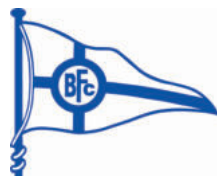


BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.
IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND · MITGLIED DES BKV UND BLSV
Weidendamm 150 · 96047 Bamberg



Bamberger PaddelBlatt

Ausgabe 74 Jan - Apr 2024



Start in die Paddelsaison 2024

Inhalt:

Dreikönigspaddeln und Stärkantrinken	S. 3
Guido Kremitzl im Porträt	S. 5
Kraftraum 2.0	S. 7
BFC Senioren	S. 9
Saisonstart Slalom Jugend	S. 12
SUP-Instruktor Praxistag	S. 14

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

Elektronische Veröffentlichung unter www.faltbootclub.de und per Email

Bankverbindung: IBAN DE82 7705 0000 0000 0127 57



Foto: S. Hein

Dreikönigspaddeln und Stärkantrinken 2024

Text: Dagmar Rüter

Auch in diesem Jahr wurde zum traditionellen Dreikönigspaddeln am 06. Januar eingeladen. Geplant war, die sogenannte Stadtrunde zu fahren und einen Zwischenstopp unter der Hainbrücke einzulegen für einen Glühwein und einen kleinen Snack. Nachdem es aber zuvor eine längere Schlechtwetterperiode mit ergiebigen Regenfällen gab und die Lage am Jahn-Wehr etwas kritisch war, wurde kurzerhand der Plan geändert und die Strecke von der Pettstadter Fähre bis zur Friedensbrücke als Alternative auserkoren.

So trafen sich also bei endlich trockenem Wetter 12 Winterpaddlerinnen und –paddler zur Mittagszeit beim BFC Vereinsheim. Es wurden Boote verteilt, auf ein Autodach und Bootsanhänger geschnallt und los ging es mit Guidos Auto und dem Vereinsbus Richtung Pettstadter Fähre.



Foto: G. Kremitzl

Weil die Regnitz recht viel Wasser führte, hatte sich der Pettstadter Schwall in einen relativ zahmen Bereich mit leicht bewegtem Wasser verwandelt. Für die Anfänger wie mich etwa, kam das für den Einstieg sehr gelegen. Für all die Könner, die mitfahren, war es wohl eher langweilig. Aber auch die sollten später noch auf ihre Kosten kommen. So ging es dann gemütlich Richtung Hain. An der Franz-Fischer-Brücke in Bug durften wir dann durch eine eigens für den Wassersport errichtete Minibrücke fahren, die wohl eine gesicherte Durchfahrt durch die Baustelle ermöglichen soll.

Das Wehr an der Buger Spitze war geschlossen und so durften wir bei der Tretboot-Vermietung aussteigen und umtragen. Schließlich waren wir an der Hainbrücke und wurden dort von Angelika und Team mit heißem Glühwein, Keksen und Butterbrezeln empfangen. Auch hatten sich noch einige Vereinsmitglieder eingefunden, um gemeinsam die Tradition des Stärkantrinkens zu begehen.

Nach dieser willkommenen Pause ging es weiter. 8 Paddlerinnen und Paddler sind in den Hollergraben gefahren und 4 haben sich für das Schleusen entschieden. Armin war so nett, für uns die Schleuse 100 zu bedienen. Und so konnten wir einfach das Erlebnis genießen. Im Hollergraben gab es dann aufgrund von umgefallenen Bäumen auch für erfahrene Kajak- und Kanadierfahrer ein wenig Nervenkitzel. Zusammen ging es weiter Richtung Altes Rathaus. Dort gab es dann von unserem Organisator Guido 10 Minuten „Spielzeit“, was allseits gerne angenommen wurde. Der Sommer und das regelmäßige Paddeln lag doch für viele schon lang zurück und so haben es alle genossen, mal wieder auf dem Wasser zu sein.

Glücklich und zufrieden kamen wir schließlich an der Friedensbrücke an und haben die Boote zum BFC gebracht. Obwohl alle mit winterfester Kleidung gut ausgestattet waren, wurde es doch ein wenig frisch. Daher war es umso schöner, dass wir am Vereinsheim von Ronald mit einem warmen Feuer und gebratenen Bratwürsten empfangen wurden. Was für ein wunderbarer Ausklang eines tollen
4 Tages !



Guido Kremitzl im Porträt

Ob Mittwochabend bei den Ausfahrten auf dem Main mit der Feierabendgruppe oder den mehrtägigen Fahrten nach Frankreich oder Österreich, Guido ist (fast) immer dabei. Im Gespräch mit mir als Schönwetter-Paddlerin bezeichnet er sich selbst als Späteinsteiger, weil er erst mit 50 Jahren zum Kanusport gefunden hat. Was ihm an Praxis aus der Jugend vermeintlich fehlt, hat er mittlerweile alles durch seine Erfahrung auf dem Wasser und sein Engagement im BFC mehr als wett gemacht.

Auslöser für sein Interesse am Kanusport war ein Wildwasserkurs auf der Socha in Slowenien, an dem er mit seinen damals jugendlichen Töchtern während der Pfingstferien teilnahm. Dieses Erlebnis vor mittlerweile 12 Jahren führte ihn schließlich zum Bamberger Faltbootclub, wo er seitdem viel zum Vereinsleben beiträgt. Guido leitet als Teil des vierköpfigen Teams bei der Feierabendgruppe die regelmäßigen Mittwochsfahrten auf dem

Main. Dieses Engagement bewog ihn dazu, vor einiger Zeit auch die Trainerlizenz für Kanutouring beim Bayrischen Kanuverband zu erwerben.

Seit Anfang 2024 trägt Guido nun auch die Verantwortung für die Fahrzeuge des Vereins. Als Ansprechpartner Fuhrpark sorgt er dafür, dass dieser stets einsatzbereit ist und behält die technischen Checks sowie den TÜV im Blick. „Die Feierabendgruppe ist neben der Slalommannschaft die Trainingsgruppe, die den Vereinsbus am häufigsten nutzt“, sagt Guido. „Daher fand ich es naheliegend, hier die Verantwortung zu übernehmen.“

Es sei einfach sinnvoll, dass alle Fäden in einer Hand zusammen laufen: die Belegung des Busses mithilfe eines elektronischen Tools im Hintergrund, der Überblick über die Versicherungen und das Fahrtenbuch. Guido bittet alle Vereinsmitglieder, die den Bus nutzen, dieses zuverlässig zu führen, sofort rückzumelden, wenn etwas kaputt ist oder nicht einwandfrei funktioniert. Außerdem sei es wichtig, dass frühzeitig angemeldet wird, wenn es Bedarf an der Nutzung von Vereinsfahrzeugen gibt, dass die Übungsleiterrunde sich bei Terminüberschneidungen abstimmen kann, wer den Bus wann bekommt.

Für kurze Fahrten wie die zum Main am Mittwochabend übernimmt der Verein die Kosten, gleiches gilt für die Fahrten der Slalommannschaft zu Trainingslager und Wettkämpfen, zum Beispiel. Bei mehrtägigen Fahrten in den Ferien oder über ein langes Wochenende teilen sich die Mitfahrer des Busses die Spritkosten für die An- und Abreise. Aktuell arbeitet Guido zusammen mit dem Vorstand an einer Shuttlegeldregelung für die Aufteilung der entstehenden Fahrtkosten bei mehrtägigen Fahrten am Zielort. Diese soll die Umlegung der Fahrtkosten bei den Shuttletouren vor Ort für die genutzten Privat-PKW und den BFC-Bus gleichermaßen regeln und vermeiden, dass insbesondere Mitpaddler, die ohnehin schon ihr Privat-Auto zum Shutteln zur Verfügung stellen, dann auch noch auf den Kosten dafür sitzen bleiben.



Modern und Multifunktional

Der Krafraum 2.0 des BFC

Wie Anfang des Jahres bereits im Newsletter vorgestellt, hat sich der Krafraum auf dem Vereinsgelände gemauert und lädt nun alle Mitglieder ein, sich zusätzlich zum Training auf dem Wasser auch ganzjährig dem Thema Fitness und Muskelaufbau zu widmen. Mario Mayer und seine Vereinsfreunde aus der ehemaligen Slalommannschaft haben sich informiert, gekümmert und dank der großzügigen Unterstützung seitens des Vorstands mehrere neue Geräte angeschafft und aufgebaut.

Auch bestehendes Material wurde im Rahmen dieser Modernisierung überholt und repariert, kaputte Medizinbälle etc. wurden entrümpelt und durch neue ersetzt, es gibt neue Gewichtsscheiben und eine neue Bank. Die Fläche des Krafraums ist jetzt maximal ausgenutzt, so dass viele Paddler gleichzeitig in freundlicher Atmosphäre trainieren können.

Am Montagabend, als ich mit meiner achtjährigen Tochter zum Interview mit Mario Mayer in den Kraftraum kam, war es zunächst ruhig. Während Mario mir die Geräte zeigte und erklärte, unterhielten die anderen jungen Männer Miriam und zeigten ihr zum Beispiel, was man mit Theraband an der Sprossenwand machen kann. Plötzlich wurde es voll: die aktuelle Leistungsgruppe Slalom kam mit Trainer Hans-Karl Weiß herein und verteilte sich auf mehrere Stationen zum funktionalen Krafttraining im Zirkel.

Auf jedem freien Stück Teppich wurde entweder eine Matte ausgerollt oder Platz für eine Übung mit Gymnastikball, Medizinball, oder anderem Fitnessgerät geschaffen. Die Jugendlichen waren voll dabei, trotz all des Gewusels und jede Station wurde eigenverantwortlich ausgeführt. Trotzdem war offensichtlich, dass die Übungen alle gelernt und vom Trainer sinnvoll ausgewählt wurden.

Und darum geht es auch, wenn interessierte Breitensportler aus dem Verein zukünftig den Kraftraum für ihr eigenes Training nutzen: mach' dir einen sinnvollen Trainingsplan und lass' dir die korrekte Ausführung der Übung zeigen (YouTube ist eine Möglichkeit, falls keine erfahrenen Athleten vor Ort sind, die du fragen kannst).

Die Nutzungsordnung für den Kraftraum ist bitte zu beachten – ebenso wie die eingetragenen Trainingszeiten der Leistungssportler. Ich selbst habe die Möglichkeit vormittags zu trainieren, da ist der Kraftraum bis jetzt immer leer gewesen und ich konnte ungeniert mit kleinen Gewichten und viel Platz für meine Ausfallschritte meinen Trainingsplan ausprobieren und anpassen.

SW

BFC-Senioren in Kronach



Dienstags, 25. April, gegen 10:45 Uhr fuhren wir mit unserem Vereinsbus bei kühlem aber trockenem Wetter gut gelaunt nach Kronach. Unterwegs, in Bad Staffelstein ist noch Günter Menhorn zugestiegen.

Kronach mit ca. 17.000 Einwohnern, die Geburtsstadt von Lucas Cranach dem Älteren, einer der bedeutendsten Maler der Renaissance (geb. 1472), ist ein Höhepunkt zu Füßen des Frankenwaldes. Hier fließen nicht nur die Flüsse Haßlach, Kronach und Rodach zusammen, sondern Besucherinnen und Besucher erleben auch jede Menge Geschichte. Besonders sehenswert ist die Festung Rosenberg, die sich steil über der Altstadt erhebt. Es handelt sich um eine der schönsten und größten Festungsanlagen Europas. Die ehemalige Bambergische Bischofsburg und spätere Landesfestung auf dem Rosenberg wurde erstmals 1249 erwähnt.

Gegen Mittag sind wir in Kronach gut angekommen und wurden von Bärbel, die in Burgnähe wohnt und uns schon erwartet hat, auf der Burg begrüßt. Zusammen sind wir zum Mittagessen im dortigen Restaurant „Bastion Marie“ eingekehrt. Es ist ein sehr empfehlenswertes Lokal mit Biergarten und einer grandiosen Aussicht über die ganze Stadt.

Die Burgmauern sind an dieser Stelle stolze 30 m hoch. Nach der Einkehr durfte ich unserer Gruppe draußen an der Burgmauer mit Blick über ganz Kronach, einiges über die Geschichte Kronachs erzählen.

Anschließend um 14 Uhr stand unsere Burgbesichtigung mit Führung an (11 Euro/Person). Unser Burgführer, Jürgen Wörle, führte uns über die äußere in die innere Burganlage und ließ uns durch seine Erzählungen in die frühere und aktuelle Geschichte der Burg eintauchen. Unsere Wege führten uns auch in die zum Teil begehbaren, bis zu 14 m dicken Burgmauern. Dunkle Stufen stiegen wir weit hinab und an anderer Stelle wieder hoch ans

Tageslicht. Dazwischen immer wieder mal eine Öffnung, um nach Draußen schießen und die Burg verteidigen zu können, sog. Kasematten. Die Burganlage besitzt einige solcher versteckten unterirdischen Wege. Wir haben während der Führung viel über das frühere Leben in der Burg erfahren. Sie wurde übrigens nie von Feinden eingenommen und hat einige Kriege gut überstanden.

Am Spätnachmittag stand die Besichtigung der Sehenswürdigkeiten in der Oberen Stadt auf unserem Programm. Hier wurde es dann richtig idyllisch. Türme, Plätze, Gässchen und Fachwerk dominierten hier im Viertel zwischen Festung und Unterer Stadt, die außerhalb der Stadtmauer liegt. Die Altstadt ein Ensemble-Denkmal, das von einer noch vollständig erhaltenen Stadtmauer umgeben ist, bezaubert mit ihrem spätmittelalterlichen Charakter. Wir besichtigten zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie Historisches Rathaus, Ehrensäule, Stadtpfarrkirche, Anna-Kapelle, Rosenturm, um nur die wichtigsten zu nennen.

Im Anschluss wurden wir von Bärbel nach Hause zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Dort saßen wir in gemütlicher Runde bei angeregter Unterhaltung zusammen. Etwas später als gedacht machten wir uns schließlich wieder auf den Heimweg und trafen gegen 21:30 Uhr wieder beim BFC ein. Alles in Allem war es mal wieder ein sehr schönes Gemeinschafts-Erlebnis mit vielen Erlebnissen und Eindrücken.

Dir gefallen unsere Aktivitäten? Du kannst jeder Zeit bei uns dabei sein (Alter spielt keine Rolle) oder Du hast nur Fragen, dann melde Dich bei mir, Helmut Eßel, unter Email: helmut.essel@web.de oder 01577 4384161.

Text und Fotos
Helmut Eßel



Saisonauftakt 2024: Kajak Slalom Training

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

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

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



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

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

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

Text und Bilder: Andreas Strunz

Praxistag des SUP-Instruktor

Lehrgangs in Frankfurt am Main

Seitdem ich 2015 das Stand-up Paddling entdeckt habe, nutze ich die schwimmende Yogamatte jeden Sommer für eine regelmäßige Auszeit auf dem Wasser. Für alle Paddler und sonstige Wasserratten biete ich deshalb zwischen den Pfingst- und den Sommerferien am Donnerstagabend auch im Verein die Möglichkeit mit mir gemeinsam auf dem Kanal zwischen Erbaspitze und Löwenbrücke zu SUP-en und das innere und äußere Gleichgewicht mit einfachen Yogaübungen auf dem fließenden Wasser zu stärken. Im Juni geht es dieses Jahr wieder los, wer also noch dabei sein möchte, darf sich gerne bei mir melden.

Bei mir hat die Saison heuer ausnahmsweise bereits im April begonnen und zwar mit der SUP-Instruktor-Basis Ausbildung des DKV, ausgeführt vom Frankfurter SUP-Verein. Nach zwei theoretischen Blöcken am Abend via Microsoft Teams trafen wir uns aus ganz Deutschland dann zum Praxistag am 27. April in Frankfurt am Main auf dem Gelände des Frankfurter Kanuvereins. Schon der Spaziergang von der U-Bahn über den Fluss zum Vereinsgelände am Schaumainkai bei blauem Himmel war beeindruckend – hier ist der Main wirklich eine große Schifffahrtsstraße, flankiert vom mittel-alterlichen Stadtteil Sachsenhausen auf der einen Seite und der Skyline des Frankfurter Bankenviertels auf der anderen Flußseite.

Nach Gruppenübungen zu Konzeption und Planung von verschiedenen Trainings mit dem SUP-Board bekamen wir eine ausführliche Beratung zum Thema Material (insbesondere Kleidung für die kalte Jahreszeit) und Sicherheit. Wurfsackwerfen will immer wieder geübt werden! Ob und wenn ja, wie eine Leash getragen wird, war ebenso Thema wie die Materialschau der verschiedenen Stand-Up Paddling Boards, die es mittlerweile auf dem Markt gibt.

Nach dem Mittagessen war noch genug Zeit sich in den Neoprenanzug oder vergleichbar wetterangepasste Kleidung zu werfen, denn es war uns mittlerweile allen klar geworden, dass wir bis zum Abend nicht trocken bleiben würden. Trotz angenehmer 20 Grad wehte ein frisches Lüftchen und der Main hat im April eine Wassertemperatur um die acht Grad Celsius.

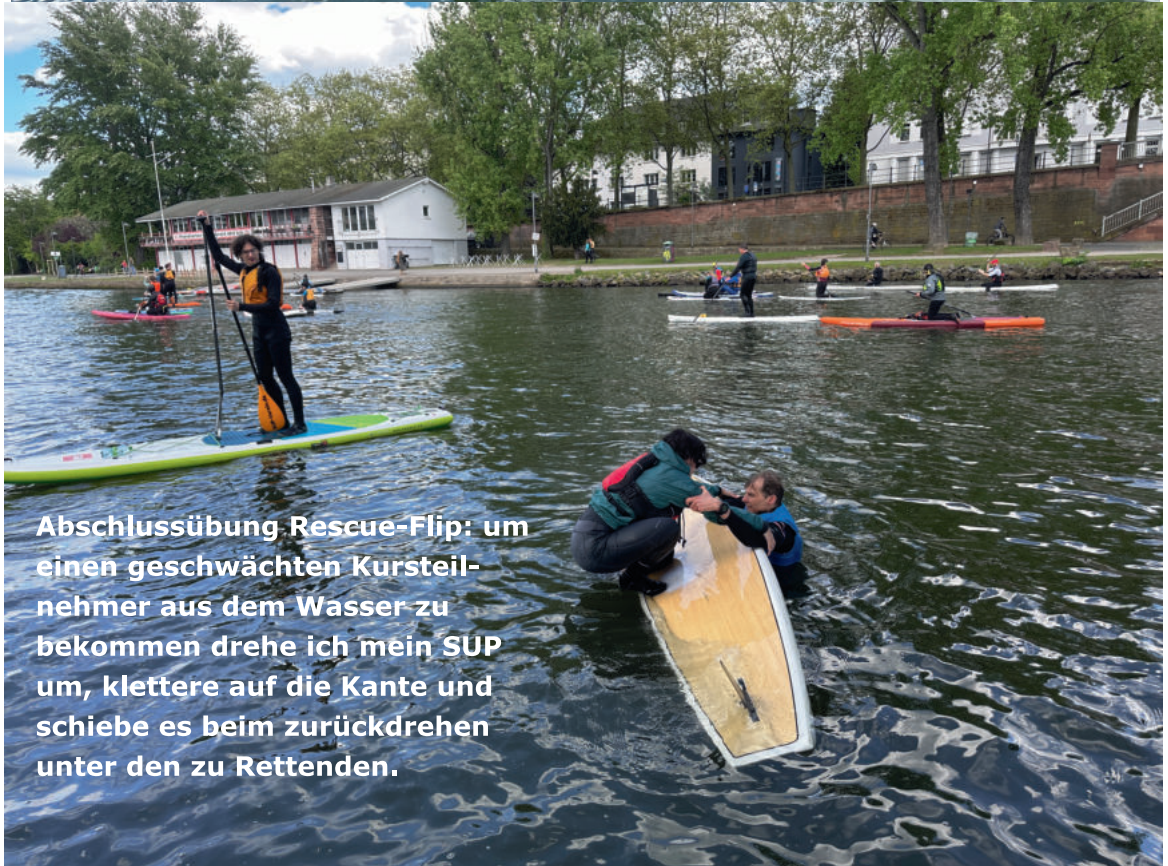
Mich hat sehr beeindruckt, wie professionell und mit wie viel Übungsleitern bzw. Teamern die Frankfurter uns 15 Teilnehmer geschult und auf dem Wasser begleitet, trainiert und unterstützt haben. In 5-er Gruppen mit mindestens einem Übungsleiter und einem Teamer sind wir vom Anleger losgepaddelt, unter der Friedensbrücke durch und haben das Hauptfahrwasser überquert, auf dem wirklich zu jeder Zeit reger Verkehr herrscht: Ruderer, Sportboote, Segelyachten, Kreuzfahrtschiffe, Lastkähne, Ausflugschiffe... ich fühlte mich nach der Winterpause extrem unsicher auf dem mir fremden Gewässer mit einem fremden Board, das sich als extrem kippelig herausstellte. Aber gut, wie habe ich Anfangs geschrieben: Yoga schult die Balance und ich wollte wenigstens bis zu unserem Übungsplatz im Westhafen auf dem Board oben bleiben.

Dort angekommen ging es los mit den Technikübungen und ich kam in meinem Neopren so ins Schwitzen, dass der ungeplante Sprung ins Wasser beim Erlernen des Cross-Bow-Turns eine Erfrischung und Befreiung war. Ist man erstmal reingefallen ins kühle Wasser, übt es sich viel befreiter nach dem wiederholten auf's Board Klettern. Nasser als nass kann man schließlich nicht werden. Ich bin jedenfalls hochmotiviert für mein eigenes Training abends nach Bamberg zurück gefahren und freue mich auf die SUP-Saison Zuhause.

Text: Susanne Wanke

Bilder: Frankfurter Stand-Up-Paddling (SUP) Sportverein e.V.

Mehr Infos unter <https://sup-ausbildung.de>



Abschlussübung Rescue-Flip: um einen geschwächten Kursteilnehmer aus dem Wasser zu bekommen drehe ich mein SUP um, klettere auf die Kante und schiebe es beim zurückdrehen unter den zu Rettenden.