rückschlags trainierten wir kräftig weiter und auch Aaron konnte nach einem Tag Pause wieder mittrainieren. Am letzten Tag schlossen wir das Trainingslager traditionell mit dem Staffelfahren ab, welches aufgrund des vorherigen Kentertrainings fast kenterfrei vonstattenging. Am Samstag machten wir uns dann auf den Heimweg.

Schlussendlich war das Trainingslager nach zwei Jahren Pause wunderschön. Das Wetter war erste Sahne und die Konversationen wurden von Tag zu Tag immer primitiver und die Portionen immer größer.

#Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.

ARDECHE MARATHON IM GROSSCANADIER

>> VON VOLKER AST

Der Marathon International des Gorges de l'Ardèche ist ein Langstreckenrennen in Südfrankreich, das durch die traumhafte Schlucht der Ardèche führt. Nach Erfahrungen aus einer früheren Teilnahme (siehe Rundschreiben vom April 2014, <https://www.wsc-heidelberg.de/wp-content/uploads/2017/09/14-04-WSC-Rundschreiben.pdf>) werden schnell begeisterte Mitpaddler gefunden. So machen sich im November 2021 Ingo, Ole, Stefan, Peter, Sebastian, Luca, Christoph und Volker mit dem gerade frisch restaurierten Großcanadier „Ludwig Heuser“ nach kurzen Zwischenstopps in Basel und Genf auf den Weg nach Südfrankreich. Nach Anmeldung und Abstellen des Bootes am Start beziehen wir unsere Unterkunft für das Wochenende: ein schönes Landhaus inmitten von Weinfeldern ganz in der Nähe des Zielorts Saint-Martin d'Ardèche.

Am Samstagmorgen bringt uns ein Shuttle-Bus zum Start am imposanten Felsentor Vallon Pont d'Arc. In der Kategorie der Großboote gehen Kanus jeglicher Bauart, Konstruktion und Größe an den Start: man sieht miteinander verbundene KIV, umgebaute Outrigger für 8 Personen und Canadier mit bis zu 15 Leuten. Die technische Ausrüstung der Konkurrenz wie z.B. Wellenbrecher und zusätzlicher Spritzschutz wird als „übertrieben“ und „unnötig“ belächelt.



Das Team am Start. Hintere Reihe v.l.n.r.: Ingo, Luca, Christoph, Peter, Volker

Vordere Reihe v.l.n.r.: Ole, Sebastian, Stefan

Wir erwischen einen guten Start und entgehen einer Massenkarambolage auf der rechten Flußseite. Ingo übernimmt den schwierigen Job des Steuermanns und hat alle Hände voll zu tun die Kommandos von vorne wie „mehr nach rechts“ ... „nein doch eher links“ ... „ach nein, doch eher mittig“ in die Tat umzusetzen. Leider erweist sich der „Ludwig Heuser“ als recht schwer und langsam, so dass sich alle mächtig ins Zeug legen müssen, um nicht von diversen Booten mit Gelegenheitspaddlern überholt zu werden. Dennoch verlieren wir einige Plätze, drehen ein französisches Team ins Kehrwasser und schrammen auch einige Male über ein paar Felsen im Wasser. Im Hinterschiff sammelt sich trotz unserer Pumpe und manueller Ausschöpfversuche immer mehr Wasser. An einem Schwall ist unsere Linie etwas sportlich gewählt, so dass wir in kürzester Zeit volllaufen. Die Hinweise „Kehrwasser“ und „Wir müssen raus“ aus dem Hinterschiff kommen leider zu spät – wir schwimmen bereits im kalten, glasklaren Wasser der Ardèche. Dank der großen Auftriebskörper können wir das Boot aber drehen und an Land schieben, während ein Team nach dem anderen an uns vorbeifährt und uns schadenfroh zuwinkt. Mangels genügend Schöpfern ziehen wir unsere Helme aus und schöpfen damit das Boot aus. Auf den letzten Kilometern genießen wir noch mal die herrliche Schlucht der Ardèche und erreichen als 40. Team das Ziel in Saint-Martin d'Ardèche.

Mit unserer Slapstick-Einlage schaffen wir es sogar in das offizielle [Video](#) des Veranstalters. Insgesamt ist der Ardèche Marathon ein sehr schönes Rennen in einzigartiger Landschaft, für das man nur ein geeignetes Boot, etwas technisches Equipment und ein wenig Erfahrung im Wildwasser braucht.



Das Team in voller Fahrt
v.l.n.r.: Stefan, Sebastian, Ole, Peter, Luca (verdeckt), Volker, Chris, Ingo

FREITAGS-GEWUSEL IM BOOTSHAUS – VERSTÄRKUNG AUS DER UNI IM DRACHENBOOTSSPORT

>> VON WIEBKE WÜRDEMANN

Nach einer starken Wintersaison mit regelmäßigen Sonntagstrainings im Shorty (kleines Drachenboot) war der Plan im Sommer kontinuierlich unseren neuen Drachen Evergreen aufs Wasser zu bringen. Dafür sollte die Mannschaft mit engagierten Paddler:innen aus der Hochschule gestärkt werden.

Der Hochschulsportkurs Drachenboot, den wir gemeinsam mit dem Sportinstitut der Universität Heidelberg anbieten, hat mittlerweile schon Tradition: 2017 wurde der erste Kurs von Matze und Cordula angeboten und brachte das Drachenboot überhaupt wieder regelmäßig auf den Neckar. (Ich bin tatsächlich selber ein Überbleibsel aus diesem Kurs). An dieser Stelle auch einen großen Dank an die beiden, erfolgreich das Drachenboot zurückgeholt zu haben.

Trotz zwei Jahren Corona-Pause beim Unikurs hat uns das Sportinstitut nicht vergessen und so war es ein Leichtes erneut einen Kurs für 2022 anzubieten. Einzige Änderung: 12 statt 20 Plätze, weil wir ein gemischtes Training aus Hackteufel und Studis anbieten wollen, um die Unisportler:innen als Nachwuchs im Team zu gewinnen. Mit dem starken Kern aus den Wintertrainings füllen wir bereits etliche Bänke im Boot. In Windeseile war der Kurs auf der Uni-Homepage ausgebucht und auch die Warteliste gefüllt.



Der erste Tag war auch gleich ein voller Erfolg: alle zwölf Studis und eine ganze Reihe Hackteufel war anwesend und so gingen wir – ich weiß gar nicht, ob es eine Premiere war – **mit zwei (!) Booten** gemischt aus Studis und Hackteufel aufs Wasser. Da konnten wir sogar ein paar kleine Rennen gegeneinander fahren. Are you ready – attention – go! So macht Drachenbootfahren Spaß! Hierbei einen großen Dank an alle die mitgeholfen haben dies logistisch und auf dem Wasser zu bewältigen! Wie gut bei diesem Andrang, dass im Wintertraining Sabine vom

Drachenboot und Seb, der Mann für die Vereinswiese und alles wo Engagement gebraucht wird, steuern gelernt haben und so unsere erfahrenen Trainer:innen Carla und Verena unterstützen können.

In den folgenden Trainings waren wir zwar nicht ganz so zahlreich, aber doch regelmäßig mit dem großen Evergreen auf dem Wasser. (Bis wir das Problem mit dem Klebesticker lösen, hört die Grüne im Übrigen auf den Spitznamen Eve.) Unser Rekord war 26 Paddler:innen. Das ist spitze, insbesondere zu Zeiten in denen viele Drachenbootvereine unter mangelnder Mannschaftsstärke leiden. So wurde auch die von uns anvisierte Regatta in Mainz wegen fehlender Teams leider abgesagt. Wir sind nach wie vor ein FUN Team,



hoffen aber uns in der zweiten Jahreshälfte noch bei einer Regatta einer sportlichen Herausforderung stellen zu können.

Wir haben auch noch Platz für Dich! – Wenn Du Lust hast mitzupaddeln (keine Vorkenntnisse nötig) melde dich gerne bei wiebke.wuerdemann@wsc-heidelberg.de oder drachenboot@wsc-heidelberg.de. Wir trainieren freitags um 18 Uhr – das gemütliche Grillen nach dem Sport ist auch eine gute Gelegenheit andere Vereinsmitglieder kennenzulernen. Zusammen und grillen – eine gute Gelegenheit sich im Verein noch näher kennenzulernen.

An unserem DrachenbootCup werden unsere Studis + ihre Freunde übrigens auch an den Start gehen, Daumen drücken für **Rupprechts Turboenten!**

A propos DrachenbootCup: die angemeldeten Teams absolvieren alle ein Pflichttraining, welches vom Verein durchgeführt wird. Das geht natürlich nicht ohne Steuerleute/Trainer:innen – einen riesen Dank für das Engagment von Seb (12 Trainings), Chris (8 Trainings), Sabine + Wiebke (4 Trainings) und Roman (4 Trainings) und an die Bereitschaft von Volker und Felix einzuspringen.



Die OUTDOOR-PASSAGE in Heidelberg!
Direkt am Hauptbahnhof.

Wir haben das Equipment.



Unser Kunde D. Langhammer in Indian Creek



Unser Online Shop für
Zielfeststiefel / Alpinstiefel / Wanderschuhe / Sandalen / Trail Running / Kinder-Outdoorschuhe / Casuals

www.backpacker-footwear.de



backpacker-footwear.de



Kurfürstenanlage 62 - 69115 Heidelberg

Mo - Fr 10-19 Sa 10-18 Uhr - www.backpacker-store.de

DIE PERFEKTE LINIE – WILDWASSER-TECHNIKTRAINING IN ITALIEN

>>VON HENNING MÜLLER

Was? Kommerzieller, privater Wildwasser-Technikkurs mit 1:2-Betreuung.

Wo? Auf dem Eisack in Südtirol zwischen Freienfeld und Grasstein.

Wer? Augustin, Henning und unsere Trainerin Marieke, Mitinhaberin der Kajakschule SOURCE-TO-SEA.

Sonntagabend Anreise bis kurz vor Innsbruck, Übernachtung auf einem Parkplatz im Kofferraum des Sportkombi, am nächsten Tag weiter zur Kajakschule und von dort mit dem SOURCE-TO-SEA-Shuttle über den Brenner bis Freienfeld. Unsere eigene Ausrüstung haben wir dabei und freuen uns auf einen teuren, aber hoffentlich lohnenden Tagestrip. Im Vorfeld haben wir unsere Fähigkeiten beschrieben - beide sicher bis Wildwasser IV - und uns einen speziellen Schwerpunkt gewünscht: Überprüfung und Verfeinerung der Technik. Es geht heute also nicht darum, möglichst mutig irgendwelche Wasserfälle hinunterzustürzen oder durch Gefäll- und Blockstrecken durchzuballern, sondern mit maximaler Effizienz und technischem Geschick herausfordernde Bewegungsaufgaben im Wildwasser zu lösen.

Also einsteigen und los geht's! Wir fordern Marieke auf, sehr streng mit uns zu sein und uns gnadenlos auf alle unsere Fehler hinzuweisen. Auf alle. Macht sie auch und so haben wir die erste Unterbrechung direkt nach dem Warmfahren:

„Ihr kantet viel zu früh bei der Einfahrt ins Kehrwasser. Dadurch verliert das Boot zu früh an Geschwindigkeit, schmiert eher über die Kehrwasserlinie – weder schnell noch schön.“

Verstanden. Uns gelingt die Umsetzung so weit, dass sie zufrieden mit uns ist. Also weiter. Nach ca. einer Stunde kommen wir an unsere persönliche „Schlüsselstelle“ des heutigen Tages: ein Kehrwasser am Ufer, ein kleiner Felsblock im Fluss mit einem zweiten Kehrwasser etwas stromab. Aufgabe: Ausfahrt aus dem Ufer-Kehrwasser gegen die Strömung, in einem schönen Bogen geschmeidig rüber, stromab und mit perfektem Timing hinter den Block ins zweite Kehrwasser und zwar so, dass man direkt in beiden Richtungen wieder ausschlingen könnte: dabei zügig unterwegs sein, nur die wirklich nötigen Paddelschläge verwenden und keine Technikfehler machen. Dauer der Aufgabe ca. 10-12 Sekunden. Marieke fährt uns vor, von 10 Versuchen sind 9 bei ihr perfekt. Jetzt sind Augustin und ich immer abwechselnd dran, während wir kritisch beobachtet werden. Es ist erstaunlich, was man beim „einfachen“ Kehrwasserfahren alles „falsch“ machen kann:

„Dein Ausfahrtswinkel war zu steil.“

„Dein Ausfahrtswinkel war zu flach.“

„Zu wenig Tempo.“

„Zu schnell und zu hektisch.“

„Zu spät gedreht.“

„Zu früh gedreht.“

„Zu früh gekantet.“

„Zu spät gekantet.“

„An einer Stelle zur falschen Seite gekantet.“

„Nutzt diese kleine flache Welle – habt ihr die überhaupt bemerkt?? – um euch in die Strömung tragen zu lassen.“

„Das Boot zu schnell gedreht und dabei Geschwindigkeit verloren.“

„Unnötig viele Paddelschläge verwendet.“

„Der Einfahrtswinkel war zu flach.“

„Der Einfahrtswinkel war zu steil.“

„Timing der Schlagabfolge suboptimal.“

„Zu weit oben eingefahren.“

„Zu weit unten eingefahren.“

„Achte auf deine Handhaltung.“

„Achte auf deine Körperposition.“

„Es gibt an der Kehrwasserlinie einen kleinen, pulsierenden Strudel – habt ihr den überhaupt bemerkt?? – da müsst ihr euch entscheiden: oberhalb oder unterhalb, aber nicht drüberfahren.“

„Achte auf das Timing deiner Körperdrehung.“

„Einstichwinkel des Paddels zu flach.“

„Einstichwinkel des Paddels zu steil.“

Es hat einfach nicht aufgehört...und selbst wenn 15 Kriterien gepasst haben, war dann doch wieder ein kleines (das sechzehnte) Detail nicht perfekt gelungen.

Wir haben uns an dieser Stelle ca. 90 Minuten aufgehalten und dabei keine Pause eingelegt...und es war super! Erkenntnis: unsere Grundkondition ist top, aber unsere Hirne kommen an ihre Grenzen! Man muss auf alles gleichzeitig achten. Ziel war ja nicht „nicht kentern“ oder „das Kehrwasser erwischen“ oder so, sondern die PERFEKTE Fahrt – Arbeit an den letzten 5%!

Jetzt könnte man meinen: Schön, jetzt beherrscht ihr also eine ganz bestimmte Kehrwasserstelle auf einem ganz bestimmten Fluss bei einem ganz bestimmten Wasserstand - nein: Marieke hat uns die Augen (wieder-)geöffnet, wie viele Details der Strömung und des Wassers man an einer einzigen Stelle WAHRNEHMEN kann. Ein solches Refreshing tut manchmal ganz gut.

Wenn man das mal durchhat, versteht man die Hochleistungssportler, die oft auf die Frage „Was machst du denn im Training so?“ antworten: „Ich arbeite jeden Tag an meinen Fehlern.“ Ein außenstehender Laie hätte vermutlich schwer verstanden was wir da machen und warum. Weil: klappt doch. Und: sieht ja von außen alles irgendwie gleich aus.

Eine zweite Schlüsselstelle war ein weiterer Felsblock im Fluss, an dem wir eine Stunde lang das korrekte Timing beim Boofen geübt haben – das soll an dieser Stelle aber als Info reichen 😊.

Ausstieg: wir sind fix und fertig. 6 Stunden auf dem Fluss, davon 30 Minuten Mittagspause, vor Allem konzentrationsmäßig sind wir völlig am Ende.

Zugegeben, man muss diese Art von Training mögen: sich selbst knechten bzw. knechten zu lassen. Wir haben es geliebt!

KONTAKT

VORSTAND

1. VORSITZENDER	>> JAN SCHLEGEL	>> 0173 30 58 97 4
2. VORSITZENDER	>> MATTHIAS RITTER	>> 0170 83 79 99 2
KASSENWART	>> ANDREAS BRODKORB	>> 0172 28 90 29 5
SPORTWART	>> VOLKER AST	
JUGENDWARTE	>> LINO MAUDEN	
	>> SASKIA FREITAG	
WANDERWART	>> EKKEHARD MERZ	
SCHRIFTWART	>> LAURA NEUTARD	>> 0176 70 72 91 64
DRACHENBOOTWART	>> WIEBKE WÜRDEMANN	
BOOTSHAUSWART	>> CHRISTOPH STARK	>> 0151 40 47 01 60
WIESENWART	>> SEBASTIAN JUTISZ	>> 0176 80 03 48 36

ERWEITERTER VORSTAND

ÖKOLOGIE	aktuell nicht besetzt	
GETRÄNKEWART	>> CHRISTOPH STARK	>> 0151 40 47 01 60
WEBMASTER	>> STEFAN TEICHERT	
SUP	>> ALEXANDER WASCHKE	>> 01 52 53 10 44 50

WASSERSPORTCLUB 1931 HEIDELBERG-NEUENHEIM e.V.

UFERSTRASSE 3, 69120 HEIDELBERG

TEL: (0621) 40 98 54

IBAN: DE35 6725 0020 0000 0287 70

SPARKASSE HEIDELBERG

E-MAIL: wsc-hd@gmx.de

SWIFT: SOLADES1HDB

www.wsc-heidelberg.de