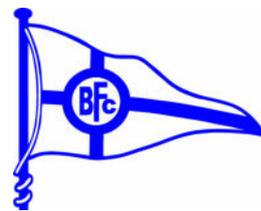


**BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.**  
IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND · MITGLIED DES BKV UND BLSV  
Weidendamm 150 · 96047 Bamberg



August 2024 - Ausgabe 75

# Bamberger Paddelblatt



Bild: M. Veth

## SOMMER AUF DEM WASSER 2024

# Inhalt

Erste-Hilfe-Kurs .....	S. 3
Sault-Brenaz .....	S. 4
Pfingstfahrt .....	S. 6
Campingfahrt .....	S. 9
Gepäckfahrt auf der Elbe .....	S. 12
Aktivitäten der BFC-Senioren .....	S. 14
Sicherheitstraining .....	S. 15
SUP Yoga .....	S. 15

## 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

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

[paddelblatt@faltbootclub.de](mailto:paddelblatt@faltbootclub.de)



Bild: G. Kremitzl



## **Erste-Hilfe-Kurs des Bayerischen Roten Kreuzes in den Räumen des BFC**

Text: Lydia Banko, Bild: S. Leimeister

Gut ein Dutzend Vereinsmitglieder haben sich am 22.06.24 am BFC zusammengefunden um beim Erste- Hilfe- Kurs organisiert durch Stefan Leimeister dabei zu sein. Viele hatten diesen zwar bereits in „grauer“ Vorzeit zum Erwerb ihres Führerscheins absolviert, wollten ihre Kenntnisse aber auffrischen und Neues dazu lernen. Geleitet wurde der Kurs von Melanie Moroskow vom Bayerischen Roten Kreuz.

Zunächst die Basics: Notruf – Sichern der Unfallstelle - Erste Hilfe Kasten – Wundversorgung - .... Nach der anfänglichen Theorie folgte auch gleich der erste praktische Teil. Mit reichlich Verbandmaterial wurden allerlei fiktive Wunden am ganzen Körper versorgt. Im Anschluss gab es eine Reihe Fallbeispiele, bei denen überlegt wurde, wie dem Patienten/ Unfallopfer im Ernstfall bestmöglich geholfen werden könnte. Eine wichtige Erkenntnis dabei: Nicht immer ist die intuitive Maßnahme den Patienten hinzulegen die richtige Option.

Neben den allgemeinen Inhalten gab es immer auch spezielle auf uns Paddler zugeschnittene Fragestellungen. Etwa: „Was tun bei Unterkühlung, Hitzschlag, Ertrinken?“ Eine weitere Erkenntnis in diesem Zusammenhang: Geht das Boot beim Kentern durch, ist es ratsam der Polizei Bescheid zu geben. Andernfalls könnte nach Auffinden des führerlosen Bootes eine aufwändige Suchaktion nach dem Paddler gestartet werden.

Zuletzt dann noch die praktische „Bodenübung“. Hier ging es um die Wiederbelebung des Dummys mit der Herz- Druck- Massage, die stabile Seitenlage und das richtige Entfernen eines Motorradhelms. Neu für fast alle (ich erwähnte eingangs schon, dass der letzte Kurs eine Weile zurücklag) war dabei der Umgang mit einem Defibrillator.

Am Ende waren sich alle darüber einig, dass es ein toller, sehr lehrreicher Tag war. Und zum Schluss, man ahnt es, die wichtigste Erkenntnis: Trotz eventueller Unsicherheit ist es im Falle eines Falles immer besser nach bestem Wissen und Gewissen Erste Hilfe zu leisten, als gar nichts zu tun.

## **Osterfahrt nach Sault-Brenaz 2024**

Text und Bilder: Luka Vogt

Nachdem wir am Samstag, bereits „les kayaks1“ auf die Autos bzw. den BFC-Hänger verladen hatten, startete am Sonntag, 31. März 2024 unser diesjähriges Sault-Brénaz Abenteuer!

Wir – das war in diesem Jahr eine bunt gemischte Truppe aus 25 „pagayeurs2“, die sich entschieden hatten, noch vor den ersten Rathaus-Trainingsrunden auf dem Wildwasser-Kanal in Sault-Brénaz in die neue Saison zu starten. Nachdem die meisten von uns im Laufe des Sonntags an der „gîte3“ angekommen waren, war erstmal abladen, Zimmer beziehen und ankommen angesagt: Nicht jedoch für unsere Slalommädels – Annelie und Clara waren direkt auf dem Wasser. Der Urlaub will schließlich genutzt werden.

Die gemütlichere Fraktion fing mit dem Nutzen dann am Montag an. Riverpässe gekauft, auf „les casques4“ geklebt und ab geht's! Für Manche waren die ersten Minuten im Boot noch etwas wackelig – na klar, die wenigsten waren über den Winter im Wildwasser unterwegs gewesen und so wurden unter Anleitung von Marion und Stefan erstmal die Basics wiederholt. So manch einer von uns musste nach der längeren Pause feststellen: „Das Boot tut das, was man sagt, und nicht das, was man glaubt, ihm zu sagen!“.

Zum Glück hat sich das im Laufe der Woche bei uns allen langsam eingespielt und irgendwann sprachen Boot und Paddler:in immerhin die gleiche Sprache – bei einigen fließend, bei anderen noch gebrochen aber immerhin: die Kommunikation funktionierte. Und auch sonst funktionierte in diesem Urlaub so einiges: Das Wetter war – anders als angekündigt – fast die ganze Woche über sonnig. Und so kalt, wie wir angesichts des frühen Osterfestes in diesem Jahr befürchtet hatten, war es dann zum Glück auch nicht. Es regnete nur einen Vormittag – aber von Regen lassen wir Wassersportler:innen uns ja nicht abhalten! Der Profi-Tipp für schlechtes Wetter lautet übrigens: Mehr rollen, denn „unter Wasser regnet es nicht!“

Auch mit der Verpflegung lief es wie am Schnürchen: morgens gab es das typisch französische Frühstück mit Baguette, Croissant und Pain au Chocolat und abends gaben unterschiedliche Kochteams Alles, um für die hungrige Meute ein ordentliches Abendessen auf die Beine zu stellen. Bei solch einer großen Gruppe kamen da unter anderem mal 5 kg Spaghetti, 3 kg Reis oder ganze 10 kg Kartoffeln zusammen.

Da fiel es dem ein oder anderen schwer, am nächsten Morgen trotz Futterkoma wieder zeitig aus dem Bett zu kommen. Aber „Schlafen kann man, wenn man tot ist!“, also lieber wieder aufs Wasser. Oder gleich hinein. Das Wasser war zwar noch eisig kalt, aber das machte unseren Frühschwimmerinnen und -schwimmern nichts aus. Sabine, Beate, Yelva und Max wagten jeden Morgen den Sprung in die Rhône.

Die meisten von uns waren jedoch nicht so mutig und dankbar über ihre Neoprenbekleidung. Die kam an den Vormittagen auch gut zum Einsatz und während sie dann nachmittags in der Sonne trocknete, spielten wir Kartenspiele, jonglierten, lernten französische Paddel-Vokabeln (s.o.), lagen in der Sonne oder gingen wandern. Max' Lieblingstour ging zu einem tollen Aussichtspunkt: „Man hat von dort einen romantischen Blick aufs AKW – 5 Sterne!“.

Den Unermüdlichen konnten wir natürlich auch noch nachmittags beim Paddeln zusehen. Andreas musste neidlos anerkennen: „Wenn man zuschaut, kann man ganz andere Moves machen, als wenn man die selbst probiert!“

Wer vom obligatorischen Sault-Brénaz-Magen-Darm verschont blieb, machte einen Tag lang Lyon unsicher oder fuhr Fahrrad. Und natürlich wurde bis zum letzten Tag fleißig gepaddelt! Am Ende des Urlaubs blieb nur eine Frage unbeantwortet: „Was ist denn nun das beste Kajakboot?“ – Lorenz meint: „Gibt’s ned!“.



Bilder: L. Vogt



Bilder: G. Kremitzl

## **Bericht über die BFC-Pfingstfahrt 2024 vom 25.05. bis 01.06.24 nach Lofer**

Die BFC-Pfingstfahrt gibt es schon seit vielen Jahren in unterschiedlichen Ausprägungen und mit wechselnden Zielen. Der Zeitraum für die diesjährige Pfingstfahrt wurde sehr frühzeitig festgelegt und im Jahresplan auf der Homepage des BFC veröffentlicht – für alle zugänglich und einsehbar. Nur war es diesmal recht schwierig auch einen Verantwortlichen für die Durchführung zu finden. Nach anfänglichen Wendungen während der Vorbereitung hat sich Peter – Gott sei Dank – dazu bereit erklärt, die Pfingstfahrt zu organisieren, auszuschreiben und durchzuführen. Das Ziel war der Campingplatz Grubhof bei Lofer im Salzburger Land als Basis für unsere Unternehmungen.

Peter und Stefan als aktive Paddler sowie Regina haben schon mal ab dem 25. Mai die Vorhut gebildet, die Gegend und die unterschiedlichen Abschnitte der Saalach erkundet und für uns Nachzügler ihre „Handtücher“ auf der Campingplatzwiese ausgebreitet.

Wolfram und ich sind am Mittwoch (29. Mai) gen Lofer aufgebrochen um uns mit Peter und Stefan am Ausstieg der Entenlochklamm zu treffen. Bereits fertig fürs Paddeln umgezogen hat uns das komische Gefühl beschlichen, dass die Entenlochklamm im Mai eventuell noch gar nicht befahren werden darf. Zur Sicherheit und um Ärger zu vermeiden sind wir dann zurück zur Saalach gefahren um auf dieser vom Zufluss des Weißbach bis zum Campingplatz zu paddeln. Dieser Abschnitt ist recht abwechslungsreich und interessant sowohl in Bezug auf die Schwierigkeiten (WW I – III) als auch auf die Wasserstände (teilweise Ausleitung der Saalach zwischendurch). Glücklicherweise, zufrieden und bei bestem Wetter sind wir direkt am Campingplatz ausgestiegen. Tanja, Ralf und Herwig sind dann in dieser Nacht noch zu uns gestoßen um in der Dunkelheit und unter kritischer Beobachtung ihre Zelte aufzubauen.

Schon am Vorabend in geselliger Runde haben wir beschlossen am Donnerstag die Untere Saalach von Au bis kurz vor die deutsche Grenze zu befahren. Bei bestem Wetter und niedrigen Wasserständen sind wir dann zu siebt gestartet. Sowohl die gleich nach dem Einstieg kommende (z.T. steinige) Steinwurfenebene, als auch den sich daran anschließenden sportlichen Teil (bis WW III) mit großen Felsblöcken, schönen Kehrwassern und wenigen Walzen haben alle Mitpaddler sichtlich genossen. Auf dem leichteren Stück bis nach Unken wurden fast alle Kehrwasser von fast allen Paddler mitgenommen. An der letzten schwierigeren Passage bei Unken hat mal wieder die DLRG ihre Nachwuchsströmungsretter im Abseilen, Schwimmen, Retten, ... ausgebildet. Gott sei Dank musste keiner von uns deren Hilfe bzw. Rettungskünste in Anspruch nehmen. Eine wohlverdiente Pause haben wir dann an der Einmündung des Innersbaches eingelegt. Nicht nur um uns zu stärken, sondern auch um die Innersbachklamm zu erkunden und um den obligatorischen Sprung aus ca. 3 Meter Höhe in den Gumpen am Ender der Klamm nicht zu verpassen. Peter unser erfahrener und mutigster Paddler hat uns allen gezeigt, wie das geht. Es soll sogar einen Mitpaddler gegeben haben der sich anfänglich erst recht lange geziert hat, dann aber nach dem ersten Sprung es nicht mehr sein lassen wollte ...

Unsere jungen Wilden - Ralf und Herwig - hatten nach dieser persönlichen Erstbefahrung noch nicht genug und waren bei weitem noch nicht ausgelastet. Deshalb haben Sie sich noch in demselben Abschnitt der Mittleren Saalach, den wir am Vortag gepaddelt sind, ausgepowert.

Ab dann hat der Regen eingesetzt. Deshalb haben wir auf das Kochen verzichtet um am Ort zum Essen zu gegangen. Von nun an sollte der Regen unser ständiger Begleiter sein.

Über Nacht sind die Pegel mächtig angestiegen mit Tendenz zu Hochwasser. Zuerst stand die Teufelsschlucht auf dem Programm. Nicht mit dem Kajak sondern zu Fuß ließen wir uns von den hinabstürzenden Wassermassen und der Gewalt des Wassers in der Schlucht beeindrucken. Mir war das alles viel zu heftig und zu wuchtig. Deshalb habe ich als einziger beschlossen einen Ruhetag einzulegen. Der nachfolgende Abschnitt stammt deshalb von Herwig:

Einen Tag und relevante Niederschlagsmengen später haben wir uns nach kurzer Diskussion entschieden, eine Vergleichsfahrt der unteren Saalach von Au bis Unken bei knapp 120 m<sup>3</sup>/s zu unternehmen. Dabei konnten wir feststellen, dass sich die fast dreifache Durchflussmenge durchaus wuchtiger anfühlt. Während der erste Schwall noch angenehm weniger steinig war wollte der nachfolgende verblockte Abschnitt durchaus aktiv und mit voller Konzentration gefahren werden. Auch wenn viele Steine mittlerweile überspült waren haben immer wieder stehende Wellen in unterschiedlicher Ausrichtung sowie Verschneidungen dafür gesorgt, dass es nicht langweilig wurde. Die Kehrässer waren dagegen weniger einladend als tags zuvor, und auch von den Prallwänden hat man freiwillig noch mehr Abstand gehalten. Dennoch sind wir alle gut durchgekommen. Nur die Anfahrt auf die Schlüsselstelle bei Unken wurde noch von einer Kunstrolle garniert. Dann sorgte ein Hexenritt-ähnlich zusammenlaufender Schlitz, in dem wir uns alle nacheinander brav rechts-links schaukeln ließen mit anschließender Verklumpungstendenz, nochmal für Abwechslung. Das war dann auch der würdige Abschluss einer gelungenen Fahrt, die dank sportlicher Fließgeschwindigkeit im Expresstempo erfolgte.

An diesem Abend haben wir das Restaurant am Campingplatz getestet. Schon während des Abendessens wurde beschlossen, bereits am nächsten Morgen unsere Zelte abubrechen



und auf dem Heimweg die Entenlochklamm „nachzuholen“, da die Wettervorhersagen nicht auf Wetterbesserung hoffen ließen.

Die Entlochklamm von der Loferbachmündung bis kurz nach der Grenze habe ich schon öfter befahren – allerdings noch nie bei Durchflussmengen von ca. 150 m<sup>3</sup>/s (Pegel Kössen Hütte). Die braune Wasserfarbe und allerlei Treibgut (Zweige, Äste, Bäume, ...) belegten die aktuelle Hochwassersituation. Nach ausführlichem Briefing ging es mit flotter Fahrt los. Voll konzentriert auf die Begebenheiten auf dem Bach hatten wir für die landschaftlichen Schönheiten diesmal so gut wie kein Auge mehr übrig. Fast kehrwasserlos war die Fahrt durch die Klamm. Bereits an den schönsten und anspruchsvollsten Stellen vorbei trennte sich ein Mitpaddler von seinem Kajak und wurde zum Schwimmer. Nach geglückter Rettung des Schwimmers machte sich der größte Teil der Gruppe auf um das entflozene Kajak einzuholen und zu retten. An meinem Heck schwimmend und sein Paddel in der Hand wurde der Rest der Strecke bis zum Ausstieg gemeinsam zurückgelegt. Trotz der ungeplanten Ereignisse brauchten wir weniger als 45 Minuten für die Befahrung der Entenlochklamm. Wir waren glücklich, dass dieselbe Anzahl an Booten und Mitpaddlern wohlbehalten am Ausstieg angekommen wie am Einstieg gestartet sind.

Das anschließende gemeinsame Mittagessen und die fast staufreie Heimfahrt bildeten den Abschluss einer sehr schönen, (für mich) anspruchsvollen und gelungenen BFC-Pfingstfahrt. Es hat sich wieder einmal gezeigt, dass es nicht auf die Anzahl sondern auf die teilnehmenden Mitpaddler ankommt ob eine Fahrt als gelungen bezeichnet werden kann oder nicht. Nochmals unser aller Dank an Peter für die Organisation und Durchführung!

Text: Guido Kremitzl, Herwig Strik

Bilder: Guido Kremitzl

## **Sommer, Sonne, Campingfahrt**

(Das Kreativteam aus dem Vereinsbus)

14 unerschrockene Bambergerinnen und Bamberger sowie 2 Ehrengäste suchten dieses Jahr den Nervenkitzel in Wildalpen auf der Salza. Da der Pegel bei der Anreise nicht besonders vielversprechend war, hatte der in der ersten Nacht einsetzende Starkregen auch seine positiven Seiten. Obwohl der ein oder andere Schlafsack etwas feucht wurde, war die Stimmung am Morgen trotzdem gut. Durch einen klugen Schachzug der Routenplaner, aka Annika und Matthias, und der großen Flexibilität der Mitpaddlerinnen und Mitpaddler, konnten wir trockenen Fußes unsere Boote etwas später als ursprünglich geplant abladen. Um das Bootsgefühl herzustellen, wurde eine ruhige Strecke für den Einstieg gewählt. Nach einhelliger Meinung fast etwas zu ruhig; Da war es willkommen, dass nach etwa der Hälfte der Strecke etwas mehr Schwälle hinzukamen. Am Abend wurde die lokale Gastronomie erkundet und wir konnten unseren langersehnten Ehrengast, Greta, nach einer Odyssee mit der deutschen Bahn in unserer Mitte begrüßen. So war die Gruppe komplett und wir freuten uns auf die nächsten Paddeltage mit super Wetteraussichten.

Nachdem sich am ersten Tag schon fast alle ein Bild von der Campingplatz-Walze machen konnten, starteten wir am 2.Tag direkt mit der Zweitbefahrung und paddelten vom Campingplatz weiter flussabwärts. Die Schwierigkeiten steigerten sich leicht und als Belohnung für alle, die den Abschnitt meisterten, gab es einen kostenlosen zusätzlichen Adrenalinkick: einen Sprung aus etwa 5 Metern Höhe in das glasklare, saukalte Wasser der Salza. Einer Handvoll unermüdlichen Adrenalinjunkies war der heutige Paddeltag noch nicht genug und sie kundschafteten bereits die nächsten Flusskilometer aus, die für alle dann am nächsten Tag auf dem Programm standen. Der Rest der Truppe erholte sich aktiv (Wanderung auf nahegelegene Gipfel) oder passiv (auf der Wiese liegend) von den Strapazen des Paddeltages und des Bootsklettersteiges. Der Abend klang mit einem gemeinschaftlichen Salate Zubereiten, Essen, Grillen und diversen Kaltgetränken in gemütlicher Runde aus.



**Bild: T. Hartinger**

Nächster Morgen, nächster Paddelspaß: Bei 32 Grad und Sonne freuten sich alle aufs Wasser zu kommen und der nächste Abschnitt wurde in Angriff genommen. Heute wurde fleißig freiwillig gerollt und auch die unfreiwilligen Schwimm- und Rollenlagen brachten eine willkommene Abkühlung und bei manchen auch die Erkenntnis, woran es am Vortag schon gehapert hatte. Zwischendurch wurden wir verpflegt von allerhand leckeren Mitbringenseln inklusive einem Espresso – frisch zubereitet auf einem kleinen Lagerfeuer auf der Kies Bank. Es war unser bisher längster als auch abwechslungsreichster Abschnitt. Von engen Schluchten bis hin zu entspannten Wanderabschnitten war alles dabei. Die Natur zeigte sich wirklich von ihrer schönsten Seite. Auf der Heimfahrt gönnte sich ein Großteil der Gruppe einen Stopp im Gasthaus Eschau. Die regionale und saisonale Speisekarte fand großen Anklang. Dank der herausragenden Fähigkeiten unserer Nachwuchssesser, wurden in Teamarbeit alle Teller geleert. So war bei den meisten auch am letzten Tag noch genügend Kraft für eine Paddelrunde vorhanden. Nach dem Frühstück, Packen, Zahlen und der letzten Besprechung ging es noch ein letztes Mal auf die Salza. Für den gemütlichen Ausklang wählten wir eine etwas kürzere Strecke: Von der Wasserlochklamm paddelten wir erneut durch das sogenannte Paradies. Am Ausstieg hieß es dann ein letztes Mal Boote zum Parkplatz hochschleppen. Spätestens jetzt waren alle fix und fertig; es wurde Zeit, die Rückfahrt anzutreten.

Es war mal wieder eine rundum gelungene Campingfahrt mit traumhaftem Wetter und netten Mitpaddelnden. Zum Schluss gebührt ein großer Dank unserem Vororganisator Guido, der leider nicht mit vor Ort konnte - wir wünschen Dir gute Genesung und freuen uns auf die nächste Fahrt mit dir! Außerdem auch ein riesiges Dankeschön an Annika, die mit Unterstützung von Matthias, sämtliche Organisation und Tourenplanung vor Ort übernommen hat! Wir freuen uns schon auf die Campingfahrt 2025!

Text: Tanja Hartinger



Bilder: M. Veth





## **Bericht über die Elbe-Gepäckfahrt**

Organisator: Armin

Teilnehmer: Armin, Klaus, Martin und Horst

Zeit: vom 18. Bis 26.05.24

Strecken: Gesamt-km.: 261 km.

Schmilka (Bad Schandau) bis Dresden-Laubegast: 42 km.

Dresden-Laubegast bis Meissen: 37 km.

Meissen bis Riesa: 25,5 km.

Riesa bis Torgau: 49 km.

Torgau bis Elster: 46 km.

Elster über Wittenberg bis Coswig (Anh.): 37 km.

Coswig (Anh.) bis Dessau: 24,5 km.

Wetter: zumeist angenehm bei über 20 Grad, Sonne-Wolken-Mix; teilweise mal Gewitter und Regen;

Wasserstand: normal

Fahrt und Umsetzen: Fahrt mit Armins Auto + Wanderanhänger; abgestellt in Dresden-Laubegast und nach Beendigung der Fahrt auch durch ihn nachgeholt nach Dessau;

Übernachtungen: ausschließlich im Zelt bei DKV-Kanustationen



Wir starteten am Samstag, 18.5., Treffpunkt 10 Uhr BFC, Abfahrt 11 Uhr. Die Anreise war etwas holprig durch Staus. In Dresden-Laubegast bauten wir dann beim Kanuverein die Zelte auf und besuchten erstmal Dresden. Am nächsten Tag paddelten wir nach einem Frühstück beim hiesigen Bäcker unsere erste – und vlt. Schönste Etappe der Tour – von Schmilka bis Laubegast. Sie führte uns durch Elbsandsteingebirge, vorbei an der Basteibrücke. Den Abend ließen wir „Im Gerücht“, so hieß das Lokal, ausklingen. Am Montag ging es dann weiter von Laubegast nach Meissen. Das Gelände des Kanuvereins dort ist sehr schön und es ist auch alles da, was wir so brauchten. Meissen selbst hat eine schöne Altstadt; lohnt wirklich einen Besuch. Diesmal landeten wir „beim Griechen“ und schliefen entsprechend gut. Nach Riesa ging die Reise am Dienstag weiter. Der dortige Kanuverein hat ein sehr großes und schönes Gebäude, aber kämpft – wie viele andere Vereine auch – mit schwindenden Mitgliederzahlen. Möglich, dass wir daher dort mit 17,50 € (10€ für Zelt, 7,50€ pro Person) den höchsten Obolus abgeben mussten. Bei anderen Vereinen zahlten wir sonst ca. 7 – 8 Euro pro Person, teilweise + Duschgeld 50 Cent oder 1 Euro. Riesa selbst hat im Vergleich zu den anderen Orten, die wir besuchten, uns wenig angesprochen. Lediglich der Italiener, den wir gefunden haben, war recht gut besucht. Weiter ging es nach Torgau. Hier trafen am 25. April 1945 die Amerikaner auf die russischen Truppen. Ein Denkmal erzählt davon. Auch gibt es hier ein nettes Schloß, sogar noch mit Bären im Gehege.

Weiter ging es nach Elster. Das ist ein kleiner, aber gepflegter Ort. Im Kanuverein wurden wir herzlich empfangen und hatten auch hier alles was der Bootsfahrer so braucht. Dort entschieden wir uns für das kleine Menu und holten uns etwas vom Asiaten, der allerdings auch gute Döner macht. Unsere nächste Etappe führte uns über Wittenberg (Lutherstadt) nach Coswig (Anh.). Armin hatte eine Stadtbesichtigung von Wittenberg eingeplant, die sich

auch wirklich gelohnt hat. Es gab neben den bekannten Attraktionen wie der Thesentür an der Schloßkirche auch eine schöne Fußgängerzone zu sehen. Wittenberg war im 16. Jahrhundert eines der wichtigsten deutschen Zentren politischer, kulturgeschichtlicher und künstlerischer Bestrebungen. Verschiedenes ist UNESCO-Welterbe.

Auf der Weiterfahrt erfuhr Armin beim Anruf in Coswig, dass er sich beim „anderen“ Coswig bei Dresden angemeldet hatte. Das war aber auch kein weiteres Problem, da auch in Coswig die Begrüßung – auch ohne Anmeldung – herzlich war und alles wiederum locker von Statten ging. Es wurde uns sogar angeboten, am nächsten Tag mit nach Berlin zu fahren, da an diesem Tag die Spree für alle frei war. Das gibt es nur 1x im Jahr. Wir lehnten dankend ab, wollten wir doch am nächsten Tag gemütlich unsere Fahrt in Dessau beenden. Am Abend aßen wir gut in einer Gastwirtschaft, die noch den Scharm der guten alten Zeit ausstrahlte. Trotz der Feier eines 18.ten Geburtstags im Kanuverein konnten wir doch gut schlafen.

Unsere letzte Etappe führte uns dann nach Dessau, der Bauhaus-Stadt. Armin fackelte nicht lange herum um begab sich gleich nach Ankunft auf den Rückweg nach Laubegast, um Auto und Hänger nachzuholen. Dafür waren wir Armin sehr, sehr dankbar! In der gleichen Nacht noch vor 12 Uhr kam er in Dessau an und übernachtete im Auto. Wir konnten zwischenzeitlich einen Stadtrundgang unternehmen und ließen uns am Abend bei Peter Pane bei wirklich guten Burgern nieder. Am Zeltplatz war eine Gruppe Pfadfinder mit Gitarre und Gesang. Das war schön mitzuerleben. Die Rückfahrt war dann am Sonntag. Gleich nach dem Frühstück brachen wir um ca. 8 Uhr auf und erreichten unser Ziel, den BFC gegen Mittag.

Fazit: Wir alle haben den Trip sehr genossen. Die Truppe hat gut gepasst; das Paddeln war teilweise anstrengend und verschaffte uns nachts die nötige Bettschwere. Wir können jetzt schon sagen, dass wir bei der nächsten Gepäckfahrt – wo Armin uns auch immer hinführen wird – gerne wieder dabei sein werden.

Text und Bilder: Horst Simons



## BFC-Senioren Aktivitäten 2024

Januar: Anregender und geselliger Spielenachmittag im Aufenthaltsraum/Sauna. Gabi hatte als Überraschung Kaffee und Kuchen für Alle mitgebracht.

Februar: Ausgefallen, wegen persönlichen Trauerfalls.

März:

1) Teilnahme am Main-Fluss-Film-Fest mit Anne Schmitt vom Flussparadies Franken

2) Info-Wanderung im Hauptsmoorwald, bei bestem Wetter, mit Besichtigung der natürlichen Wasserquelle „Hubertusbrunnen“, den Sendelbach mit seiner benachbarten Sendelbach-Aue. Dort haben wir auch eine botanische Besonderheit, den „Rötlichen Schuppenwurz“ entdeckt. Des Weiteren konnten wir historische Sehenswürdigkeiten, wie: den Gedenkstein zum Gedenken an den dort tödlich verunglückten Bamberger Ulanen-Reiter „Freiherrn Rudolf von Pöllnitz“, das Denkmal „Oberjägermarter aus dem Jahre 1770 und den Sühnekreuzstein „Drei Bäcker Stein“ aus dem Mittelalter bewundern.

April: Kino-Seniorennachmittag im Bamberger Kino „Odeon“. Gespielt wurde die lustige Komödie „Das Nonnenrennen“. Anschließend gab es noch gute Gespräche bei Kaffee und Kuchen im Kino-Cafe mit Innenhof bei herrlichem Sonnenschein.

Anmerkung:

Dir gefallen unsere Aktivitäten?? Dann kannst Du jeder Zeit bei uns dabei sein (Alter spielt keine Rolle) oder Du hast Fragen, dann melde Dich bei mir unter E-Mail: [helmut.essel@web.de](mailto:helmut.essel@web.de) oder 01577 4384161.

Text und Foto:

Helmut Eßel



## **Sicherheitstraining 2024**

Auch in diesem Jahr konnte unter der tollen fachlichen Anleitung von Peter und Christa wieder einige Paddler ihr Wissen über verschiedene Rettungstechniken erweitern – die meisten waren bereits einmal bei einem der vergangenen Sicherheitstrainings dabei, für andere war es jedoch der erste Berührungspunkt mit Wurfsack & co.

Nachdem alle am BFC zusammengefunden und Boote sowie Material aufgeladen waren, ging es mit dem Vereinsbus zum Pettstadter Schwall. Hier wurden erst einmal die Grundlagen theoretisch (aber trotzdem spannend!) vermittelt und das Werfen der Wurfsäcke geübt – nach anfänglichen Zielschwierigkeiten gelang dies allen recht gut. Das Highlight des Abends war dann natürlich die Übung am Wasser, bei der die verschiedenen Szenarien wie die Rettung von Land und vom Boot aus, die Springerrettung und auch die Sicherung von Material ausprobiert werden konnten – während einige gar nicht genug vom kühlen Nass bekommen konnten, waren andere eher für das Retten von Land aus zu haben. So kamen alle auf ihre Kosten, und bei der nächsten Paddeltour fühlt man sich gleich eine Nummer sicherer – danke dafür an Christa und Peter!

Text: Max Hochwart

## **SUP-Yoga-Kurs mit Susanne Wanke**

Seinen Körper beim Yoga in ungewohnte Positionen zu bringen oder stehend auf einem Stand-up Paddleboard das Gleichgewicht zu wahren klingt schon einzeln nach einer koordinativen Herausforderung. Doch im SUP-Yoga-Kurs, angeleitet von Susanne Wanke, wurde sogar beides kombiniert.

Ab den Pfingstferien bis zu den Sommerferien trafen wir uns wöchentlich am Donnerstagabend auf dem Wasser. Die kleine Gruppe von bis zu acht Personen war alterstechnisch bunt gemischt, verfolgte aber ein gemeinsames Ziel: den Sommer genießen und draußen sportlich aktiv sein. Mit jedem Treffen stieg die Sicherheit auf dem Board und wir tasteten uns langsam von „Cobra“ über „Herabschauenden Hund“ in immer anspruchsvollere Positionen vor und sammelten dabei einige Erfolgserlebnisse. Es ist doch erstaunlich was alles funktioniert, wenn man sich einfach darauf einlässt!

Doch auch die Entspannung kam nicht zu kurz. Es blieb stets ein bisschen Zeit um den Blick schweifen zu lassen, Biber zu beobachten oder einfach die letzten Sonnenstrahlen des Tages, die sich glitzernd im Flusswasser spiegelten, zu bewundern. Bis dann wieder das nächste Schnellboot oder Flusskreuzfahrtschiff unsere Gruppe passierte und mit dem erzeugten Wellengang für etwas Nervenkitzel sorgte...

Text: Annmarie Frank



Bild: A. Frank



Bild: S. Wanke