

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



Bamberger Paddelblatt

Ausgabe 67 April 2021



Besondere Zeiten in der Wintersaison 20/21

Inhalt:

| | |
|---|-------|
| Neues Gesicht hinter dem Paddelblatt..... | S. 3 |
| Abpaddeln 2020: Kaiserschmarrn brutal..... | S. 4 |
| Corona-Training in eisigen Zeiten..... | S. 6 |
| Winterpaddeln..... | S. 8 |
| Winterschwimmen? Aber sicher!..... | S. 11 |
| | |
| Aus dem Vorstand..... | S. 12 |
| Ansprechpartner im BFC..... | S. 13 |
| Jahreshauptversammlung 2021..... | S. 14 |
| Sommertrainingsplan (unter Vorbehalt)..... | S. 15 |
| | |
| Nachwuchstraining Winterhalbjahr 2020/21..... | S. 16 |
| Kanuslalom: Jugend- und Juniorenfahrer..... | S. 18 |
| Canoe Extreme wird olympisch..... | S. 19 |
| Leistungssport in schwierigen Zeiten..... | S. 20 |
| SUP, SUP-Yoga, Yoga ohne SUP..... | S. 22 |

Impressum Bamberger Paddelblatt

Offizielle Vereinsnachrichten des Bamberger Faltboot-Club e.V.

Herausgeber: Bamberger Faltboot-Club e.V.

Redaktion (V.i.S.d.P.): Susanne Wanke

paddelblatt@faltbootclub.de

Auflage: 300 Stück

Bankverbindung: IBAN DE82 7705 0000 0000 0127 57

Vereinsgaststätte Lemon Tree: Tel. 0951 96 43 97 13 www.lemontree-bamberg.de

Liebe Leser,

Karin Neubauer war mehr als zehn Jahre das Gesicht hinter dem Paddelblatt, dafür sage ich stellvertretend für alle Mitglieder von Herzen "Danke". Jetzt gibt es ein neues Gesicht - nämlich meines, und ich nutze diese Zeilen zu Beginn der aktuellen Ausgabe, um mich kurz vorzustellen.

Ich wohne mit meiner Familie seit 2010 einen Steinwurf vom BFC entfernt in der Mayrischen Gärtnerei. Unsere Geschichte beim BFC hat mit einer Familiengespäckfahrt auf der Pegnitz begonnen. Unsere beiden Söhne waren im Kindertraining einige Jahre aktive Paddler bis sie sich für Karate entschieden und jetzt nur noch ab und zu mit uns zu einer Stadtrundfahrt ins Boot klettern. Eine Chance für die Nachwuchskanuten gibt es noch: unsere Jüngste ist erst fünf Jahre alt.

Ich liebe Wasser und Schwimmen war immer mein Sport. Paddeln ist für mich wie Urlaub vor der Haustüre. Heuer biete ich das sechste Jahr in Folge Yoga auf dem Stand-Up Paddling Board im Verein und freue mich schon auf die lauen Sommerabende auf dem Fluss.

Ich bin gelernte PR-Beraterin und Journalistin, seit Herbst 2020 hauptberuflich Yogalehrerin und ab sofort Eure Chefredakteurin für das Paddelblatt.

Bis hoffentlich bald auf dem Wasser!

Susanne Wanke



Foto: privat





Kaiserschmarrn BRUTAL - und landschaftlich wunderschön!

Das Abpaddeln der Wildwasserfahrer lief dieses Jahr alles andere als gewöhnlich ab. Geht es doch schon seit langem Jahr für Jahr Anfang Oktober ins meist recht frische Ötztal. Dort werden dann die während des Sommers erlernten Fähigkeiten auf Flüssen wie der Ötztaler-, der Venter Ache oder dem Inn ausgetestet und so mancher schiebt das persönliche Limit eine Nummer nach oben.

Im Jahr 2020 ist jedoch so manches anders. Nur das Abpaddeln, das sollte in gewohnter Manier stattfinden! Die Hütten auf dem Campingplatz in Längenfeld waren gebucht, alles soweit vorbereitet. Nur die Politik, mit der wir beim Paddeln am liebsten nichts zu tun haben, machte uns einen Strich durch die Rechnung. Tirol war auf einmal 5 Tage vor Abfahrt zum Risikogebiet erklärt worden. Nach dem ersten Stimmungsbild unter den Abpaddlern war schnell klar, daheimgeblieben wird nicht! Und somit ging die Suche nach einer wassersicheren Alternative los, welche mit der Salza recht schnell gefunden wurde. Auch ein Ferienhaus für die ganze Gruppe, welches sich vor Ort schnell als traumhafte Unterkunft herausstellte, wurde aufgetrieben. Somit konnte es losgehen.

Die meisten Teilnehmer starteten Mittwoch Mittag von Bamberg aus in Richtung Wildalpen. Eric war als erster vor Ort, und Jessika stieß aus dem Süden von der Soca aus zu uns. Die Kachelofen war von der netten Nachbarin vorgeheizt worden, so dass wir den Anfahrtsstrecke mit einem ersten gemütlichen Abend in der urgemütlichen Wohnküche ausklingen lassen konnten. Diesem sollten noch 4 weitere lustige, gemütliche, leckere Abende folgen. Das Wetter verwöhnte uns mit Temperaturen teils über 20 Grad und außer dem neugierigen Rasenmäherroboter hatten wir das Häuschen und ein wunderschönes Grundstück mit Liegewiese ganz für uns.

Unterm Tag wurden dann die verschiedenen Abschnitte der Salza zwischen Prescenyklause und Weiberlauf unter dem Kiel genommen. Manch einer konnte sich gar nicht sattsehen vor lauter traumhafter Bergkulisse. Es wurde in der Campingplatzwalze in Wildalpen gespielt, und die Stufe am Abschluss der Slalomstrecke war für den ein oder anderen Adrenalinkick gut. Weiter Flussab ging es auf schneller Strömung durch die wunderschönen Konglomeratschluchten und Niederklammen der Salza. Der Sprudelkasten wurde erfolgreich befahren, und auch der Sprung vom Steg unterhalb der Wasserlochklamm wurde nicht ausgelassen.

Ein schöner Abend in der Waldsauna, mit einem wohl intensiven letzten Aufguss (es wurde fluchtartig die Räumlichkeit verlassen) und eine Wanderung auf den Löwekogel bei Wildalpen sorgten für Entspannung und schöne Erlebnisse auch abseits des Flusses. Es war ein außergewöhnliches Abpaddeln, welches uns allen bestimmt noch lange in vielen tollen Erinnerungen erhalten bleiben wird.

Bilder: Eric, Guido, Matthias / Text: Matthias



CityHotel
BAMBERG
Villy-Lessing-Straße 20 | 093 07 Bamberg
www.cityhotelbamberg.de

APART HOTEL
BAMBERG - GARTENSTADT
Steuerfahrgasse 06 | 093 02 Bamberg
www.aparthotelbamberg.de

Hotel
am Blumenhaus
Analienstr. 1 | 093 07 Bamberg
www.hotelamblumenhaus.de

Zum Goldenen Acker
Untere Sandstr. 73 | 093 040 Bamberg
www.goldenenackerbamberg.de

Kamm8
Kammstr. 8 | 093 02 Bamberg
www.kamm8.de

Information & Reservierung: Tel. 093 51 20 00 2251 | www.coronatrainingmhb.de

Corona-Training ... in eisigen Zeiten

Seit fast einem Jahr ist unser gesamtes Leben überall auf der Welt auf dem Kopf gestellt. Die Pandemie hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Wettkämpfe und Lehrgänge sind 2020 ausgefallen und ein gemeinsames Training als Slalom-Mannschaft war nicht möglich.

Auch für dieses Jahr schaut es nicht besser aus: manche Wettkämpfe sind schon abgesagt oder nach hinten verschoben.

Jetzt im Winter und Herbst ist eigentlich die Zeit, in der man sich für die kommende Saison vorbereitet und trainiert. Aber der Kraftraum und die Luitpoldhalle für den Schwabenzirkel sind gesperrt und es gibt Kontaktbeschränkung. Wie motiviert man sich in einer solchen Zeit? Man sieht das Positive! Paddeln geht immer!

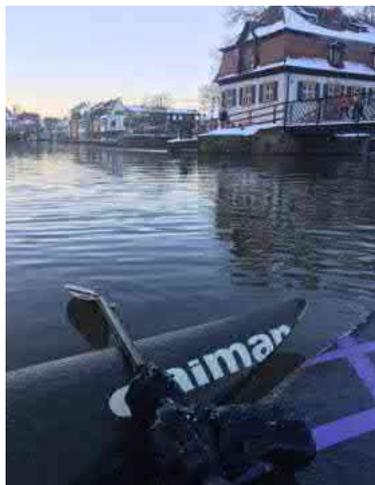
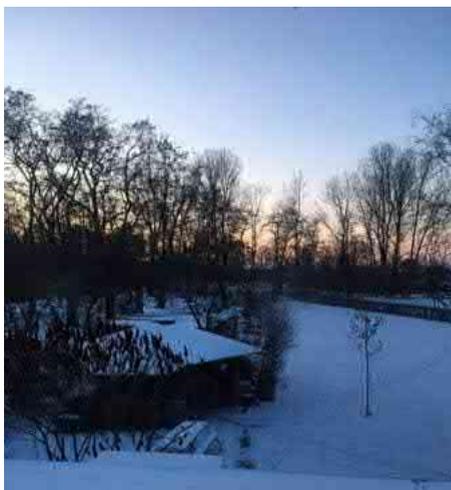
So fanden sich Kleingruppen von zwei Haushalten zusammen, die fleißig (beinahe) täglich am Rathaus trainierten oder eine Stadtrunde drehten.

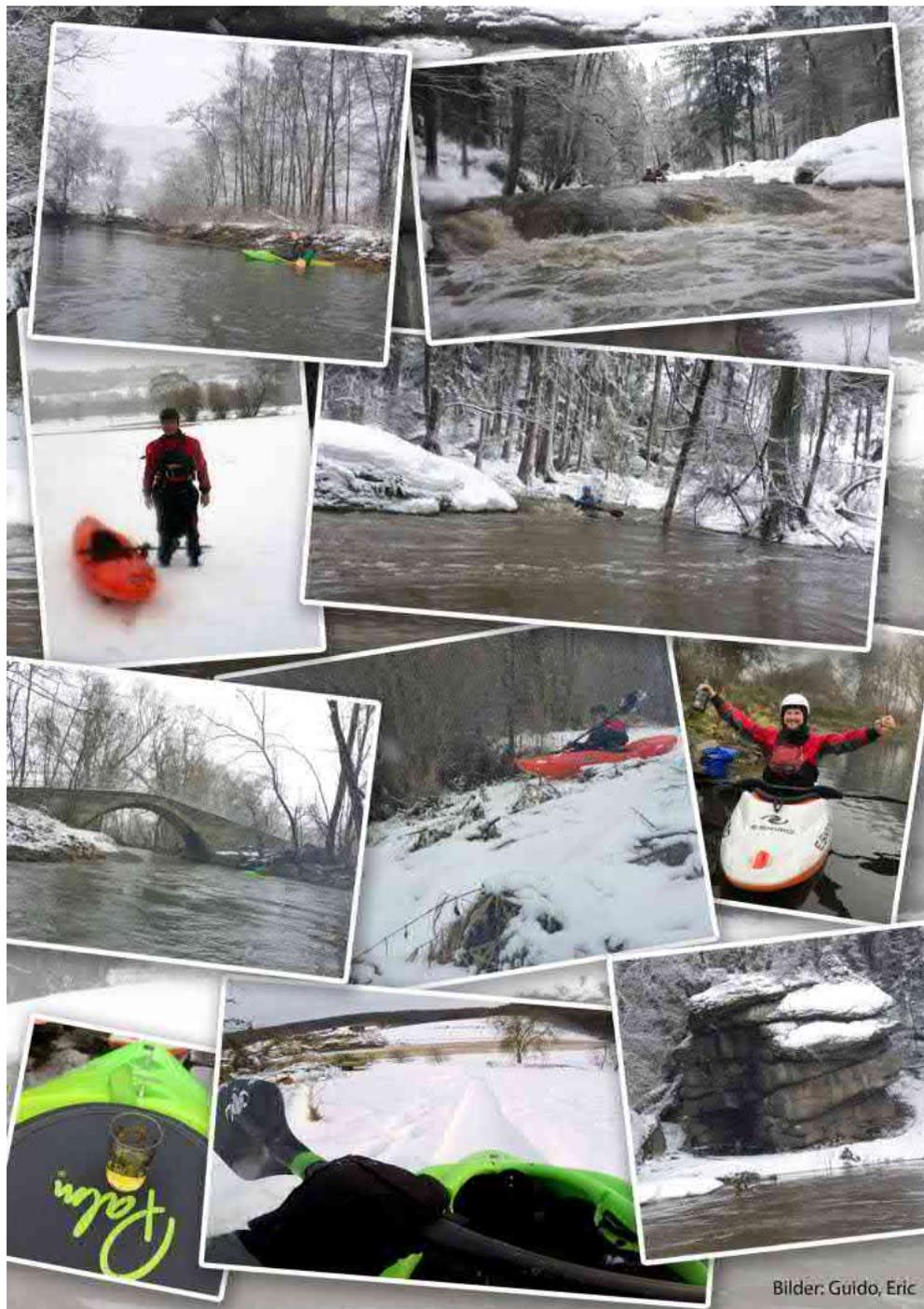
Durch die Absprache über WhatsApp wer, wann und wo trainiert, findet ein gestaffeltes Training statt, was zu Folge hat, dass man außerhalb der gewohnten Trainingszeiten, auch mal zu ungewöhnlichen Uhrzeiten trainiert (wie etwa um 8 Uhr früh). Eine Trainingseinheit ist einfach ein guter Ausgleich zum Homeschooling, -studying oder -office!

Selbst die Temperaturen unter dem Gefrierpunkt (bis zu -10°C) können uns den Spaß am Paddeln nicht nehmen. Dick eingepackt mit Paddelpfötchen und auch mit einer Thermos-kanne Tee und Lebkuchen ausgestattet geht es bei strahlender Wintersonne oder aber auch bei Schneetreiben trotzdem aufs Wasser. Mit eingefrorener Schwimmweste, Spritzdecke, steifgefrorenen Paddelpfötchen und einer dicken Eisschicht auf dem Boot und am Paddel ist eine warme Dusche zu Hause einfach wunderbar.

Auch wenn man nicht zum Muskelaufbau in den Krafraum darf, sind wir froh, dass wir unsere Sportart auf dem Wasser auch in einer solch schweren Zeit ausüben können. Man merkt, wie wichtig einem der Verein und der Sport sind und lernt es neu zu schätzen. Dennoch wünschen wir uns, dass der Lockdown und die Pandemie bald Geschichte sind und man alle wieder sieht!

Bleibt gesund - Alex, Laura & Eva (Text&Bilder)





Bilder: Guido, Eric

Winterpaddeln

Schneefall, frostige Temperaturen...wer denkt da schon daran, sich ins Boot zu setzen und paddeln zu gehen? Sicher die Allerwenigsten, wenn es aus meiner Sicht des Breitensports geht. Es gibt jedoch im BFC eine kleine Anzahl von Freizeitpaddlern, die sich davon nicht abhalten lässt, bei sprichwörtlich Wind und Wetter aufs Wasser zu gehen.

Die Lage seit dem Frühjahr 2020 hat es durch die bekannten Verordnungen schwierig gemacht, so wie in den Jahren zuvor zu agieren. So mussten die erlaubten Gruppengrößen beschränkt werden und seit geraumer Zeit können sich die begeisterten Paddelfreunde jeweils nur auf zwei Haushalte beschränkt, auf dem Wasser zusammen bewegen. Die alljährlich angebotenen Events, wie das Paddeln zwischen den Jahren auf der Wiesent, das Dreikönigspaddeln und auch die allseits beliebte Weiße Elster Fahrt finden leider nicht statt.

Trotz aller Einschränkungen ist es aber positiv zu berichten, dass sich immer wieder ein Paddelpartner oder eine Paddelpartnerin findet für eine gemeinsame Tour auf dem eiskalten Wasser. Für das etwaige Umsetzen oder Beladen finden sich ebenfalls Lösungen, die dem Hygienekonzept entsprechen. Es werden Rotationskonzepte angewendet, um nur alle 2-4 Wochen mit demselben Partner zu paddeln. So kann man zumindest in der „Off-Season“ und während des Lockdowns mit anderen Vereinsmitgliedern etwas Sozialkontakt pflegen.

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**

EIN HERZ FÜR RADELNDE PADDLER.

Der hinterer-Anhänger erfüllt
auch Ihre Transportbedürfnisse



RADLADEN-BAMBERG.DE

Im Winter ist es sowohl bei der gemütlichen Befahrung von Gewässern per Wanderboot, als auch bei der zackigen Wildwasser-Tour meist immer ruhiger, als im Sommer und man kann das Draußen sein in der Natur viel intensiver genießen. Sollten einem dann doch mal Spaziergänger am Ufer begegnen, abseits der üblichen bekannten Gewässer, so kann man oft folgendes aus dem teils begeisterten, teils entsetzten Gesichtsausdruck herauslesen: „Wie kann man nur ... Kälte?“. Und so winkt man und fährt schmunzelnd weiter.

Die letztjährige Weihnachtszeit und insbesondere die Zeit ab den ersten Wochen des neuen Jahres hatten einiges an Niederschlägen zu verzeichnen. Für viele Outdoor-Aktivitäten ein Graus, aber für den versierten Wildwasserpaddler ein Segen. Denn dann erst laufen einige Bäche die sonst nicht befahrbar sind, weil schlichtweg zu wenig eingeschenkt ist und man überall auf „Grund laufen“ würde. Die Wildwasser-Klassiker im Raum Nordbayern, die viele im Verein kennen, wären hier die Haßlach und die Waldnaab. Aber auch einige Wiesenflüsse treten über die Ufer und so konnte heuer im Januar auch der Weiße Main erfolgreich von uns befahren werden.

Was seit der Saison bei meinen Winter-Paddeltouren, nebst Gebäck und Schokolade meist immer im Trockensack nicht fehlen durfte und mittlerweile fast obligatorisch geworden ist, ist ein kleines Schlückchen Single Malt. Bevor einige denken „Don't drink and drive!“: Hier steht eher der Genuss im Vordergrund und schon ein kleiner „sip“, wie es der Schotte nennen würde, der belebt, wärmt und gibt nach einer Pause den Schub für die restliche Etappe.

Trotz aller schmackhaften Punkte, die hier zuvor genannt wurden, muss man sich im Winter stets des höheren Risikos bewusst sein, wenn man aufs Wasser geht. Es herrschen hier andere Bedingungen, wie im Sommer. Viele unerfahrene Paddler unterschätzen diese Situation, auch mangels des Equipments. Besonders Anfängern, oder wer noch nicht sicher im Boot sitzt, sei dringend davon abzuraten. Wenn es die Regelungen aber wieder erlauben, bilden sich sicher wieder kleine Gruppen erfahrener Paddler, die auch gerne mal jemanden mitnehmen und begleiten, der/die schon etwas Grunderfahrung besitzt.

In der zweiten Woche des Februars war es wegen der Schneefälle und der arktischen Temperaturen auch wieder mal möglich, hier in unserer Region rodeln zu gehen. Wer keinen Schlitten besitzt, so wie ich, der kommt dann natürlich schnell auf die Idee ein Kajak hierfür zu nehmen. Interessant hierbei ist, dass sich jedes Boot anders verhält, genauso wie auf dem Wasser. Zur Nachahmung mit ausdrücklicher Vorsicht! Vorher sollte der Hang gescoutet werden. Es gibt keine Füße zum Bremsen und das Paddel ist eigentlich nur zum „Lenken“.

Das Paddeln im Winter ist, meine ich, keine Sache des Alters, wie es immer so schön abgetan wird, sondern eher der eigenen Einstellung und Motivation. Ausrüstung gibt es ja genug zu kaufen mit der man nicht friert. Vielleicht kann sich ja der eine oder andere wieder etwas aufraffen, der Lockdown hat leider etwas dazu beigetragen, dass man oft in Versuchung kommt, die Annehmlichkeiten der eigenen vier Wände zu bevorzugen.

Lasst euer Boot nicht den Winter über verstauben!

(Eric)

Winterschwimmen? Aber sicher!

Vielen Dank an BFC-Mitglied Sandra, für dieses Foto beim winterlichen Badespaß.

Genauso wie Paddeln ist das Freiwasser-Schwimmen eine tolle Möglichkeit in der Natur zu sein. Aber auch hier ist es wichtig die Gefahren zu kennen, Sicherheitsregeln zu befolgen und den Körper langsam an die eisigen Temperaturen heranzuführen - am besten bereits im Sommer täglich schwimmen gehen und dann nie aufhören!

sw

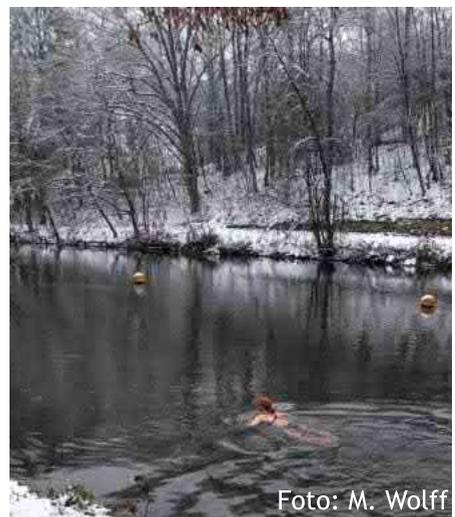


Foto: M. Wolff

Aus dem Vorstand

>> Änderungen bei der Zustellung des Paddelblatts

Die Vorstandschaft hat sich dazu entschlossen, die Zustellung des Paddelblatts neu und moderner zu organisieren. Um zukünftig den finanziellen und zeitlichen Aufwand in Grenzen zu halten, möchten wir unsere Vereinsnachrichten ab der nächsten Ausgabe auf folgenden Wegen zur Verfügung stellen:

1. Online unter www.faltbootclub.de / Verein / Paddelblatt
2. Als gedruckte Version zur Abholung im Bootshaus
3. Zustellung per Post (weiterhin kostenlos) für diejenigen Mitglieder, die keine Gelegenheit zum online-Lesen haben oder die gedruckte Version nicht abholen können.

Wer weiterhin die Zustellung per Post nutzen muss/will, braucht nur einmalig unten stehendes Formular ausfüllen und entweder per Email an paddelblatt@faltbootclub.de senden oder per Post an den Verein/in den Briefkasten am Geschäftszimmer einwerfen.

Alle anderen Mitglieder müssen gar nichts machen. Zukünftig wird per Rund-Mail darauf hingewiesen, wenn das neue PaddelBlatt online ist.

>> Email-Verteiler aktualisieren

Wer bisher keine Emails des Vereins (von bfc-alle@faltbootclub.de) erhält, sollte sich bitte umgehend an Uwe Schackert unter uwe@schackert.de wenden, um in diesen Verteiler aufgenommen zu werden. Über diesen Email-Verteiler werden allgemeine Informationen für alle Mitglieder auch kurzfristig bekannt gegeben, deshalb sollten auch möglichst Alle hier verzeichnet sein. Die meisten anderen Email-Verteiler werden ebenso von Uwe betreut, falls auch da Nach- oder Ummeldungen notwendig sind. Herzlichen Dank an Uwe für diese Unterstützung!

>> Ordentliche Jahreshauptversammlung

Aufgrund der Pandemie verschiebt sich unsere Jahreshauptversammlung voraussichtlich bis in die Sommermonate. Wenn es warm genug ist, hoffen wir, dass wir notfalls wieder eine Versammlung im Freien - mit ausreichendem Abstand - abhalten können. Die Vorstandsmitglieder, die nicht zur Wiederwahl stehen, haben sich bereit erklärt, solange im Amt zu bleiben.

Für dringende Anliegen ist die Vorstandschaft natürlich jederzeit erreichbar. Wir bitten um euer Verständnis.

nk

Paddelblatt per Post gewünscht

Ich/wir _____

Straße/Hsnr _____

PLZ und Ort _____

bitten weiterhin um Zusendung des PaddelBlatts per Post.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte ausschneiden und an den Verein schicken/in den Briefkasten am
Geschäftszimmer werfen oder per Email senden an: paddelblatt@faltbootclub.de

Ansprechpartner im BFC

| | | |
|---|---------------------------|---------------|
| Vorstandsvorsitzender | Dr. Michael Steber | 09505 803077 |
| Stlv. Vorst. Geschäfts-/Schriftführung | Stefan Leimeister | 0171 8077768 |
| Stlv. Vorst. Finanzen / Öffentlichkeitsarbeit | Karin Neubauer | 0151 53564607 |
| Stlv. Vorst. Breitensport | Stefan Dittmar | 0179 1107026 |
| Stlv. Vorst. Leistungssport | Werner Merklein | 0951 3093050 |
| | | |
| Referent Jugend | Marcel Kammerer | 0176 45723114 |
| Referent Wandersport | Amin Hein | 0951 9170333 |
| Referent Wildwasser | Matthias Veth | 0151 20747402 |
| Referentin Kanuslalom | Silvia Hein | 0951 6030411 |
| Referent Stand-Up Paddling | Harald Thiele | 0151 17982648 |
| Referent Geräte / Schulboote | Norbert Sperlein | 0173 5653930 |
| Referent Bootshaus | Michael Rudhard | 01712655702 |
| Referentin BFC-Veranstaltungen | Angelika Dittmar | 0951 23689 |
| Redaktion Paddelblatt | Susanne Wanke | 0177 6540919 |

Jahreshauptversammlung 2021 - digital oder real?

Die Digitalisierung ist in aller Munde und der Begriff Home-Schooling ist fast schon zum Unwort des Jahres 2020 gewählt geworden. Auch der BLSV informiert auf seiner Internetseite über die „Leitplanken für die digitale Vereinsversammlung“. Doch wie wollen wir damit im BFC umgehen? Ja, klar, auch bei uns im Verein ist das digitale Zeitalter längst angebrochen. Und bereits zum ersten Lock-Down fanden bei uns die Vorstandssitzungen als Video-Konferenz statt. Abgesehen von kleinen anfänglichen Schwierigkeiten hat sich diese Technik inzwischen bestens bewährt.

Mittlerweile finden auch die Übungsleiterrunden digital statt. Und im Februar wurde dann sogar unsere Hauptausschuss-Sitzung erstmals in der Vereinsgeschichte per Video-Konferenz durchgeführt. Hier wurde jedoch klar, dass nicht alle an dieser wichtigen Gremium-Sitzung per Rechner teilnehmen konnten.

Wie sieht es also mit der Jahreshauptversammlung 2021 aus? Der Vorstand hat festgelegt, dass nicht Teile der Mitglieder oder sogar eine komplette Generation aus dem wichtigsten Vereins-Gremium ausgeschlossen werden darf. Das Vorstandsteam freut sich deshalb darauf, alle Mitglieder real vor Ort im Verein begrüßen zu können. So wie es aktuell aussieht, wird die Versammlung - wie bereits 2020 - im Freien stattfinden, nach meiner Einschätzung jedoch nicht vor Mitte Mai 2021. Bis dorthin bleibt noch das komplette Vorstandsteam im Amt, stehen doch zur nächsten Versammlung Neuwahlen an.

Sportliche Grüße, bleibt alle gesund!

Euer Michael Steber

Aktuelles

Aufgrund der kurzfristigen politischen Entscheidungen zur Öffnung des Sportbetriebs können wir aktuell keine verbindlichen Termine ankündigen. Sobald die Rahmenbedingungen es erlauben, wird es wieder vielfältige Trainingsangebote aus allen Abteilungen geben. Danke an Guido für das Zusammenstellen eines ersten Sommertrainingsplans - die Übersicht auf der nächsten Seite ist zum Raustrennen geeignet.

Bitte erkundigt euch im Zweifel bei den umseitig genannten Ansprechpartnern und informiert euch über die Homepage: www.faltbootclub.de

sw

BFC-Wochentrainingsplan Saison 2021

(unter der Voraussetzung, dass die jeweils gültigen Coronabestimmungen diesen Plan auch zulassen)

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 08:00 | | | | | | Stadion Schnitz / Oide 08:00 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00 Uhr |
| 10:00 | | | | | | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr |
| 11:00 | | | | | | | Stadion Leistung- gruppe 09:30-11:00 Uhr |
| 16:00 | | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | Kooper- training 08:15-09:30 Uhr Kofas | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr | Stadion Leistung- gruppe 08:00-09:30 Uhr |
| 19:00 | Kooper- training 08:15-09:30 Uhr Kofas | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr | Stadion Schnitz / Oide 08:00-09:30 Uhr |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |

24.03.21

Nachwuchstraining Winterhalbjahr 2020/21

Rückblick: Es ist Herbst 2020. Die Paddelsaison neigt sich dem Ende zu. Die Slalomnachschaftsfahrer Andrej, Friedrich und Vitus sind noch fleißig am trainieren. Der Wintertrainingsplan steht. Dienstag Erbpark und anschließend in den Gymnastikraum Zirkeltraining. Sonntag früh dann, so lange es temperaturmäßig geht, ans Rathaus oder auf Strecke am Kanal. So wie eben im Winter davon auch schon.

Aber es kommt alles anders - die zweite Coronawelle schwappt heran: Der Trainingsstab überlegt wie es weitergehen kann. Das Bootshaus, die Umkleiden und Duschen müssen gesperrt werden. Training ist nur noch im Außenbereich und mit maximal 2 Personen aus unterschiedlichen Haushalten erlaubt.

Es gibt eigentlich nur eine Lösung: Wir führen das Wassertraining weiter, so lange wie es zulässig ist und es von der Temperaturen her geht. Ich habe meine Bedenken - ob gerade unser „Youngsters“ ihre Motivation über die kalte Jahreszeit aufrecht erhalten können? Sonst waren sie in verschiedenen Gruppen mindestens zwei Mal pro Woche beim Training. Jetzt wäre es nur noch im rollierenden Modus mit einem der Fahrer möglich. Und dann eben nur noch einmal pro Woche und das auch nur alleine mit mir.

Aber meine Bedenken sind unbegründet - sie halten durch! Ich schicke einmal pro Woche den Zeitplan für die nächsten drei Einheiten durch. Alle halten sich dran, mit ganz wenigen Ausnahmen, die aber in dieser Zeit einfach auch mal sein müssen. Wenn schon mal Schnee liegt, dann muß das auch ausgenutzt werden. Da geht es dann eben auch mal Schlitten fahren mit den Eltern und Geschwistern. Es ist ja nur ein Wechsel des Aggregatzustands: streng genommen ist Schnee ja auch Wasser und damit auch völlig ok!

Wir setzen Ihre Träume um!

Meisterbetrieb
Schreinerei
Eichhorn

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

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

www.schreinerei-eichhorn.de

Ich schreibe diesen Bericht in der Kalenderwoche 9. Am Mittwoch den 03.März 2021 haben unsere Regierenden die nächsten Schritte der Lockerungen verkündet. Die Zahlen in Bamberg Stadt und Landkreis entwickeln sich aktuell positiv und damit ist die nächste gemeinsame Trainingseinheit mit allen zusammen in greifbare Nähe gerückt. Ich freue mich riesig drauf und die Kids (darf man das jetzt noch sagen?) sich auch.

Wir sind guter Hoffnung, dass die Paddel- und Wettkampfsaison 2021 besser verlaufen wird wie die 2020er. Ich drücke uns allen die Daumen und freue mich drauf. Auf und weiter geht's!

(Stefan D.)



Fotos: S. Dittmar

Kanuslalom: Jugend- und Juniorenfahrer

Aufgrund der aktuellen Situation gestaltet sich das momentane Training kompliziert, da wir weder den Krafraum benutzen noch in Gruppen trainieren dürfen. Trotzdem versuchen wir uns möglichst an den Trainingsplan zu halten und diesen abwechslungsreich zu gestalten. Wir sind fünf bis sechs Mal in der Woche trainieren, unter anderem Technik, Ausdauer und auch Kraft. Letzteres eben nur mit Eigengewicht Zuhause. Auch wenn das Training manchmal etwas eintönig ist, haben wir trotzdem eine Menge Spaß. Wir hoffen, dass die Beschränkungen bald gelockert werden und wir bald wieder auf Wettkämpfe und Trainingslager fahren können. (Freddy und Johann)

Johann und Freddy beim Wintertraining, Fotos: S. Hein





Canoe Slalom Extreme wird olympisch!

In Zeiten von Corona ist es oft schwer, sich zum Trainieren zu motivieren. Noch schwieriger wird es durch die extreme Kälte, welche zurzeit herrscht.

Doch für mich gibt es jetzt einen neuen Motivationsschub: Canoe Slalom Extreme wird ab 2024 olympisch (Paris). Somit gibt es von Seiten des Deutschen Kanuverbandes eine stärkere Förderung und Wertschätzung dieser eher neuen Sportdisziplin. In Lofer werden im Rahmen des Deutschland Cups am 13.5.2021 die offiziellen Qualifikationsrennen für die Nationalmannschaft stattfinden. Damit ist auch meine Motivation wieder gestiegen, mich bestmöglich auf das anstehende Rennen vorzubereiten.

Ab sofort wird man mich wieder öfter auf dem Wasser beim Trainieren sehen können. Übrigens dürfen beim Canoe Slalom Extreme nicht nur Slalomfahrer starten.

(Jakob Hein)



Leistungssport in schwierigen Zeiten

von Sonja Neubauer

Seit September wohne ich nun in Augsburg, weil ich die Möglichkeit bekam, im Bundesleistungszentrum/Olympiastützpunkt intensiv Kanuslalom zu trainieren.

„Die drei Neuen“, zwei Kanuten im „Haus des Sports“ und ich haben uns gut eingelebt und sind voll integriert. Der Trainingsplan wird wöchentlich mit Schule und den wenigen persönlichen Terminen abgestimmt, meist kommen wir auf 10 bis 12 Trainingseinheiten/Woche. Daran hat auch die teils heftige Corona-Situation in Augsburg (fast) nichts geändert.

Dank einer Ausnahmegenehmigung dürfen die Kadersportler trainieren, auch auf dem Jugendkanal. Der Eiskanal ist nur aufgrund der umfangreichen Sanierungsarbeiten unbefahrbar. Der Trainerstab um Paul Jork achtet bei der Trainingsplanung darauf, möglichst gleichbleibende Kleinst-Trainingsgruppen zu bilden, um auch hier die Kontaktbeschränkungen zu beachten. Die Einheiten im Krafraum finden ebenso in Kleingruppen bei ständiger guter Belüftung statt, allgemeines Ausdauertraining machen wir selbstständig meist im Freien.

Soweit so gut! Wir trainieren „wie die Weltmeister“, aber das Wichtigste fehlt uns natürlich: Wettkämpfe bzw. Lehrgänge und Trainingslager. Diese sind bisher zwar geplant gewesen, aber eine Veranstaltung nach der anderen musste abgesagt werden: Trainingslager in Rabenberg, Prag, Ivrea, Krakau und Markkleeberg, sowie die Wettkämpfe in Bayreuth, Hünningen, Solkan und der Frühjahrschlalom in Markkleeberg fielen alle SARS-CoV2 zum Opfer. Aber ich will nicht klagen, immerhin können wir normal trainieren und hoffen, dass ab dem Qualifikationswettkampf Ende April in Markkleeberg die Saison weitgehend normal stattfinden kann.

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

SUP, SUP-Yoga, Yoga ohne SUP - eine außergewöhnliche Saison 2020

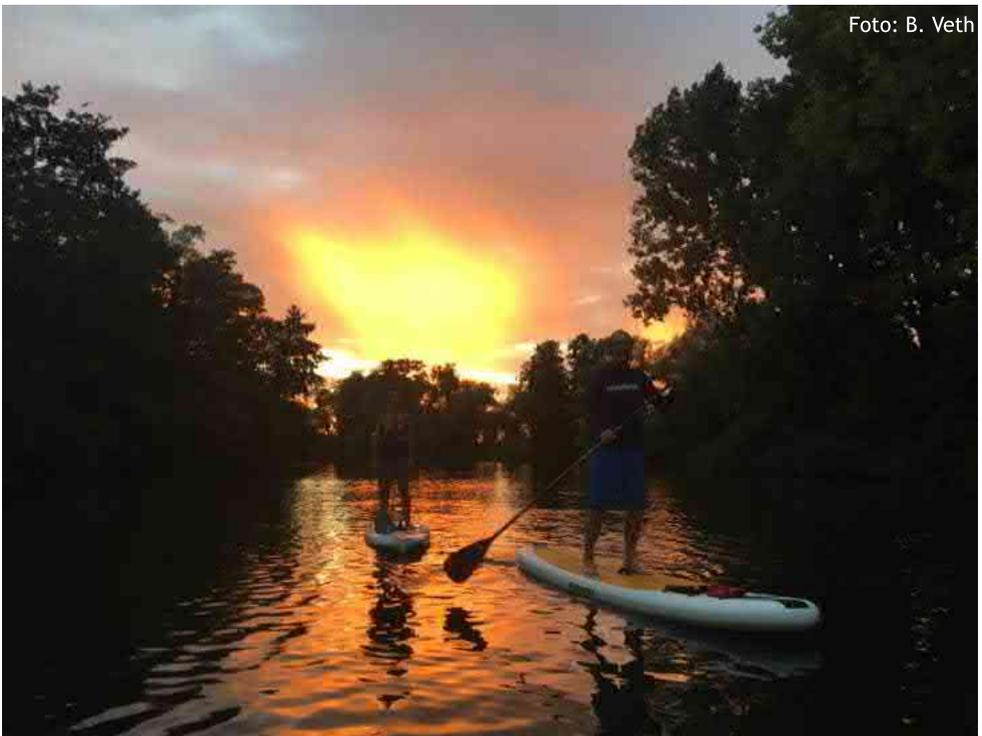


Foto: B. Veth

Dank des neuen Coach-Viergespanns Anika, Denise, Harald und Michael konnte auch das SUP-Training in diesem ungewöhnlichen Jahr irgendwann wieder aufgenommen werden.

Unter Einhaltung der Hygiene- und Schutzmaßnahmen waren wir immer dienstags in kleinen Gruppen unterwegs: auf dem Kanal der untergehenden Abend-sonne entgegen, auf der Regnitz oder auf dem Main, beispielsweise von der Insel zur Achter-brücke. Wunderbar entspannte Abende auf den Brettern, manchmal auch mit Hund. Es waren immer wieder neue Leute dabei, die ins SUP reinschnuppern wollten und geduldig die Grundlagen erklärt bekommen haben - die community wächst. Vielen Dank an euch vier!

Mit den SUP-Yoga-Kursen von Susanne bestand ein weiteres, bewährtes SUP-Angebot im BFC, das ebenfalls gut besucht war. Ruhige Yoga-Übungen auf dem SUP im Fließgewässer - eine echte Herausforderung.

Um die Balance auch in den langen Wintermonaten und unter Pandemie-Bedingungen nicht völlig zu verlieren, trifft sich ein Teil der SUP-Kurse in diesem Winter in Yoga-Kursen auf festem Boden wieder. Selbstverständlich nur online mit der eigenen Matte in der eigenen Wohnung - aber auch das geht erstaunlich gut und bereitet vor auf eine neue Saison, die hoffentlich bald wieder gemeinsam auf dem Wasser starten kann.

(Margrit)



Foto: H. Thiele



Foto: S. Wanke



Schreinerer 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.schreinerer-kammerer.com

Jurastraße 2 • 96146 Altdorf
info@schreinerer-kammerer.com
Telefon 0176 45723114

