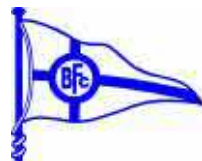


BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.
IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND · MITGLIED DES BKV UND BLSV
Weidendamm 150 · 96047 Bamberg



Bamberger PaddelBlatt

Ausgabe 66 Okt-Nov 2020



Sonja Neubauer

***Deutsche Vizemeisterin 2020
Kanuslalom Jugend w K1***

In dieser Ausgabe zu lesen:

Silber für Sonja Neubauer bei DM	3
Campingfahrt "wohin"?	6
Yoga - Urlaubsfeeling auf dem Wasser	9
Das Beste am Feierabend(:)paddeln	11
Wichtige Ansprechpartner im BFC	12
Veranstaltungen und Termine	13
In eigener Sache	13
Roll on	15
Vereinswettkampf 2020	17
41. Ulmer Kanuslalom	20
Aus der Vorstandsarbeit	22

Wichtige Hinweise:

Der ausgesetzte Wintertrainingsplan 2020/21 ist auf der Homepage zu finden, ebenso die (überholten) Ausschreibungen für das Eskimotiertraining im Bambados



Vereinswettkampf-
Impressionen
von N. Pastukhov

Silber für Sonja Neubauer bei Deutscher Meisterschaft

Nachdem bisher coronabedingt alle nationalen Wettkämpfe abgesagt werden mussten, war der dreitägige Kanuslalomwettkampf im Kanupark Markkleeberg besonders spannend. An allen drei Wettkampftagen fanden Wertungsläufe zum Deutschland-Cup und die Qualifikation zur Europameisterschaft statt. Am Sonntag ging es zusätzlich noch um die Deutschen Meister-Titel.

Der Bamberger Faltboot-Club e.V. (BFC) reiste bereits am Montag zum vorbereitenden Training an. Mit dabei waren Frederic Haag, Johann und Jakob Hein und Sven und Sonja Neubauer. Der Wettkampfmodus war den speziellen Gegebenheiten angepasst, so war es noch schwieriger als sonst, sich für die jeweiligen Finale zu qualifizieren. Die nationalen Trainer hängten täglich neue, technisch anspruchsvolle Kurse, die den Kanuten alles abverlangten. Hier merkte man bei sehr vielen Sportlern die fehlende Wettkampfpraxis, es gab häufig Torstabberührungen und fehlerhaft befahrene Tore, was zu zwei bzw. 50 Strafsekunden führt.

Sonja Neubauer verpasste am Freitag aufgrund von acht Strafsekunden als Zwölfte nur knapp das Finale der besten Zehn. Im teilnehmerstärksten Feld (Jugend/Junioren männlich) fuhren Johann Hein und Frederic Haag beherzte Rennen, es reichte allerdings auch nicht fürs Finale.

Mit starker Konkurrenz - auch durch Nationalmannschaftsfahrer - hatten es Jakob Hein und Sven Neubauer in der Leistungsklasse zu tun. Trotz eines sauberen Laufes reichte es für Jakob „nur“ für Platz 20.



Am Samstag war die zu befahrende Kanuslalomstrecke technisch anspruchsvoller, was sich direkt in der Anzahl der falsch oder nicht befahrenen Tore niederschlug. Die Jugend- und Juniorenfahrer des BFCs hatten zu kämpfen. Auch Sonja Neubauer erhielt eine große Zeitstrafe, belegte aber trotzdem den 11. Platz.

Besser machten es die älteren Mannschaftskollegen, Jakob Hein fuhr auf Platz 19, Sven Neubauer aufgrund von zu vielen Torstabberührungen auf Platz 24.

Am Sonntag ging es darum, sich noch einmal zu motivieren und voll zu konzentrieren. Die Wertungsläufe zählten auch als Qualifikation zum Finale um die Deutschen Meisterschaften.

Sven Neubauer fuhr eine gute Linie, erhielt aber im Nachhinein noch eine 50-Strafsekunden-Wertung, wodurch er keine Chance auf das Erreichen des Finales hatte. Jakob Hein paddelte einen sauberen, schnellen Lauf und konnte sich im Vergleich zu den Vortagen weiter verbessern. Die Leistungsdichte ist allerdings bei den Herren so hoch, dass es leider wieder nicht fürs Finale reichte.

Auch Frederic Haag verbesserte sich nochmals, und kam mit nur vier Strafsekunden auf Platz 35. Johann Hein zeigte sein ganzes Können und fuhr ohne Strafsekunden und mit einer guten Zeit ins Finale. Hier riskierte er alles und belegte letztendlich den guten zehnten Platz .

Sonja Neubauer war sowohl von Landestrainer Paul Böckelmann, als auch von ihrem Bruder und Trainer Sven gut auf den Wettkampf eingestimmt worden und konnte ebenso das Finale erreichen. Hier gelang ihr ein fulminanter, fehlerfreier Lauf in einer hervorragenden Zeit. Was dieser Slalomlauf letztendlich wert war, stellte sich erst in der nächsten halben Stunde heraus. Die Konkurrentinnen schafften es nicht, Sonjas Zeit zu unterbieten und so schob sich die Bamberger Kanutin Platz um Platz weiter nach vorne. Nur Paulina Pirro aus Bad Kreuznach war etwas schneller als Sonja Neubauer. Somit durfte sich die Bamberger Athletin, die ab sofort in Augsburg am Olympiastützpunkt trainiert, bei der improvisierten Siegerehrung die Silbermedaille, als Deutsche Vize-Meisterin der Jugend 2020, selbst umhängen. So fand ein durchwachsenes Wettkampfwochenende in Marktleeburg doch noch einen erfolgreichen Abschluss.

Karin Neubauer



Sven Neubauer



oben: Freddy Haag

links: Johann Hein

Fotos: Peter Hein



Willy-Lessing-Straße 20 | 96047 Bamberg
www.cityhotel-bamberg.de

APART HOTEL
BAMBERG GARTENSTADT

Stauffenbergstr. 86 | 96052 Bamberg
www.aparthotel-bamberg.de



Amalienstr. 1 | 96047 Bamberg
www.hotel-am-blumenhaus.de



Untere Sandstr. 73 | 96049 Bamberg
www.goldener-anker-bamberg.de

Ferienhaus
Kamm8

Kammstr. 8 | 96052 Bamberg
www.kamm8.de

Information & Reservierung: Tel. 09 51 - 20 80 225 | www.cadotahotelgmbh.de



Schreinerei Kammerer

Möbel für Generationen



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

Jurastraße 2 • 96146 Altendorf
info@schreinerei-kammerer.com
Telefon 0176 45723114

Campingfahrt "wohin"?

Die diesjährige 5. BFC Campingfahrt war im Vorfeld mit einem großen "?" versehen. Trotz vielfacher Versuche seitens der Whatsapp-Gruppenteilnehmer hat unser Organisator Matthias so so ziemlich bis kurz vor Fahrtantritt durchhalten können, den Aufenthaltsort der Fahrt preiszugeben. Dies wurde zudem noch an ein Luftbild-Rätsel gekoppelt. Den "ersten Preis" erhielt Martin für dessen Auflösung.

Heuer ging es ins Salzburger Land nach Lofer, auf den altbekannten Gruber Campingplatz. Die Truppe kommt in Etappen an, es reisen welche aus zuvor angehängten Urlaubsorten direkt an und auch so manch einer kann sich leider nicht von der Arbeit trennen und kann erst später dazustoßen.



Gemütlich geht es am ersten Tag los mit einer sechsköpfigen Paddlertruppe auf die Saalach auf den Abschnitt unterhalb des Ortes Unken. Die Fahrt geht über die Landesgrenze von Österreich nach Deutschland auf entspanntem WW I-II. Das Wetter ist uns wohlgesonnen mit hohen Temperaturen und Sonnenschein. So manch einer reißt sich nach der Fahrt die Neo-Klamotten

vom Leib und legt sich halb nackt in den kühlenden Bach.

Ein gemeinsamer Grillabend darf natürlich auch nicht bei so einer Fahrt fehlen, dieser wurde einstimmig gleich am ersten Tag beschlossen. So manches ungewöhnliche Grillgerät wurde in der Runde eingeheizt.

Am Tag 2 werden die Boote wieder in Richtung Saalach transportiert. Im Gegensatz zum Vortag wird von der Schwierigkeit nochmal eine Schippe draufgelegt. Welle und Schwälle fallen größer aus als Tags zuvor, es geht auf den Abschnitt "Au-Unken". Eine Schlüsselstelle und Anschlussstelle wird ausgiebig gescoutet (Wurfsack nicht vergessen). Bei der Kommunikation zwischen dem Befahrungs- und Absicherungsteam haben wir noch Defizite, die im Anschluss in Form eines kurzen Auffrischungslehrgangs besprochen werden.



Die Pause auf der "Brotzeitinsel" fällt aufgrund sengender Sonne flach, eine alternative Destination wird in der Nähe einer Klamm am Ufer ausgesucht. Zunächst wusste keiner so recht, warum wir für den kurzen Besuch an der Klamm den Paddelhelm mitnehmen sollten.

Sobald stellte sich aber raus, dass man dort aus etwa 3 Meter Höhe in einen großen Wasserpool springen kann, der mit dem eiskalten Wasser der Klamm gespeist wird. Bei Temperaturen über 30 Grad ein sehr großer Fun-Faktor für alle!

Gegen Abend zurück auf dem Camp, erreicht uns die gemeldete Unwetterfront, alles wird nochmal nachgespannt und wetterfest gemacht. In Etappen ziehen wir uns in die Campingplatzhütte zurück und überbrücken die Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen mit weiterer sportlicher Aktivität in Form von "Biertisch-Bouldern".

Tag 3 beginnt mit sattem Regen, die Bäche rundherum sind über Nacht mindestens mit Mittelwasser eingesenkt. Wir beschließen an die Salzach zu fahren und die 17 km lange Raftstrecke als tagesfüllendes Programm zu paddeln. Nach längerer Fahrt und Umsetzen geht es "High-Noon" auf den Bach. Ein deutlicher Mittelwasserstand beschert große Wellen und anfangs viel Spaß. Als dann auch noch ein Seitenbach viel Zuschusswasser und dunkle Sedimente mit sich bringt, steigt die Wasserwucht nochmals deutlich. Zwei von den weniger erfahrenen Paddlern (mit Wuchtwasser), die zudem noch mit sportlichen Booten unterwegs waren, sind bei dem ersten schwierigen Katarakt schnell unter Wasser. Trotz sicherer Rolle ließen sich Gesichtsblussuren und harte Kämpfe in einer fetten Walze nicht vermeiden. Nach einer aufwändigen Boote-Rettung beschließen wir gemeinsam, nach 1,5 km Strecke die Fahrt abubrechen.

Nachdem alle wohlauf sind, wird der Rest des Tages dem Dauerregen angepasst und mit entspannterem Tagesprogramm ausgefüllt.

Am letzten Tag der Campingfahrt geht es auf dem Heimweg zum Genusspaddeln in die Entenlochklamm (Kössener Ache). Das Wetter besserte sich wieder und bei strahlendem Sonnenschein setzten die Boote oberhalb von Kössen auf leichtes Wildwasser mit vielen Kehrwassern ein, erstmal zum warmfahren.

Ab Kössen verläuft die Strecke direkt in die Entenlochklamm hinein, mit senkrechten Schluchtwänden und Zwangspassagen. Aber zum Glück ging alles gut, keine Kenterungen und alle hatten viel Spaß. Einige unermüdliche Paddler setzten nochmal einen Double-Run obendrauf. Abschließend ging es nochmal zum altbekannten Landgasthof Schleching, um sich gemeinsam für die Heimfahrt zu stärken.

Ein schöner Ausflug mit einer tollen Truppe!

Eric





Fotos: G.Kremitzl, E. Ranacher,
M. Veth, M. Gebert

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 E-Mail: info@nsb-cases.de

Yoga- Urlaubsfeeling auf dem Wasser

Eins, zwei, drei... schon war es Mai! Auch für die SUP Abteilung startete das Paddeljahr etwas verzögert aber Mitte Mai konnten wir bei herrlichem Frühlingswetter in kleiner Gruppe auf dem Kanal bei der ERBA auf der schwimmenden Yogamatte in Bewegung kommen, aufatmen und Kraft schöpfen. Seit fünf Jahren unterrichte ich Donnerstagabend in der Paddelsaison SUP-Yoga, mit wachsender Begeisterung. Aufgrund der begrenzten Anzahl an vereinseigenen Boards aber natürlich auch um alle Yogis auf dem langsam fließenden Wasser in Blick- und Hörweite zu behalten, sind wir selten mehr als fünf paddelnde Yogis – ganz unabhängig von Corona. Je nach Windrichtung paddeln wir vom Einstieg am BFC ein Stück stadteinwärts oder Richtung ERBA, winken den Freien Paddlern und suchen uns ein möglichst ruhiges Plätzchen auf dem Wasser.

„Das ist wie Kurzurlaub auf dem Wasser“, beschreibt Moni unsere regelmäßige Auszeit vom Alltag. Und das ist auch meine Erfahrung: das fließende Wasser beruhigt, spült den Ärger des Tages weg oder zumindestens bleibt der Stress am Ufer zurück. Wir lassen uns mit der langsamen Strömung treiben und üben uns in Balance: jede Yogahaltung auf dem SUP-Board schult das Gleichgewicht und kräftigt die Haltemuskulatur des ganzen Körpers. Nach 90 Minuten sind insbesondere die Füße ganz schön müde!

Oft beginnen wir nach dem Wärmepaddeln im Stehen, legen das Paddel seitlich aufs Board ab und bewegen die Wirbelsäule achtsam in alle Richtungen durch. Grundsätzlich sind alle Yogahaltungen, die du auf festem Untergrund einnehmen kannst, auch auf der schwimmenden Yogamatte möglich. Der Aspekt der Balance verlangt uns jedoch ungleich mehr ab. Und dann bitte noch an den ruhigen, feinen Atem durch die Nase denken! Im Yoga, so wie ich ihn unterrichte, verbinden wir Atem und Bewegung, um das Kettenkarussell der Gedanken anzuhalten und den Geist zur Ruhe zu bringen. Und das funktioniert sehr gut auf dem SUP-Board!



Die Corona-Krise hatte für unser SUP-Yoga heuer auch schöne Effekte: es gab viel weniger Schiffverkehr und natürlich gar keine Kreuzfahrtschiffe, die das Nebeneinander-Üben auf der ganzen Breite des Kanals unterbrochen hätten. Wir mussten uns zwar vor der Löschübung der Feuerwehr am Margaretendamm in spritzsichere Distanz bringen, wurden aber mit einem wunderschönen Regenbogen belohnt. Petrus hat uns bis zum Ferienbeginn Ende Juli jeden Donnerstag mit blauem Himmel auf's Wasser gelockt, nur ein einziges Mal war es windig und kalt. Das ist dann nichts für's Yoga im Freien und auf dem Wasser, bekanntlich ist es in Indien (dem Ursprungsland des Yoga) ja immer warm.

Vielen Dank an meine treuen SUP-Yogis, vielleicht trauen sich im nächsten Sommer noch ein paar Paddler zu uns, die vorher noch nie Yoga gemacht haben oder auf einem SUP-Board gestanden sind. Ich würd' mich freuen!

Susanne Wanke
(Text und Fotos)



EIN HERZ FÜR RADELNDE PADDLER.

Der hinterher-Anhänger erfüllt
auch Ihre Transportbedürfnisse.



DER RADLADEN
FREUDE AUF ZWEI RÄDERN.



**STEINWEG 4A
BAMBERG**
TEL. 0951 - 57 8 65

RADLADEN-BAMBERG.DE

Das Beste am Feierabend(:)paddeln

Das Beste: Das Feierabendpaddeln hat stattgefunden - trotz Corona! Zwar sechs Wochen später als normal und anfangs nur mit fünf Paddlern pro Gruppe. Not macht bekanntlich erfinderisch: Dann eben für eine Stadtrunde mit zwei Gruppen je fünf Paddler zeitversetzt um ½ Stunde. Aber immerhin – das Feierabendpaddeln hat stattgefunden und das ist das Wichtigste. Nach sechs Wochen haben wir uns dann auch auf den Main getraut und dann auch schon mit mehr als fünf Teilnehmern. Da wir den BFC-Bus zu diesem Zeitpunkt noch nicht nutzen durften, haben wir mit Privat-Pkws (selbstverständlich mit Masken) und zum Teil auch mit Fahrrädern umgesetzt.

Weitere Ziele waren der Pettstadter Schwall zu „park and play and cellar“ und die Regnitz von Pettstadt bis zur Friedensbrücke. Der kulinarische Abschluss auf den naheliegenden Kellern ist dabei natürlich auch nicht zu kurz gekommen. Schließlich muss eine Feierabendrunde „nachbereitet“ und Pläne für neue Unternehmungen geschmiedet werden.

Mittlerweile ist die Nutzung des Busses wieder möglich, was uns die Organisation und Durchführung der Aktivitäten wesentlich erleichtert. Vielen Dank an den Vorstand der durch die rasche Erstellung und Anpassungen von Hygienekonzepten auch diese Aktivitäten wieder ermöglicht hat.

Bei den bis Ende September durchgeführten 19 Fahrten der Feierabendgruppe sind 132 Teilnehmer mehr als 900 km gepaddelt. Im Durchschnitt haben pro Feierabendfahrt sieben Paddler teilgenommen. Bis Ende Oktober werden weitere Fahrten angeboten und so können wir vielleicht doch noch die 1.000 km-Grenze knacken. Dank der zusätzlichen Unterstützung von Matthias und Ralf war es möglich fast jeden Mittwoch eine Feierabendfahrt durchzuführen – auch in den Ferien.

Da uns die Durchführung und Organisation der Fahrten für die Feierabendgruppe sehr viel Spaß und Freude bereitet, wollen wir in der kommenden Wintersaison weiter machen. Erstmals werden wir monatlich eine Fahrt jeweils sonntags anbieten. Die Zielgruppen sind dabei dieselben wie im Sommer. Die Ausschreibung wird jeweils kurzfristig über den Mailverteiler der Feierabendgruppe erfolgen. Abhängig vom Wasserstand wollen wir Regnitz, Main, Itz, Baunach, Aisch, Wiesent, Zenn, ... befahren. So wird es in diesem Jahr sicher auch wieder eine Winterbefahrung der Wiesent zwischen Weihnachten und Neujahr geben!

Wir freuen uns auf die kommende Wintersaison mit euch und wünschen uns weiterhin viele begeisterte Mitpaddler bei den Aktivitäten der Feierabendgruppe!

Text: Christa + Guido

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 96439713 lemontree-bamberg.de



Impressum Bamberger PaddelBlatt: offizielle Vereinsnachrichten des Bamberger Faltboot-Club e.V. (Herausgeber), erscheint alle drei Monate,
Redaktion Bamberger PaddelBlatt (V.i.S.d.P.):
Karin Neubauer, Susanne Wanke paddelblatt@faltbootclub.de

Wichtige Ansprechpartner im BFC

Vorstandsvorsitzender Dr. Michael Steber	09505 803077
Stlv. Vors. Geschäfts- /Schriftführung Stefan Leimeister	0171 8077768
Stlv. Vors. Finanzen/Öffentlichkeitsarb. Karin Neubauer	0821 47011543
Stlv. Vors. Breitensport Stefan Dittmar	0179 1107026
Stlv. Vors. Leistungssport Werner Merklein	0951 3093050
Referent Jugend Marcel Kammerer	0176 45723114
Referent Wadersport Armin Hein	0951 9170333
Referent Wildwasser Matthias Veth	0151 20747402
Referentin Kanuslalom Silvia Hein	0951 6030411
Referent Stand-Up-Paddling Michael Wels	sup@faltbootclub.de
Referent Geräte /Schulboote Norbert Sperlein	0173 5653930
Referent Bootshaus Michael Rudhart	0171 2655702
Referentin BFC-Veranstaltungen Angelika Dittmar	0179 4924043

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

WICHTIG !!! Redaktionsschluss für die Ausgabe Feb - März ist am 10.01.2021!

Veranstaltungen und Termine

coronabedingt leider keine Termine -



In eigener Sache

66 Ausgaben, fast 12 Jahre, eine lange Zeit!

Für mich ist jetzt aber der richtige Moment, die Feder bzw. die Tastatur ruhen zu lassen - oder zumindest meine Arbeit in der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins neu zu organisieren.

Das heißt, wie bereits angekündigt, übernimmt nach dieser Ausgabe Susanne Wanke die Redaktion des Bamberger PaddelBlatts.

Ich bin sehr froh, dass sich auf meinen Aufruf hin, zumindest eine Nachfolgerin für diese Position gefunden hat - herzlichen Dank, Susanne, ich bin sicher, dir gelingt es, die Vereinsnachrichten neu zu erfinden, aber trotzdem in mancher Hinsicht an Bewährtem festzuhalten. Ich lasse mich gerne überraschen und wünsche mir von allen Mitgliedern, dass sie weiterhin fleißig über das schreiben, was sie auf dem Wasser, mit dem Verein oder auch mal am Rande erlebt haben. Wenn viele Beiträge an paddelblatt@faltbootclub.de gesendet werden, ist die Arbeit der Redaktion ein großes Stück bereits getan. Es gibt nichts Schlimmeres, als am Redaktionsschluss vor einem leeren Ordner zu sitzen und sich "was aus den Fingern saugen zu müssen". Ich hatte das Glück, diese Situation nur sehr selten erlebt zu haben, dafür hier mein ganz herzlicher Dank an alle Schreiberlinge!

Den Anzeigenkunden möchte ich ebenso für die Treue und Unterstützung danken und versichern, dass die Anzeigenaufträge weiterlaufen wie bisher.

Ein bisschen Wehmut überkommt mich jetzt schon beim Schreiben der letzten Zeilen. Es war eine schöne Zeit, manchmal stressig, immer mit viel Arbeit verbunden, die ich aber gerne für den BFC gemacht habe.

Zuletzt möchte ich mich noch entschuldigen, dass mein letztes PaddelBlatt mit so viel Verspätung erscheint, aber Umzug, neue Arbeitsstelle, und viele private Verpflichtungen haben es mir nicht früher erlaubt, eine gute letzte Ausgabe zu erstellen. Danke für eurer Verständnis und die Treue zum BPB!

"nk" Karin Neubauer

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**

Roll on

Für die Inuit ist die Rolle lebenswichtig. Für uns ist eine sichere Rolle ein großer Schritt zu guter Bootsbeherrschung und Sicherheit beim Kajakfahren. Sei's drum – das Training im Hallenbad ist cool, macht Spass, bringt Sicherheit, ermöglicht uns das Üben unter kontrollierten Bedingungen und hilft uns den Paddelwinter zu versüßen.

Wer schon letztes Jahr im Verein die Eskimorolle lernen wollte, weiß es noch - auch damals hatten wir eine erste Krise zu überwinden. Unser seit Jahrzehnten lieb gewonnenes Schwimmbad bei der Bamberger Lebenshilfe konnten wir nicht mehr nutzen. Das Bad war nach den Sommerferien nicht mehr betriebsfähig, wurde außer Betrieb gesetzt und muss komplett saniert werden.

Nach unzähligen Telefonaten mit allen Zuständigen für die Bäder in Stadt und Landkreis kristallisiert sich eine Traumlösung heraus, mit der niemand gerechnet hat – im Bambados sind drei Stunden Trainingszeit für uns frei. Der BFC-Vorstand nickt die Mehrkosten ab und „juhu“, los geht es, unter neuen Trainingsbedingungen. Zwei Trainingseinheiten, eine für Schüler und eine für Erwachsene, sind seitdem gebengt.

In der kurzen Zeit von Januar bis zum Shutdown Mitte März haben wir das Training im Bambados schätzen gelernt. Die Bedingungen sind perfekt. Das Becken ist größer, die Wassertemperatur wundervoll warm, das Teilnehmerfeld gigantisch - von 7 bis 70 Jahre sind alle dabei und haben ihren Spaß. Während unserer ersten, kurzen Bambados-Saison zählen wir 53 Personen in unserem Lehrschwimmbecken 1 – 44 Teilnehmer und 9 Übungsleiter insgesamt.

Nun wartet die neue Saison auf uns. Corona und die damit verbundenen Hygienebedingungen stellen uns vor völlig neue Herausforderungen. Das Training muss mit Sicherheitsabstand von 1,5 m vollzogen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir werden im 14-tägigen Wechsel trainieren, mit je 2 Schüler- und 2 Erwachsenengruppen, damit trotzdem möglichst viele mitmachen können. Die Teilnahme muss namentlich dokumentiert werden. Wenn möglich setzen wir auf eigenes Hilfsmaterial wie Schwimmbrett, Spritzdecke oder sogar Paddel. Die Hilfestellung erfolgt mit Abstand. Wie das funktioniert werden wir sehen: coachen, assistieren, üben – zusammen wachsen an den Aufgaben!

Ein sauberer Hüftknick ist die erste Challenge. Das Paddel sauber ausrichten und führen die zweite Schwierigkeit. Den Kopf als letztes aus dem Wasser nehmen – voila – schon klappt es mit der Rolle.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison mit euch!

Marion



Hier ist ein Auszug aus: „Kenterrolle“ verfasst vom DKV - lest euch schon mal ein

Wem es so zu kompliziert ist: Leichter verständlich wird es bei uns!!

Die physikalische Basis* steckt in Isaac Newtons Drittem Axiom: Richtig angewandt, verhindert „actio est reactio“, dass ein Paddler zu lange kühlen Kopf bewahren muss.

Mit der Eskimorolle oder, korrekter, der Kenterrolle kann ein Paddler sein kopfüber schwimmendes Kajak wieder aufrichten, ohne aussteigen zu müssen. Kopfunter befindet man sich als Paddler dummerweise in einer stabilen Position, weil die Auftriebskraft genau über der Gewichtskraft ansetzt. Will man den Körper nach oben bringen, ist das aber nicht mehr der Fall. Dadurch entsteht ein sogenanntes Drehmoment, das den Körper wieder nach unten zieht. Es gibt eine verwirrende Vielzahl von Kenterrollen: Für die Teilnahme an den grönländischen Kajakmeisterschaften etwa muss man mehr als zwei Dutzend Varianten beherrschen. Physikalisch passiert aber immer dasselbe: Der Sportler muss ein Drehmoment erzeugen, das entgegengesetzt gerichtet ist und größer als jenes, das ihn wieder nach unten zieht.

Zunächst führt der Sportler ein Ende des Doppelpaddels knapp unter die Wasseroberfläche. Um das Aufrichten aus dem Wasser zu verstehen, brauchen wir folgende physikalische Zutaten:

Das 3. newtonsche Axiom („actio est reactio“), das zuvor erwähnte Drehmoment und das Gesetz des Auftriebs. Der Sportler drückt nun das Paddel nach unten in das Wasser und übt auf dieses eine Kraft aus (actio). Das Wasser übt eine gleich große, aber entgegengesetzte Kraft auf das Paddel aus (reactio; F^2 in Abb. 2). nun kommt das Drehmoment (M) ins Spiel. Dieses ist definiert als Kraft (F) mal Abstand zur Drehachse (r), also $M = F \cdot r$. Das Drehmoment ist bei gleicher Kraft also umso größer, je weiter von der Drehachse entfernt diese wirkt. Deshalb drückt der Sportler das Paddelende möglichst weit außen ins Wasser. Das Drehmoment, das er erzeugt (M^2), muss während des Aufrichtens größer sein als das Drehmoment, das an Boot und Sportler angreift (M_1), damit das Aufrichten gelingt. Es muss also gelten: $M^2 > M_1$. Die wirkenden Drehmomente und auch die Lage der Drehachse ändern sich pausenlos.

Zu guter Letzt brauchen wir noch das Gesetz des Auftriebs. Die Auftriebskraft ist so groß wie das Gewicht des verdrängten Wassers und zeigt nach oben. Die Dichte des Menschen ist praktisch so groß wie die des Wassers. Befindet sich der Oberkörper ganz unter Wasser, heben sich an ihm Gewichtskraft und Auftriebskraft praktisch auf, und er ist salopp gesagt „schwerelos“. Aus demselben Grund versucht der gekenterte Sportler so lange und mit so vielen Körperteilen wie möglich unter Wasser zu bleiben. Die benötigte Kraft zur Drehung ist dann geringer. Dazu kippt der Sportler zunächst das Becken und somit auch das Kajak und erst zum Schluss richtet er den Körper auf. Durch den Trick mit dem Hüftknick wird so das Aufrichten leichter.

*Mag. DDr. Martin Apolin, 46, promovierter Physiker und Sportwissenschaftler, arbeitet als AHS-Lehrer und Lektor an der Fakultät für Physik in Wien und ist mehrfacher Buchautor.

Vereinswettkampf 2020

- Jetzt erst recht!

Das Jahr 2020 ist ja wirklich ein besonderes. Wir als Erwachsene im fortgeschrittenen Alter (ich glaub so heißt das jetzt korrekt, wenn man die 50-Jahre-Marke knackt) können sicherlich mit den Veränderungen mehr oder weniger gut umgehen. Aber für die Kinder und Jugendlichen stellt es, so denke ich, dann schon eine besondere Herausforderung dar. Es ist halt einfach Vieles anders und neu. Homeschooling – das hört sich nicht lustig an. Da gilt es viel Selbstdisziplin zu haben oder zu erlangen.

So auch im Sport. Zeitweise war ja nur Solotraining (max. mit einem Familienangehörigen) möglich. So nach und nach wurden zwar diese Auflagen gelockert. Leider wurden aber trotzdem nahezu alle Wettkämpfe abgesagt.

Nicht nur unsere „Großen“ hatten sich auf die Saison 2020 gefreut und entsprechend vorbereitet. Nein, auch die Nachwuchsfahrer fieberten den ersten Wettkämpfen entgegen. Aber daraus wurde leider nichts. Zwar sollten sie doch noch eine kleine Entschädigung bekommen – die Ulmer Paddler haben es trotz vieler Auflagen dann doch geschafft einen kleinen Slalom-Wettkampf zu organisieren – aber da war die Idee eines vereinfachten „Kanuslalom Rund um das Alte Rathaus“ schon geboren. Der Termin wurde kurzerhand mit ein paar Helfern abgestimmt und dann über den großen Verteiler bekannt gegeben. Der letzte Sonntag im September wurde als Termin festgelegt und kommuniziert.

Die Besonderheit: Jeder der sich zutraut, am Rathaus eine vorher „gesteckte“ und bekannt gegebene Strecke zu fahren, konnte mitmachen. Offene Klassen also. Einzig zwischen den Slalomfahrern und Nicht-Slalomfahrern wurde unterschieden. Unser Erfolgstrainer Hans-Karl hatte sich zusammen mit Eva und Freddy eine schöne und anspruchsvolle Strecke überlegt. Diese wurde am Samstag vorher dann auch entsprechend gehängt und per Zeichnung an die Teilnehmer versandt.



Immerhin hatten sich 17 Fahrer dazu angemeldet, davon fünf Nicht-Slalomfahrer. Auch die Altersspreizung war interessant. Der Jüngste mit 11, der Älteste mit fast 60 Jahren war am Start. Um kurz nach 10 Uhr am 27.09.2020 ging es los. Wolfgang schickte die Fahrer auf die Strecke und unter den wachsamen Augen der Streckenschiedsrichterin Christa absolvierte ein Fahrer nach dem anderen den Parcours. Die Zeitnahme erfolgte mittels Funk und Stoppuhr und so ging auch das reibungslos vonstatten. Nach ca. 40 Minuten war der erste Lauf durch und es folgte der Zweite. Nach weiteren ca. 35 Minuten war es für die Fahrer dann geschafft. Die Ergebnisse standen fest und die Zeiten konnten sich sehen lassen.

Der Stolz auf die guten Zeiten konnte man gerade den Jüngsten an den Gesichtern ablesen und genau dafür hat sich der Aufwand dann auch gelohnt. Leider musste die Siegerehrung coronabedingt ausfallen. Trotzdem - oder gerade deshalb - seien hier ein paar besondere Leistungen erwähnt: Tagesbestzeit fuhr Jakob mit knapp über 80 Sekunden und einem fehlerfreien Lauf. Bei den Jüngsten konnte Vitus mit einer Zeit von 128,24 Sekunden die schnellste Zeit fahren, gefolgt von Friedrich und Andrej. Auch bei den Nicht-Slalom-Fahrern gab es spannende Läufe. Jeder gab sein Bestes und ging an seine Leistungsgrenze. Marcel holte sich hier die Gesamtbestzeit. Durch die großen Altersunterschiede hätte man hier aber praktisch jedem der fünf Fahrer/-innen einen Pokal für den ersten Platz überreichen müssen. Einen besonderen Respekt an Annika, die solch einen Wettkampf in einem Wildwasserboot zum ersten Mal bestritten hat. Guido, auch du hast dich wacker geschlagen! Alles in Allem eine kurzweilige Veranstaltung. Es wurde berichtet, dass vereinzelte Fahrer sogar ihren eigenen Fanclub an die Strecke mitgebracht hatten. Publikum hatten wir auf jeden Fall wieder genug. Es ist eben auch immer etwas besonderes hier mitten im Weltkulturerbe der wunderschönen Stadt Bamberg eine, wenn auch diesmal noch sehr kleine, Veranstaltung durchzuführen. Vielleicht gibt es ja 2021 ein vergleichbares Rennen - dann mit einem etwas größeren Starterfeld.

Ich würde mich freuen!

In diesem Sinne - Carpe Diem

Stefan Dittmar





Fotos: M. Leimeister

41. Ulmer Kanuslalom

Am 20.09.2020 machte sich unser 3-köpfiges Schülerteam, begleitet von zwei Betreuern, um 6.30 Uhr von Bamberg auf zum 41. Ulmer Kanuslalom. Dort angekommen war nach dem Abladen der Boote gerade noch Zeit für eine Trainingsfahrt auf der Strecke, die die Ulmer Paddler am Illerkanal gehängt hatten. Anschließend gab es noch eine kurze Nachbesichtigung mit Stefan, dann ging es auch schon los.

Andrej Pastukhov fuhr zwei saubere Läufe mit jeweils nur zwei Strafsekunden. Im zweiten Lauf konnte er seine Zeit um über zwei Sekunden gegenüber dem ersten Durchgang verbessern und wurde 18. im K1 der Schüler A.

Vitus Kohlmann erwischte zwar im ersten Lauf eine schnelle Linie, musste aber mit insgesamt 54 Sekunden Strafzeit leben. Im zweiten Durchgang nahm er etwas an Tempo heraus, berührte lediglich eine Stange und wurde so 17. im K1 der Schüler A.

Friedrich Brandner fuhr den ersten Durchgang fehlerfrei. Im zweiten Durchgang zeigte er sein Potenzial, indem er über 10 Sekunden schneller fuhr. Leider sammelte er dabei 10 Strafsekunden, ansonsten wäre eine deutlich bessere Platzierung als der 14. Platz im K1 der Schüler B möglich gewesen.

Bei herrlichem Spätsommerwetter hatten die Jungs sichtlich Spaß beim einzigen Freiluft-Wettkampf in dieser Saison und auch in Bamberg fieberte Hans-Karl per Whats-App mit seinem Kanuslalom-Nachwuchs mit.

Eine Siegerehrung entfiel aufgrund des erforderlichen Hygienekonzeptes und so waren wir auch nicht allzu spät wieder daheim am BFC.

Auch wenn diesmal noch keine vorderen Platzierungen heraussprangen, brachte der Ulmer Kanuslalom den Dreien, neben jeder Menge Spaß auf und neben der Strecke, wichtige Wettkampferfahrung und reichlich Motivation für die nächste (hoffentlich reguläre) Saison.

Th.K.





Fotos: St. Dittmar

Aus der Vorstandsarbeit

Kaum war der Wintertrainingsplan 2020/21 erstellt und die Regelungen für das Kenterrollen-Training abgestimmt, musste die Vorstandschaft kurzfristig am 31.10. online eine Sitzung abhalten. Dieses Schreiben war das notwendige Ergebnis:

Liebe Mitglieder,

seit dem 30.10.2020 ist die achte Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung in Kraft getreten. Diese Beschlüsse führen leider wieder zu tiefgreifenden Auswirkungen auf den Sportbetrieb auch in unserem Verein. Ich zitiere hier die Interpretation der „Achten Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung“ durch unseren Dachverband BLSV:

„So wurden in der Ministerratssitzung folgende Maßnahmen beschlossen, die den organisierten Sport betreffen:

- Der Sport-, Trainings- und Wettkampfbetrieb im Amateurbereich ist zunächst bis Ende November einzustellen.
- Das Vereinsgelände ist für die Ausübung des Sports zu schließen.
- Vereinseigene Fitnessstudios sind zu schließen.
- Vereinsgaststätten sind von der Schließung der Gastronomie ebenfalls betroffen, Verpflegung darf lediglich zur Mitnahme bzw. als Lieferservice angeboten werden.
- Versammlungen und Sitzungen im Verein sind im Präsenzformat untersagt.“

Ich will hier (neben den allgemein gültigen Verhaltensmaßnahmen) die wichtigsten Maßnahmen für den BFC nochmals konkretisieren, die zunächst vom 2. November bis 30. November 2020 gelten:

- Umkleideräume werden geschlossen
- Nassbereiche (Duschen) werden geschlossen
- Kraftraum wird geschlossen
- Sauna bleibt geschlossen
- Kanu-Station ist geschlossen
- Maskenpflicht im gesamten Bootshaus
- Allgemeines Abstandsgebot: mind. 1,5 Meter

Das „Rahmenhygienekonzept Sport“ ist durch das Ministerium nicht mehr aktualisiert worden, somit ist auch das „Hygieneschutz-Konzept Bamberger Faltboot-Club e. V.“ außer Kraft getreten.

Sobald es angepasste Regelungen gibt, werde ich mich selbstverständlich umgehend bei Euch melden. Bis dahin wünsche ich eine nach wie vor Corona-freie Zeit!

Michael, sowie das gesamte Vorstandsteam

Wir rufen alle Mitglieder dazu auf, die Maßnahmen auch im privaten Umfeld einzuhalten, damit wir hoffentlich bald wieder zu einem einigermaßen normalen Trainingsbetrieb zurückkehren können.

Die angedachte Weihnachtsfeier "Rund ums Lagerfeuer" kann unter diesen Umständen wohl auch nicht stattfinden - leider.

Zwei wichtige Personalien gibt es aus der Sitzung vom 12.11.20 zu berichten:

Silvia Hein wird mit sofortiger Wirkung neue "Referentin Kanuslalom", damit sie von Anfang an die Planungen der neuen Saison begleiten kann. Wir bedanken uns schon jetzt bei Christof Pfannenmüller für die jahrelange, gute Arbeit in dieser Position. Silvia wünschen wir alles Gute, bedanken uns recht herzlich für ihre Bereitschaft und sind jederzeit als Ansprechpartner bereit.

Selbes gilt für Susanne Wanke, die nach dieser Ausgabe die Redaktion des Bamberger PaddelBlatts übernehmen. Sie wünscht sich, dass sie durch viele Berichte, Fotos, Ausschreibungen etc. in ihrer Arbeit unterstützt wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt der momentanen Vorstandsarbeit ist die Vorbereitung der nächsten Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen. Es werden sich weitere personelle Veränderungen ergeben: Der Vorstandsposten Finanzen, sowie Leistungssport stehen zur Neubesetzung an. Hier noch einmal ein Aufruf an alle Mitglieder: wer sich gerne im Vorstandsteam einbringen möchte, setzt sich bitte mit Michael Steber in Verbindung.

Die Arbeit des Vorstandsteams hat sich in diesem Jahr dramatisch verändert, Online-Sitzungen sind zur Normalität geworden, wobei wir es schon genossen haben, zwischendurch auch mal eine Sitzung in Präsenz abhalten zu können. Hoffen wir, dass es bald wieder soweit ist.

nk

Wir setzen Ihre Träume um!

Meisterbetrieb
Schreinerei Eichhorn

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

www.schreinerei-eichhorn.de

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

