

**BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.**  
IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND · MITGLIED DES BKV UND BLSV  
Weidendamm 150 · 96047 Bamberg



## Bamberger PaddelBlatt

*Ausgabe 64 April 2020*



***Guter Start ins Paddeljahr 2020***

# *In dieser Ausgabe zu lesen:*

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 3-Königs-Paddeln                               | 3  |
| Die obere Itz                                  | 6  |
| Winter-Wiesent                                 | 8  |
| Pisten-Freuden                                 | 9  |
| <br>                                           |    |
| Einladung Paddler-Markt                        | 13 |
| <br>                                           |    |
| Wichtige Ansprechpartner im BFC                | 14 |
| Veranstaltungen und Termine                    | 15 |
| <br>                                           |    |
| Wichtige Hinweise der Vorstandschaft           | 15 |
| <br>                                           |    |
| Hauptsache SUP geht weiter ...                 | 16 |
| Weißer Elster 2020                             | 17 |
| Ein "etwas anderer Bericht" zum Rollentraining | 20 |
| Zwei neue Ehrenmitglieder / JHV 2020           | 22 |
| <br>                                           |    |
| Ausschreibung SUP-Yoga                         | 25 |
| Ausschreibung WW-Fortgeschrittenen-Kurs        | 26 |
| <br>                                           |    |
| Sommer-Trainingsplan                           | 27 |

## *In eigener Sache:*

Der Versand des Bamberger PadelBlatts ist zukünftig wegen massiver Preiserhöhungen evtl. nicht mehr in diesem Umfang möglich.

Ich hoffe, dass uns die Brieflogistik Oberfranken oder ein anderer Anbieter doch noch ein annehmbares Angebot unterbreitet.

Ansonsten werden wir im Vorstand überlegen, inwieweit der Versand eingeschränkt werden kann/muss und damit die Kosten im Rahmen bleiben.

Auch hier wird es ggf. Informationen über den Email-Verteiler und auf der Homepage geben.

Karin Neubauer

# 3-Königs-Paddeln

Ein strahlend sonniger Tag bei 2 Grad plus: Perfekt zum rausgehen, wandern, biken oder ... paddeln! Ich habe erst 2 Mal nachgefragt, ob das wirklich ernst gemeint ist: Paddeln im Winter! Matthias und Guido haben mir sofort glaubhaft versichert, dass das ganz normal ist („was für eine Frage“). Nach einer Einweisung bezüglich Kleidungsempfehlung war klar: die kurze Neoprenhose mit Shorty ist nicht optimal. Dank Amazon waren Long John und Paddelpfötchen schnell da.

Da stehe ich nun vor dem Bootshaus und schaue etwas bewundernd auf die bunte Mannschaft, perfekt ausgestattet mit Trockenanzügen, eigenen Booten, Carbonpaddeln und Co. Schnell ist mir klar: Ich bin hier das Greenhorn, der Neuling und Frischling in Einem. Überlebensstrategie: Möglichst dickes Boot! Der Herkules scheint die ideale Wahl.

Bis ich meine Sachen zusammen gekramt habe, haben sich schon alle zum Fotoshooting versammelt. Dann geht es ab aufs Wasser und los.

Ich kämpfe mit dem, was sich verniedlichend Paddelpfötchen nennt, sich für mich aber wie Handschellen anfühlen, die mich ans Paddel fesseln. Fazit: Ich darf auf keinen Fall ins Wasser fallen! Bis ich den Kampf beendet habe, sind alle schon ein ganzes Stück weg. Ich muss also Gas geben.

Unsere bunte Truppe kann sich über mangelnde Aufmerksamkeit der Passanten nicht beklagen. So ganz normal scheint das winterliche Paddeln also auch für andere Mitmenschen nicht zu sein. Die Gruppe erinnert mich ein bisschen an die Ferox aus dem Film „Bestimmung“: Wild, verrückt, stolz und unerschrocken! Der einzige Unterschied ist, dass keiner ein sichtbares Tattoo hat oder schwarz gekleidet ist.

Während wir Richtung Bug paddeln, werden schon erwartungsvoll Pläne geschmiedet, beispielsweise von welcher Brücke man herunterrutschen könnte. Wie ernst das gemeint ist, merke ich, als vor mir mit einem großen Platsch ein quietschgelbes Boot abtaucht und dann ein grünes hinterher.

Weiter geht es zum Hollergraben. Mein Herkules ist so sicher wie eine Schweizer



Bank. Aus einem Kehrwasser heraus sehe ich einen Dagger Axiom abtauchen. Es schaut nur noch eine blaue, flache Bootsunterseite aus dem Wasser ähnlich den

platten, glatten Buckeln der Schären. Fasziniert warte ich, was passiert: Wassertemperatur geschätzte 6 Grad. Ich zähle: 1, 2, 3, 4, 5, 6 - nichts, ... aber plötzlich ein Ruck und der Fahrer sitzt tiefend und mit einem breiten Grinsen im Gesicht wieder richtig im Boot. Sensationsheischendes Publikum hat bereits die Handys gezückt und verfolgt gespannt das Treiben.

Nach dem romantischen Hollergraben freuen sich alle auf die Fluten am Rathaus. Fasziniert schaue ich zu, beschließe aber, den Wasserkontakt zu vermeiden, zumal das Wasser definitiv nicht einladend wirkt wie im AquaRiese beim Rollentraining.

Jetzt geht es zurück im warmen Spätnachmittagslicht, vorbei an Klein Venedig und zurück ins warme Vereinshaus. Warmes Wasser in Form einer Dusche, ein Bier und etwas zu Essen: Die Welt kann so perfekt sein!

Zweite Erkenntnis: Ich wechsele von der Fraktion der Ken in die Fraktion der Ferox. Ich muss unbedingt möglichst schnell die Rolle lernen!



C.Sch.



Fotos Kremitzl, Pashukov



# EIN HERZ FÜR RADELNDE PADDLER.

Der hinterher-Anhänger erfüllt  
auch Ihre Transportbedürfnisse.



STEINWEG 4A  
BAMBERG  
TEL. 0951 - 57 8 53



**DER RADLADEN**

FREUDE AUF ZWEI RÄDERN.

RADLADEN-BAMBERG.DE

# Die obere Itz

- ein Kleinod fränkischen Wildwassers?

An dieser Stelle möchte ich weniger einen Befahrungsbericht über unsere Tour am Sonntag vor Weihnachten schreiben, sondern vielmehr ein kleines Flussporträt über unseren befahrenen Abschnitt malen. Denn wie ihr euch sicher denken könnt, hatten wir eine wunderschöne, kurzweilige Tour, mit überaus netten Mitpaddlern, tollem Wetter, Temperaturen im zweistelligen Bereich und die ein oder andere süße und delikate Köstlichkeit nach dem Paddeln. Wie es halt immer so ist, wenn sprichwörtlich die Engel paddeln gehen ;-).

Aber wo waren wir denn genau unterwegs? Wir sind die obere Itz gepaddelt, vom Froschgrundstausee (nördlich von Coburg) bis kurz nach Rödentäl. Vom Vereinsgelände bis zum Ausstieg sind das 35 Minuten (55,9 km) mit dem Auto, also durchaus für eine gemütliche Nachmittagstour in Reichweite.

Da sind knapp 10 km auf einem verspielten kleinen Wildfluss, nur 3x unterbrochen von Querbauwerken. Die Schwierigkeiten belaufen sich dabei auf WW I-II. Die Itz strömt auf diesem Abschnitt fast durchgängig flott dahin, bietet unzählige kleine, große, tiefe, kreiselnde, winzige, spaßige Kehrässer. Es gibt immer wieder Stellen zum Unterschneiden, enge Durchfahrten zum Yielen, Baumhindernisse die geschickt umfahren werden müssen, und unzählige enge Kurven die die Spannung und Vorfreude auf den weiteren Flussverlauf aufrecht erhalten.



Äste ragen in die Hauptströmung, der Biber sorgt für zusätzliche Hindernisse. Also Alles, was eine Befahrung auf einem leichten Wildfluss so richtig spannend macht, und das im kleinen, gemütlichen, fränkischen Format.

Schon der Einstieg im Auslaufbecken der Staumauer am Froschgrundstausee ist beeindruckend. Kündigt das plötzliche Gurgeln den kommenden Wasserschwall aus dem großen schwarzen Loch an?

Gleich zu Beginn nimmt die Itz ordentlich Fahrt auf. Es geht am Pegel vorbei, und das suchende Auge entdeckt gleich das erste kniffligere Kehrwasser. Auch die Ausfahrt will geplant sein, um nicht im nächsten Ast zu landen. Diese Spritzigkeit behält die Itz dann bis zum Ausstieg größtenteils bei. Die Wehre kündigen sich jeweils mit angenehm kurzen Rückstau an und können relativ einfach umtragen werden.

Es geht durch Parklandschaften, an einer malerischen Burg und einem Schloss vorbei, sowie durch eine romantische, moosbewachsene Flusslandschaft.

Bald schon erreicht man die erste günstige Ausstiegsmöglichkeit am Sportplatz in

Oberwohlsbach. Aber nicht bevor es die Itz nochmal spannend macht und den Paddler in einen kleinen Schwall direkt unter einer niedrigen Brücke schickt.

Von da an ist es nicht mehr allzu weit bis nach Rödental. Dort wird der Paddler von einem Flusstunnel überrascht, der mit einer kleinen fahrbaren Stufe endet, die durchaus mit ein wenig Schwung genommen werden sollte.

Unter der nächsten Autobahnbrücke kann dann die Fahrt beendet werden, oder man hängt die letzten durchaus lohnenden Kilometer bis zum Ortsausgang Coburg noch dran.

In jedem Fall hat man aber eine spannende und ereignisreiche Tour hinter sich



und sicher die ein oder andere Herausforderung gemeistert.

Und somit waren auch wir in unserer kleinen Dreiergruppe einig: Die obere Itz ist tatsächlich ein Kleinod fränkischen Wildwassers! Kurzweilig, verspielt, spannend und auch bei moderatem Pegel (185 cm, Schönstädt) sehr lohnend!

Text: Matthias

Fotos: Guido Kremitzl

Für Details, Koordinaten, Ein-/Ausstiege: [www.kajaksport.net](http://www.kajaksport.net) -> Flussbeschreibungen -> Itz

**Flightcases, 19" Racks, Transportkoffer - Professionelle Lösungen direkt vom Hersteller**

# **NSB Cases**

Ob Sie nun teures Musikequipment,  
oder andere wertvolle und empfindliche Gegenstände  
transportieren müssen,  
wir fertigen für Sie den passenden Transportkoffer

**NSB Cases e.K. Transportkofferbau Thorackerstraße 16 D-96052 Bamberg**  
Tel. 0951-54927 Fax: 0951-500496 [www.nsb-cases.de](http://www.nsb-cases.de) E-Mail: [info@nsb-cases.de](mailto:info@nsb-cases.de)

# Winter-Wiesent

Auch zum Ende des Jahres 2019 gab es wieder die traditionelle Fahrt auf der Wiesent. So kurz nach den Feiertagen eine gute Gelegenheit, den von Festtagsbraten und Bewegungsmangel geplagten Körper wieder etwas Bewegung an frischer Luft zu verschaffen.

Sage und schreibe 11 Teilnehmer hatten sich bei Guido angemeldet, der dankenswerterweise wieder die Organisation sowie die Sondergenehmigung beim Landratsamt übernommen hat. Da maximal nur 10 Boote zugelassen sind, wurde kurzerhand ein 2er-Team im Topo-Duo gebildet, um eine regelkonforme Befahrung zu gewährleisten.

Das Wetter war uns in diesem Jahr wohl gesonnen mit angenehmen einstelligen Plusgraden. Das macht es gerade für die Wartenden beim Umsetzen viel erträglicher. Die Wiesent stellt für den ambitionierten Paddler auch im Winter, bei etwas mehr Wasser, keine sonderlichen Schwierigkeiten dar. So kann man sich gerne mal etwas treiben lassen oder während dem Paddeln etwas Smalltalk betreiben.

Die Pause am Sachsenwehr wird von Jahr zu Jahr ausgefeilter. Heuer hielt der Boden eines umgedrehten Bootes als Tischchen für die mitgebrachten Heißgetränke und Gebäckstücke her. Auch das ein oder andere alkoholische Destillat wurde in die Runde gegeben.



Die Fahrt bis nach Muggendorf gestaltete sich im Anschluß recht entspannt, die Gruppe zog sich daher noch etwas weiter auseinander, so dass der Ausstieg nur noch tröpfchenweise erreicht wurde.

Um 16 Uhr Ortszeit in der Gastronomie schon etwas Warmes zu Essen zu bekommen, nach dem Paddeln in der Kälte, ist gar nicht so einfach. So hat sich dennoch aber ein türkisches Lokal in Ebermannstadt gefunden, mit netten aber angesichts dem plötzlichem Aufschlagen von 11 Leuten, recht überforderten Betreibern.

Fazit: Wieder einmal ein sehr schöner Jahresausklang in gemeinsamer Paddler-Runde!

Eric



Fotos Kremitzl



# Pisten-Freuden

Um bereits den ersten Tag voll nutzen zu können, machen wir (Katha, Stefan und ich) uns viel zu früh am Morgen des zweiten Januar auf den Weg in Richtung Großglockner. Nach recht ruhigen fünfeinhalb Stunden Autofahrt stehen wir im Großglockner-Resort Kals-Matrei tatsächlich fast pünktlich zum Öffnen der Skilifte auf den Brettern. Wobei man in meinem Fall eher von auf „dem Brett“ stehen reden sollte, denn ich werde diese Woche mein neu erworbenes Snowboard ausführen. Einige Zeit nach dem Mittagessen auf einer der zahlreichen Hütten auf der Piste stoßen Christof, Marcel und Lara zu uns, die bereits einige Tage in Österreich Skifahren waren und direkt von dort aus weitergereist sind. Damit ist unsere Gruppe komplett! Wunderschönes Wetter begleitet uns den gesamten Tag lang, die Sonne scheint und es hat ein paar Grad über Null. Das merken wir natürlich am Schnee,



Möbel, die Generationen überstehen – nachhaltiger geht es nicht.

Eine individuelle Planung nach Ihren Wünschen führt Sie zu einem einzigartigen Möbel – klassisch, modern oder zeitlos.

Wohnzimmer Schlafzimmer Eingangsbereich Küche Bad Ladenbau Sonstiges

[www.schreinerei-kammerer.com](http://www.schreinerei-kammerer.com)

Jurastraße 2 • 96146 Altendorf  
[info@schreinerei-kammerer.com](mailto:info@schreinerei-kammerer.com)  
Telefon 0176 45723114

der besonders gegen Nachmittag schlechter wird. Bereits der erste Tag bringt einen Zwischenfall mit sich, Stefan ist heftig auf die Schulter gefallen, hat sich dabei wohl die Lunge geprellt und entsprechende Schmerzen beim Atmen... Wir taufen die betreffende (übrigens schwarze und dementsprechend sehr steile) Piste den Stefan-Gedenkhang.

Erleichterung macht sich am Morgen des zweiten Tages breit, denn Stefan geht es nach eigener Aussage wieder merklich besser. Damit steht dem nächsten Skitag nichts mehr im Wege! Der Schnee ist über Nacht wieder gut fest geworden und uns erwartet fast genauso wunderbares Wetter, wie am Tag zuvor. Wir nutzen die kompletten Liftöffnungszeiten und sind von neun bis vier auf der Piste.

Tag drei unseres Urlaubs führt uns in das eine halbe Autostunde entfernte, relativ kleine Skigebiet St. Jakob. Es ist geplant, dass Katha und ich unten im Tal eineinhalb Stunden Langlaufen gehen und dann nachmittags die Skier wechseln und auf die Piste dazukommen.

Da wir die Strecke vom Loipeneinstieg zum Skilift unterschätzt haben und die Tour generell sehr entspannt angehen, brauchen wir jedoch mehr als doppelt so lang wie geplant. Damit lohnt sich ein Nachmittagsticket nicht mehr, wir warten also am Auto auf die Anderen und genießen den Rest unseres überaus entspannten Pausentags mit wunderschöner, tief verschneiter Landschaft, dank dem wir an den letzten beiden Tagen erholt und mit frischer Kraft auf die Piste starten können!



Auf der Heimfahrt kommen die anderen vier kaum aus dem Schwärmen heraus, sie erzählen von komplett leeren Pisten mit nahezu unberührtem, frisch präpariertem Schnee. Diese unerwartet guten Bedingungen bringen uns schnell vom Plan ab, den nächsten Tag in Flattach im Skigebiet am Mölltaler Gletscher zu verbringen, stattdessen freuen sich alle auf einen weiteren Tag in St. Jakob im Defereggental.

Am nächsten Morgen fällt uns jedoch bereits aus dem Auto heraus die stillstehende Bergbahn ins Auge. Wir erfahren, dass stark böige Winde, besonders oben am Berg, den Liftbetrieb lahmlegen. Um die Zeit bis zum Öffnen der Lifte zu überbrücken, suchen wir alle gemeinsam für Christof ein Paar Handschuhe in einem der zahlreichen Läden im Tal aus.

Um halb elf wird der Berg endlich freigegeben, alle Lifte laufen an und die Vorfreude steigt wieder ins Unermessliche, denn der Weg nach oben bietet Blick auf jungfräuliche Pisten bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein mit unglaublicher Sicht auf die umliegenden Berge.

Ein kurzer Abstecher in die Apotheke, um auf dem Heimweg schnell etwas Schleimlösendes gegen meinen Husten zu holen, endet auf dringende Empfehlung des Apothekers im Wartezimmer einer naheliegenden Bereitschaftspraxis. Die Ärztin bestätigt die Befürchtungen des Apothekers, ich habe Bronchitis und muss Antibiotika nehmen. Ungefragt verschreibt sie mir extra kleine Packungen der Medikamente, denn „die passen gut in die Skijacke“, meint sie. Was bedeutet,

dass sie offensichtlich nichts dagegen hat, dass ich weiterhin mit auf die Piste gehe!

Das freut mich, da ich schon befürchtet habe, den nächsten Tag auf einer Hütte herumsitzen und auf die anderen warten zu müssen.

An unserem letzten Urlaubstag gehen wir so früh wie möglich im Skigebiet Kals/Matrei auf die Piste, um noch einmal alles aus diesem Tag rauszuholen, bevor wir uns gegen Mittag in Richtung Heimat auf machen müssen.

Wieder einmal erwartet uns geniales Wetter und nahezu leere Pisten. Als es mich bei hoher Geschwindigkeit am Rand des Stefan-Gedenkhangs zerlegt, zaubere ich einen (besonders vom Lift aus) weithin sichtbaren „Christian-Graben“ in den Tiefschnee. Auf dass er noch lange sichtbar bleibt und an diesen unglaublich spaßigen und gelungenen Skiurlaub erinnert!

Laras anstehende, wichtige Prüfungen am nächsten Tag und mein angeschlagener Zustand aufgrund der Nebenwirkungen der Medikamente treiben uns bereits gegen zwei von der Piste, in Bamberg kommen wir jedoch wegen mehrerer Staus erst ungefähr sieben Stunden später an.

Chr. Sch.



Fotos Chr. Scholz

# STARKOLITH

**Innenausbau & Fassade**

**Trockenbau  
Putz- und Stuck  
Betonerhaltung  
Maler- und Lackierarbeiten  
Gerüstbau**

**Obere Straße 4 • 96173 Oberhaid • Tel. (09503) 50 01 50-7 • Fax (09503) 50 01 50-8  
info@starkolith.de • Mobil (0172) 8 65 30 55**



Willy-Lessing-Straße 20 | 96047 Bamberg  
[www.cityhotel-bamberg.de](http://www.cityhotel-bamberg.de)

**APART HOTEL**  
BAMBERG · GARTENSTADT

Stauffenbergstr. 86 | 96052 Bamberg  
[www.aparthotel-bamberg.de](http://www.aparthotel-bamberg.de)



Amalienstr. 1 | 96047 Bamberg  
[www.hotel-am-blumenhaus.de](http://www.hotel-am-blumenhaus.de)



Untere Sandstr. 73 | 96049 Bamberg  
[www.goldener-anker-bamberg.de](http://www.goldener-anker-bamberg.de)

Ferienhaus  
**Kamm8**

Kammstr. 8 | 96052 Bamberg  
[www.kamm8.de](http://www.kamm8.de)

**Information & Reservierung: Tel. 09 51 - 20 80 225 | [www.cadohotelgmbh.de](http://www.cadohotelgmbh.de)**





# Bamberger Paddler-Markt

am 25. April 2020 von 11.00 - 14.00 Uhr  
beim Bamberger Faltboot-Club e.V., Weidendamm 150, Bamberg



## Gebrauchtbootemarkt und Paddlerflohmarkt

Alles rund ums Paddeln - Verkauf von Privat -  
keine Anmeldung notwendig - kommen, sehen (ver-)kaufen!

Beratung und Ergänzung der Ausrüstung, Vorstellung von neuen Booten, Stand-Up-Boards, Fahrradanhänger,  
Paddlerschmuck u.a. durch Fachleute vor Ort

Verantwortliche des BFC geben gerne Auskunft über das Trainings- und Kursangebot des Vereins,  
Testfahrten mit SUP oder Kanus sind nach Rücksprache selbstverständlich möglich.

Für einen Imbiss und Getränke während des Paddler-Marktes ist wie immer gesorgt.

Auf regen Besuch freut sich  
der Bamberger Faltboot-Club e.V.

[www.MARCOS-KANULADEN.de](http://www.MARCOS-KANULADEN.de)  
Ihr Ausrüster für den Kanusport



Marco Kuhlmann  
Kulster, 11  
92233 Heimbrechts  
Tel: 09252/7208  
Mobil: 0171/6763745  
[vk@marco-kanuladen.de](mailto:vk@marco-kanuladen.de)

Marco Kuhlmann



Jochen Mergner



Karin Neubauer



Axel Nordmann

# BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.

Weidendamm 150

Tel. 0951 68624

96047 Bamberg

info@faltbootclub.de

www.faltbootclub.de

Bankverbindung: IBAN DE82 7705 0000 0000 0127 57

Vereinsgaststätte "LEMON TREE" Tel 0951 96838609 [www.lemontree-bamberg.de](http://www.lemontree-bamberg.de)



Impressum Bamberger PaddelBlatt: offizielle Vereinsnachrichten des Bamberger Faltboot-Club e.V. (Herausgeber), erscheint alle drei Monate, Auflage ca. 300  
Redaktion Bamberger PaddelBlatt (V.i.S.d.P.):

Karin Neubauer, [paddelblatt@faltbootclub.de](mailto:paddelblatt@faltbootclub.de), Tel. 09503 502810

## ***Wichtige Ansprechpartner im BFC***

|                                                                |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Vorstandsvorsitzender Dr. Michael Steber</b>                | <b>09505 803077</b>                                          |
| <b>Stlv. Vors. Geschäfts-/Schriftführung Stefan Leimeister</b> | <b>0171 8077768</b>                                          |
| <b>Stlv. Vors. Finanzen/Öffentlichkeitsarb. Karin Neubauer</b> | <b>09503 502810</b>                                          |
| <b>Stlv. Vors. Breitensport Stefan Dittmar</b>                 | <b>0179 1107026</b>                                          |
| <b>Stlv. Vors. Leistungssport Werner Merklein</b>              | <b>0951 3093050</b>                                          |
|                                                                |                                                              |
| <b>Referent Jugend Marcel Kammerer</b>                         | <b>0176 45723114</b>                                         |
| <b>Referent Wandersport Armin Hein</b>                         | <b>0951 9170333</b>                                          |
| <b>Referent Wildwasser Matthias Veth</b>                       | <b>0151 20747402</b>                                         |
| <b>Referent Kanuslalom Christof Pfannenmüller</b>              | <b>0951 23323</b>                                            |
| <b>Referent Stand-Up-Paddling Michael Wels</b>                 | <a href="mailto:sup@faltbootclub.de">sup@faltbootclub.de</a> |
| <b>Referent Drachenboot/Rennsport Jürgen Hoh</b>               | <b>0951 2994871</b>                                          |
| <b>Referent Geräte/Schulboote Norbert Sperlein</b>             | <b>0173 5653930</b>                                          |
| <b>Referent Bootshaus Michael Rudhart</b>                      | <b>0171 2655702</b>                                          |
| <b>Referentin BFC-Veranstaltungen Susanne Adelhardt</b>        | <b>0951 23689</b>                                            |

Wir bitten unsere Mitglieder um besondere Beachtung und Berücksichtigung der im Bamberger PaddelBlatt annoncierenden Firmen - sie unterstützen unseren Verein!

**WICHTIG !!!** Redaktionsschluss für die Ausgabe Juli ist am 10.06.2020!

# Veranstaltungen und Termine

|                 |                                          |
|-----------------|------------------------------------------|
| 28.03.          | Jahresrückblick in Bildern *             |
| 28.-29.03.      | Kanuslalom Bayreuth**                    |
| 29.03.          | Bezirks-Anpaddeln **                     |
| 03.-05.04.      | Kanuslalom ICF in Markkleeberg**         |
| 06.04.          | Vereinsanpaddeln*/**                     |
| 18.04.          | Frühjahrsaktion                          |
| 19.-22.04.      | Osterfahrten rund um Bamberg             |
| 25.04.          | Paddlerflohmarkt                         |
| 01.-03.05.      | Kanuslalom Qualifikation für EM/WM       |
| 09.05.          | Fahrt zum Paddelfestival Markkleeberg    |
| 09.-10.05.      | Kanuslalom Süddt. Meisterschaft Günzburg |
| 16.05.          | Kanuslalom Rosenheim                     |
| 22.-.24.05.     | Kanuslalom DC Lippstadt                  |
| 23.05.          | Retten und Bergen in Pettstadt           |
| 24.05.          | "Sport-Action-Fun"-Tag                   |
| 30.05. - 06.06. | Wanderfahrer in Venedig                  |
| 30.05. - 13.06. | WW-Fahrt nach Frankreich                 |
| 26.-28.06.      | Kanuslalom DC Roudnice                   |
| 04.07.          | BFC Sommerfest                           |

\* wird verlegt

\*\* ersatzlos gestrichen wegen Corona-Epidemie

## Wichtiger Hinweis für alle Veranstaltungen:

zum Redaktionsschluss war nicht absehbar, welche Veranstaltungen noch gestrichen werden (müssen), bitte Veröffentlichungen über den Email-Verteiler bzw. die Homepage beachten!

## **Bitte die aktuelle Trainings-Regelung beachten:**

Sporthallen, Bambados und die Vereinssauna sind bis auf weiteres geschlossen, Training im Freien bzw im Krafraum (eingeschränkt) kann stattfinden, auf Mindestabstand und Kleingruppen ist zu achten.

Auch hier ggf. Änderungen beachten!

nk

*Bleibt alles anders,*

## ***Hauptsache SUP geht weiter...***

Im Frühjahr beginnt die neue SUP-Saison, diesmal mit einigen Veränderungen!

Unser bisheriger Referent für Stand-Up-Paddeln, Oliver Humpert, hat sich beruflich verändert und daher Bamberg verlassen. An dieser Stelle, vielen Dank für Dein Engagement, Oliver!

Denise, die Oliver schon im letzten Jahr beim Stehpaddeln begleitet hat, konnte neue Übungsleiter zu ihrer Unterstützung gewinnen. Und so werden ab dem Frühjahr 2020



### ***Harald Thiele, Anika Wels, Michael Wels und Denise Arendt***

die Gestaltung des Programms auf den Brettern, die die Welt bedeuten, übernehmen.

Eine weitere Unterstützung werden wir auch weiterhin von Susanne Wanke durch ihr Angebot des SUP-Yogas erhalten.

Denise, Anika und Harald werden sich die Dienstagabende für Training und Touren aufteilen. Michael steht als „Referent SUP“ dem Verein als Ansprechpartner für alle Fragen, zur Kommunikation und zur Koordination zur Verfügung. Eine entsprechende Ausbildung der Übungsleiter ist vorgesehen, so wird sich Harald noch im Frühjahr zum SUP-Instruktor schulen lassen.

Auch am Programm möchten wir kleine Veränderungen vornehmen. So sollen nach einer kurzen Phase der Eingewöhnung nicht nur Trainingseinheiten auf dem Kanal stattfinden, sondern auch feierabendliche Touren auf dem Main, der Regnitz und weiteren Gewässern in der Umgebung angeboten werden. Wenn es passt, dann können wir uns auch wieder eine SUP-Freizeit, ähnlich der von 2017 an der Bleilochtalsperre, vorstellen.



Natürlich soll auch Ausbildung, Technik- und Sicherheitsschulung, und vor allem der Spaß auf dem Brett vor der Haustüre nicht zu kurz kommen.

Wann es dann im Frühjahr endlich losgeht, teilen wir über den Mailverteiler und die BFC-Homepage mit.

Wir freuen uns auf viele schöne gemeinsame Stehpaddelerlebnisse mit Euch.

Denise, Anika, Michael und Harald

H.Th.

## *Weißer Elster 2020*

Am 29.02.2020 war es wieder einmal so weit. Die alljährliche Befahrung der Weißen Elster von Plauen nach Elsterberg stand auf dem Programm. Ein von ursprünglich 10 auf letztendlich 7 Köpfe zusammengeschrumpftes Team aus unverföhrenen Kanuten traf sich beizeiten am BFC-Gelände. Wider Erwarten waren alle Teilnehmer pünktlich zur Abfahrt da. Ein 300 PS starker Golf R machte es möglich! In Plauen angekommen fanden sich dann in kurzer Zeit wieder viele Kanuten ein. Darunter auch bekannte Gesichter von der WW-Anlage in Markkleeberg. Nachdem die Herausforderung des Wartens im Rahmen der Umsetzaktion genommen war, begann nach einer Eröffnungsrede der Organisatoren dann planmäßig die Fahrt auf der Weißen Elster.

Ein sehr guter Wasserstand und Sonnenschein pünktlich zum Tourenstart ließen die vor uns liegende Tallandschaft auf den kommenden ca. 20 km in einer traumhaft schönen Art und Weise erstrahlen. Immer wieder zogen Waldhänge durchsetzt mit tollen Felsformationen nahe ans Wasser heran. Alte Brückchen und die majestätisch anmutende, rötliche Elster-Tal-Brücke mit ihren gut und gern 100 m Höhe zogen immer wieder die Aufmerksamkeit auf sich. Aufgeweckte Kanuten mit einem Blick fürs Detail kamen in den Genuss Eisvögel in ihrer Farbenpracht zu sehen. Zu all diesen Sehenswürdigkeiten links und rechts der Elster kamen in regelmäßigen Abständen aber auch immer wieder tolle, abwechslungsreiche Stromschnellen und kleine Katarakte. Schöne, bemooste



Findlinge im Fluss luden daher immer wieder ein, neben der Ideallinie für sich auch eine Heldenlinie zu detektieren. Natürlich forderten diese Stromschnellen, wie soll es auch anders sein, ihren Tribut – Schwimmer! Diese galt es dann gemeinsam zu bergen. Lautstark organisierte ein hochrangiges Vereinsmitglied aus unseren Reihen stets die erforderliche Hilfe. Bei größeren Ansammlungen von Kanuten an solchen Stellen der Begierde könnte es durchaus sein, dass Schwimmer nach dem Toll Ein Anderer Machts-Prinzip übersehen werden. Dem war nicht so.

Nach ca. der Hälfte der Tour stand die legendäre Brotzeit auf dem Programm. Frische Brotstullen fett mit Fett oder Leberwurst bestrichen waren für uns aufgetischt. Dazu gab es dann noch wahlweise Tee oder Glühwein zum Aufwärmen. Ein Traum! So richtig auf Touren für die zweite Etappe nach Elsterberg kamen dann noch all diejenigen, die noch ein Maul voll besten Whiskeys aus Erics Flachmann nahmen. Einen 12-jährigen, goldgelben irischen Redbreast mit milden Honig im Abgang. Danach war es einem aus dem Innersten heraus warm genug für die eisigen Fluten.

Im weiteren Tourenverlauf galt es noch zwei Wehre zu nehmen, sowie schöne Stromschnellen, die ihre Aufmerksamkeit oder gegebenenfalls ihren Tribut forderten.

Pünktlichst war diese tolle Fahrt dann in Elsterberg auch schon zu Ende. Ein gemeinsames Review im Team, warum wir es auch auf dem Wasser geschafft haben, so gut im Zeitplan zu bleiben, brachte bald die Ursache hervor. Wir hatten keine Schwimmer aus unseren Reihen! Davon müssen wir nächstes Jahr wieder einige einplanen. Gar keine Frage! In Ermangelung von Kenterungen, ergab sich für uns ein Zeitfenster von fast einer Stunde bis das kleine, edle Lokal für uns um 17:00 aufmachen würde. Diese Stunde nutzten wir gemeinsam für einen Spaziergang hinein nach Elsterberg. Anfangs auf der Suche nach einem Kaffchen. In Ermangelung offener Restaurants / Cafés machten wir uns dann auf zu einer Besichtigung der Burgruine. Deren Restauration hätte laut Aushang bereits 2018 abgeschlossen sein sollen. Dem ist nur leider nicht so. Immer noch wird dort gearbeitet und ein Bauzaun versperrte uns den Zutritt. Zufällig lockerte sich am Bauzaun eine Schraube, so dass wir auf das Gelände gelangten und ungestört durch die Ruinenanlage spazieren konnten. Somit war auch diese Stromschnelle, pardon, Baustelle genommen.



Nach einer knappen Stunde waren wir wieder zurück am Parkplatz und brachen auf zu dem kleinen, gemütlichen Lokal, das Eric uns dankenswerter Weise reserviert hatte. Dort ließen wir unsere tolle Ausfahrt in geselliger Runde ausklingen und haben uns die wirklich exquisiten Gerichte schmecken lassen. Es gab keine Reste. Dafür hatten Matthias und ich gesorgt. Die Rückfahrt nach Bamberg fand am späteren Abend bei grauseligem, windigem Regenwetter statt. Das hat uns dann nochmals aufgezeigt, was für ein Glück wir an diesem Tag wieder einmal hatten.

Stefan Dahms



Fotos St. Dittmar, G. Kremitzl



# Ein "etwas anderer Bericht" zum Rollentraining

## Eskimotieren? Rollieren? Die missliche Lage?

### Mentales Training

#### oder Sofa Training oder Spickzettel?

Die Kajak-Rolle das nebulöse Wesen für Anfänger. Spannend, was da so passiert. Nun ist es wirklich nicht einfach, die Abläufe als Neuling auf sich wirken zu lassen. Am Anfang überwiegt der Überraschungseffekt und das Zurechtfinden in einer misslichen Lage. Jeder geht unterschiedlich mit der Situation um. Jeder hat andere Schwerpunkte zur Lösung des hydrodynamischen Systems.

Hier eine Musterlösung präsentieren zu wollen, ist einfach gesagt unmöglich. Diese Rezeptur wäre immer unvollständig oder für den einen oder anderen so nicht nutzbar, sogar unbrauchbar oder kontraproduktiv.

Dennoch möchte ich auf Grund der vielen unterstützenden Worte Eurerseits beim Eskimotieren meinen eigenen Spickzettel hier in diesem Rahmen zum Austausch veröffentlichen.

**Die Denkanstöße aller Natur werden im Training ja sowieso viel besser direkt am Kajak platziert. Danke Euch!** Die Möglichkeit, auch noch im warmen Trainingsbecken im Bambados ein wöchentlich individuell angepasstes Winter-Training durchführen zu dürfen, war klasse. Wechselnde Interessenten sorgten immer für vollen Zuspruch. Sodass sehr unterschiedliche Vorkenntnisse aufeinandertrafen und der Trainingsalltag gegenseitig befruchtet wurde.

Also kann der individuelle Spickzettel eventuell höchstens beim Sofa-Training oder auf der Gartenliege verbessert und ergänzt werden.

Achtung: oben und unten immer mit berücksichtigen und links muss nicht immer links sein und rechts muss nicht immer rechts sein.

## Eskimo-Rolle (1. Spickzettel\* für Sofa - Diskussionen)

1. Der Hüftknick
  - a) Auf der Gymnastikmatte, sitzend, Handfläche nach oben und mit der Hüfte hin und her kippend balancieren.
  - b) Im Boot am Beckenrand, kennt jeder.
  - c) Im Boot an der Hand, zum ersten Erfühlen der misslichen Lage
2. Spaßtauchen
  - a) Unter dem umgedrehten Kajak durchtauchen, Luke anschauen
  - b) Unter dem umgedrehten Kajak durchtauchen und in Luke auftauchen, atmen. Weiter...
  - c) Im Wasser einfach ohne Kajak mit Kopf nach unten hinsetzen, ausbalancieren und die Wasseroberfläche in aller Ruhe von unten anschauen. -> d)-x) alles ausprobieren.
3. Das leere Boot und seine Kantenstabilität
  - a) Leeres Boot hin und her kippen bis zum maximalen Rückkehr-Moment. Einfach das Boot anschauen, was es selbst macht.
4. Kajak Fußstützen anpassen
  - a) Sitzt am Knie
  - b) Sitzt am Fußballen
  - c) Check: raus über gestrecktes Bein mittig möglich.
5. Mit Schwimmbrett
  - a) Seitlich halb abtauchen
  - b) Langer Arm am Schwimmbrett und evtl. mit Hilfsstützendem halten
  - c) Der Hüft-Knick
  - d) Tief nach vorne beugen und Kopf hinterher ziehen.
6. Mit Schwimmbrett ab- und auftauchen
  - a) Links nachvorne
  - b) Durchtauchen
  - c) Rechts lang nach oben strecken und zum Brett schauen
  - d) Knick
  - e) Brett nach vorne führen und Oberkörper tief vorne über Bug auftauchen
  - f) „Kopf nachziehen“
7. Mit Paddel durchtauchen
  - a) Paddel seitlich positionieren (links)\*\*
  - b) Hand überstrecken
  - c) Oberkörper nach vorne geneigt abtauchen
  - d) Kopf über Unterwasser-Welt genießen. z.B. die Bläschen auf der Spritzdecke, oder ggf. die Wasserpflanzen, Fische, etc. :-)
  - e) Paddel überwasser (rechts\*\* in Bootsrichtung, linke\*\* Körperseite) positionieren.
  - f) Paddel drehen
    - Links\*\* hoch dicht am Rumpf
    - Rechte\*\* Hand sehr lang und hoch positionieren, hinterherschaun
  - g) Hüft-Knick (Rückkehrmoment des Kajaks nutzen)
  - h) Oberkörper tief nach vorne bewegen
  - i) Mit Paddel stabilisieren
  - j) Kopf tief nachziehen
  - k) Atmen nicht vergessen :-)
8. Tiefes inniges Grinsen vor Freude (wichtig!)\*\*

\*\* links kann durch rechts und \*rechts durch links oder einfacher durch „seitlich“ ersetzt werden.

\* Ein Spickzettel hat nie die Garantie fehlerfrei oder vollständig zu sein.

\*\*\* kann auch bei früheren erfolgreichen Zwischenschritten angewendet werden (Unter Wasser entsprechend angepasst).



Und wenn dann wieder alles viel zu schnell geht: Hier die Pausen-Snack-Lage während der Hüft-Knick-Übung



Abb1: Übersichtsbild von schräg hinten, die Pausen-Snack-Position in der stabilisierten Hüft-Knick Lage.



Abb2:  
man beachte den ausgestreckten Arm und die in sich ruhende Nahrungsaufnahme.  
(stabilisierte Position kann unterwegs auch zur Rückenentspannung zweckentfremdet werden)

Pausen Snack  
- in der Ruhe -  
liegt die Kraft

Andreas Strunz

Wir setzen Ihre Träume um!

Meisterbetrieb

**Schreinerei  
Eichhorn**

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| ✓ Innenausbau | ✓ Türen              |
| ✓ Dachausbau  | ✓ Parkett            |
| ✓ Trockenbau  | ✓ Parkettrenovierung |

www.schreinerei-eichhorn.de

Hallstadter Str. 5  
96164 Kempten  
Tel.: 0 95 44 / 75 42  
Mobil: 01 71 / 7 53 98 83

## ***Zwei neue Ehrenmitglieder***

Auf ein veranstaltungsreiches und sportlich erfolgreiches Jahr blickte der Bamberger Faltboot-Club e.V. bei der Jahreshauptversammlung zurück.

Erster Vorsitzender Dr. Michael Steber ging bei seinem Bericht auf die positive Mitgliederentwicklung und die vorgenommenen Investitionen in Material und Ausbildung, sowie baulichen Verbesserungen ein.

Auch die Referenten wussten viel Positives zu berichten. Gut besuchte Trainingszeiten, viele Vereinsfahrten und gesellige Veranstaltungen sorgten für ein kurzweiliges Jahr.

Auch die Finanzen sind geordnet, der Pächterwechsel in der Vereinsgaststaette wurde erfolgreich abgewickelt.

Konträre Meinungen gabe es zu einem Antrag bezüglich Neustrukturierung der Mitgliedsbeiträge, der nach Diskussion im Plenum und Stellungnahme durch die Vorstandschaft zur Abstimmung gestellt und letztendlich abgelehnt wurde.

Im Rahmen der Ehrungen konnten Rosemarie Stirner (25), Mattias Gebert (40) und Bernd Klein für 50 Jahre Mitgliedschaft im BFC ausgezeichnet werden.



Außerdem ernannte die Vollversammlung zwei langjährige und verdiente Mitglieder zu Ehrenmitglieder: Hans Eichfelder ist seit 1952 im BFC Mitglied, baute nach seiner aktiven Karriere als Rennsportler in den 70er Jahren die Slalommannschaft des Vereins auf. Als Cheftrainer war er 16 Jahre lang tätig, so mancher seiner Sprößlinge ist heute noch im BFC aktiv, wie z.B. Hans-Karl Weiß und Werner Merklein.

Ebenso zum Ehrenmitglied ernannt wurde Peter Fichtner, der seit 1966 im Verein ist. Seine Leidenschaft gilt dem Wildwasserfahren und er ist nicht nur im BFC, sondern auch im Bayerischen Kanuverband als Kanu-Ausbilder tätig. Generationen von Kajaksportler hat er unterrichtet, sein besonderes Augenmerk gilt immer noch der Jugend im Kanusport.

Abschließend gab es einen Ausblick auf das Vereinsjahr 2020, das wie immer mit dem Vereinsanpaddeln und dem Gebrauchtboote und Paddlerflohmarkt am 25. April startet. Weitere Höhepunkte ist der Sport-Action-Fun-Tag am 24. Mai und die vielen geplanten Vereinsfahrten, die u.a. in die Lagune Venedigs und nach Frankreich führen.

nk

Anzeige

Zu verkaufen:

### **Wohnwagen – Vorzelt**

Brand Touring 420

Einzugslänge 810 cm

Wenig gebraucht, sehr gut erhalten

**450,- € VB**

Inkl. Wohnwagenschürze,

Radabdeckung, Gardinen, Vorzeltteppich vollflächig, Alugestänge

**Tel. 0951/64897**



**EINRICHTUNGSWERKSTATT  
FÜR IDEEN IN HOLZ**

[www.Eugen-Koch.de](http://www.Eugen-Koch.de)

# *SUP-Yoga im BFC*



**7.5.20; 14.5.20; 28.5.20; 18.6.20; 25.6.20; 16.7.20; 23.7.20**

**8 Termine à 90 Minuten, immer donnerstags ab 18:00 Uhr**

Wir paddeln bei schönem Wetter stromaufwärts auf dem Kanal und suchen uns ein ruhiges Kehrwasser zum Ausführen einfacher Yogaübungen. Auf dem SUP-Board stärkt jedes Asana die eigene Balance, schult die Körperwahrnehmung und kräftigt die tiefere Haltemuskulatur des Rumpfes. Spüre deine eigene Kraft und die Stille im Geist (citta vrtti nirodha) über die Verbindung von Atem und Bewegung.

Anmeldung bei **Susanne Wanke, Yogalehrerin BDY/EYU**  
Mobil: 0177-6540919 oder Email: [susannewanke@web.de](mailto:susannewanke@web.de)





Wir haben zwar keine  
süßen Hamster für Euch,  
aber alles für den  
**FRÜHLING!**



**IM STOKED OUTLET JETZT RICHTIG SPAREN!**



## Referat Wildwasser

### WW-Fortgeschrittenen-Kurs Frühjahr 2020

**Beschreibung:** *Fortgeschrittenen Kurs WW am Rathaus Bamberg.*

**Schwierigkeiten:** *Wildwasser II bis III, je nach Wasserstand. Voraussetzung ist sicheres Paddeln in WW II.*

**Ausrüstung:** *WW-taugliches Kajak .  
Vollständige WW-Ausrüstung  
(Effektiver Kälteschutz, Helm,  
Spritzdecke, Schwimmweste,  
Neoprenanzug/Paddeljacke,  
Schuhe, Wurfsack, ...), dem Wetter  
entsprechend angepasst.*

**Alter:** *ab 16 Jahre*

**Zeit:** *Do. 30.04. bis Do. 27.05.2020*

**An-/Abfahrt:** *Treffen um 18.45 am BFC, um 19.00 gemeinsames Loslaufen zur  
Friedensbrücke mit Hochpaddeln zum Rathaus*

**Unterkunft:** *nicht notwendig*

**Teilnehmerzahl:** *auf 6 begrenzt, Anmeldung nach dem Windhundprinzip*

**Anmeldung:** *Bis spätestens 16.04.2020*

**Organisation, Info und Anmeldung per E-Mail bei:** *Stefan Dittmar*  
[breitensport@faltbootclub.de](mailto:breitensport@faltbootclub.de)

Bitte bei der Anmeldung mit angeben:  
Handynummer, E-Mail Adresse



**Teilnahmebedingungen:** Beherrschen der WW-Grundtechniken. Ggf. mit dem Kursleiter Rücksprache halten. Der Kursleiter behält sich das Recht vor, die Ausrüstung und Eignung der Teilnehmer vor Kursbeginn bzw. Anmeldung zu überprüfen und bei gravierenden Mängeln/Defiziten die Teilnahme an dem Kurs zu untersagen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung des Vereins, seiner Organisatoren und Helfer bei Personen- und Sachschäden, ausser durch Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit, ist ausgeschlossen.

## BFC - Sommertrainingsplan 2020

| Tag | Uhrzeit                             | ab wann                              | was                                                                       | für wen                                                                                | Leitung                                        | Information und Anmeldung     |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| Mo  | Treffpunkt 17.15<br>Ende ca. 19.30  | unklar                               | Kinder-Wildwasser-<br>Training                                            | Ab 9 Jahre, Vorkenntnisse<br>erforderlich, Anmeldung nötig                             |                                                | jugend.faltbootclub@gmail.com |
| Di  | 17.45 - 19.15                       | laufend                              | Nachwuchstraining<br>Kanuslalom                                           | Ab 7 Jahre, Vermittlung von<br>Kajaktechnik in Slalombooten                            | Stefan Dittmar Christof<br>Pfannenmüller       | slalom@faltbootclub.de        |
| Di  | 18.00 - 19.30                       | bis Pfingsten                        | Gymnastik in der<br>Luftpoldschule                                        | alle Interessierte                                                                     | Regina Fichtner                                | peter.fichtner@web.de         |
| Di  | 17.30 - 20.00                       | 07.04.20                             | WW-Training Altes<br>Rathaus                                              | Alle mit entsprechenden<br>Vorkenntnissen                                              | Norbert Sperlein                               | n.sperlein@mail.de            |
| Di  | 17.30 - 20.00                       | 07.04.20                             | Freestyle-Training                                                        | Alle mit entsprechenden<br>Vorkenntnissen                                              | Norbert Zimmermann                             | zhoba@gmx.de                  |
| Di  | 18.15 - ca.19.45                    | 21.04.2020<br>bzw.nach<br>Wetterlage | SUP-Training                                                              | alle Interessierte,<br>Anmeldung erwünscht                                             | Michael Wels                                   | sup@faltbootclub.de           |
| Mi  | 17.30 - 19.00                       | 22.04.20                             | Kinder-Kajaktraining                                                      | Kinder ab 7 Jahre                                                                      | Kati Steinmetzer und<br>Team                   | katrinsteinmetzer@web.de      |
| Mi  | Material 17.30<br>Abfahrt 18.00     | nach<br>Absprache                    | Wanderfahrer auf<br>ruhigem Wasser                                        | alle Interessierte                                                                     | Armin Hein                                     | armin.hein@arcor.de           |
| Mi  | Treffpunkt 17.00<br>Abfahrt 17.30   | 22.04.20                             | Feierabendpaddler auf<br>bewegtem Wasser                                  | Grundkenntnisse zur Befahrung<br>von Fließgewässern nötig                              | Harald Thiele,<br>Christa Kirschner            | warmwasserpaddler@gmx.de      |
| Do  | 17.30 - 19.30                       | 02.04.20                             | Freies Paddeln für Alle<br>auf dem MD-Kanal und<br>der Regnitz in Bamberg | alle Interessierte - bei Bedarf<br>wird die Gruppe geteilt,<br>Anfänger nach Absprache | Marion und Stefan<br>Leimeister und Team       | stefan@leimeister.net         |
|     | laut Trainingsplan                  |                                      | Kanuslalom                                                                | Leistungssport-Mannschaft                                                              | H-K Weiß Sv Neubauer<br>Christof Pfannenmüller | slalom@faltbootclub.de        |
|     | Nach Absprache<br>und Belegungsplan |                                      | Fitnessraum und Sauna-<br>Benutzung                                       |                                                                                        |                                                | info@faltbootclub.de          |

weitere Informationen unter [www.faltbootclub.de](http://www.faltbootclub.de)



