

Saisonauftakt 2024 für das Kajak Slalom Training



Am ersten Sonntag im neuen Jahr 2024 startete das Slalom – Team zum ersten Standard-Training am Rathaus im neuen Jahr. Routiniert wurde wie gewohnt nur die Winter – Ausrüstung noch zusätzlich angelegt. Beate, Annelie, Clara, Alexander und Hans-Karl gingen mit ihren Booten Punkt 9⁰⁰ Uhr im Fußmarsch zur Einstiegsstelle.

Die doch stärkere Strömung des linken Regnitz-Arms legte den Grad des „Warm-Fahr-Programms“ fest. Heute würde ich den Modus: „sportlich“ einstufen. (andere Meinungen zulässig!)

In der Welle paddelten die Trainingssüchtigen in einer Linienformation zum Rathaus. Die Wellen die sich durch die stärkere Strömung auf der Trainingsstrecke ergaben, machte den Beteiligten sichtlich Spaß. Trotz des vermutlich höheren Bootsgewichtes (Plätzchen, Weihnachtessen, Stollen, etc...) wirkten die Moves trotzdem agil.



Auf der Rückfahrt an Klein Venedig und an der Bamberger Konzerthalle vorbei, hatte bestimmt der eine oder andere noch einen Ohrwurm vom letzten Konzert im Kopf.



Das Wiederaufwärmprogramm nach dem Training ist nicht zu unterschätzen und hilft für den Comfort danach. Nun liegt die geplante Saison 2024 vor uns, die uns wieder einige tolle Wettkämpfe bereithält.

Saisonauftakt? Eigentlich hat sich nur das Datum geändert 😊 , aber der Ansporn ist groß.

Photo und Text, Andreas Str.