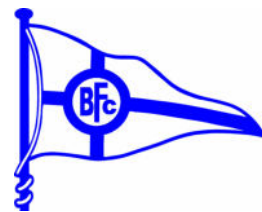


BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.
IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND · MITGLIED DES BKV UND BLSV
Weidendamm 150 · 96047 Bamberg



Juli bis Oktober 2025 - Ausgabe 78

Bamberger Paddelblatt



Sommer auf dem Wasser

Bild: J. Plass

Inhalt

Paddelspaß auf der Ardèche (Teil I + II)	S. 3
Bezirksabpaddeln Wanderfahrer	S. 6
Campingfahrt Referat Wildwasser	S. 7
Main Cleanup 2025	S. 11
BFC Senioren on Tour	S. 12
Sicherheitstraining 2025	S. 15
Infos zur Gymnastik und zum Rollentraining	S. 16
Wintertrainingsplan	S. 19

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

paddelblatt@faltbootclub.de

Bankverbindung: Sparkasse Bamberg, Kto 12757, BLZ 7705 0000

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Dezember 2025



Bild: M. Veth



Paddelspaß auf der Ardèche: Ostern 2025

Anmerkung aus der Redaktion: Aufgrund eines Fehlers beim Setzen konntet ihr nur die Hälfte von Klaras Geschichte in der Frühlingsausgabe des Paddelblatts lesen. Deshalb bringen wir den ganzen Artikel jetzt noch einmal! Viel Spaß beim Lesen.

Ardèche 2025

Eine Geschichte von Klara Plass

Nach einigen Jahren in denen die Osterfahrt immer nach Sault-Brénaz ging, kam dieses Jahr die Idee auf etwas Abwechslung rein zu bringen und noch ein kleines Stückchen weiter zu fahren. Es ging weiter in Richtung Westen um eine der europäischen „Big Five“ Paddeltouren, die man, Zitat Marion, im Leben einmal gemacht haben muss, zu paddeln. Also los geht's, Boote laden, Paddel, Schwimmweste, Spritzdecke, ... einpacken (die Excel-Liste geht weiter) und ab in den Süd(west)en! Viele haben schon einen Zwischenstopp auf halber Strecke eingeplant und hatten schon ein französisches Dîner mit Escargots (Schnecken oder auch die Schwäbische Auster genannt) und allerhand anderer französischer Spezialitäten. Ein Weinchen gabs wohl noch bei dem ein oder anderen und dann gings ab ins Bettchen um am nächsten Tag die letzte Etappe zum Ziel in Angriff zu nehmen.

Bei herrlichstem Regenwetter kamen wir dann nach insgesamt 12 Stunden fahrt auf dem Campingplatz unserer Wahl, dem Camping Mazet Plage in Berrias-et-Casteljau an. Die anhaltenden Regenfälle hatten für hohe Wasserstände auf der Ardèche und auf dem am Campingplatz vorbei fließenden Chassezac gesorgt. Darum mussten unsere Übungsleiter



auch regelmäßig alle Strecken auskundschaften und vorfahren, damit auch alle ihrem Können entsprechend sicher mitfahren konnten und die viel gepriesene trockene Linie schon im Vorfeld abgecheckt werden konnte.

Am ersten Abend haben die Übungsleiter hier schon vollsten Einsatz gezeigt und waren bei Regen, Gewitter und einsetzender Dunkelheit für uns unterwegs, damit kein Tag verschwendet wird und wir auch gleich am nächsten Tag paddeln konnten. Die Meisten waren zum Glück im Mobile Home untergekommen, wo man die Nacht über auch vor dem immer stärker werdenden Gewitter sicher war. Doch natürlich waren auch ein, zwei Outdoor-Fans dabei, die sich von ein paar Blitzen in der Umgebung und einem die Nacht über hell erleuchteten Zelt nicht abschrecken ließen, mal wieder die Natur zu genießen. Ein Frühstück im Trockenen war dann aber doch zu verlockend, und so traf man sich am Morgen öfter mal in größerer Runde um gemeinsam in den Tag zu starten. So ein petit-déjeuner konnte schonmal bis zu 12 Käsesorten und an die 26 verschiedenen Schokoaufstriche beinhalten. Wir lebten halt wie Gott in Frankreich, ach wie schön.

Nachdem dann alle gut für den Tag gestärkt waren, gab es meist eine Versammlung um auszumachen, wer wo paddeln möchte und wann wer wohin geschutted werden muss, damit das auch alles klappt. Und dann gings ab aufs Wasser. Den Chassezac sind wir auf drei Abschnitten gepaddelt und manche sind die Abschnitte mit Vorfahren etc. auch schon bis zu vier mal gefahren.

Mitte der Woche wurde dann ein Pause Tag zum Regenerieren gesetzt, den einige zum Wandern, sehr viele jedoch für den Besuch eines UNESCO Weltkulturerbe Highlights (wir sind es ja gewohnt aus der Heimat mit unserer wunderschönen Altstadt) der Chauvet-Höhle genutzt. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um die Originalhöhle mit den 37.000 Jahre alten Malereien, da diese geschützt werden, sondern einem Originalgetreuen Nachbau mit allem Drum und Dran. Und so schreitet man durch den Eingang des brutalistischen

Außengebäudes in eine Nachgebaute Höhle inklusive Geruch, Geräuschen usw., um dort dann die Beeindruckenden Kunstwerke unserer Vorfahren zu bewundern.

Dank abschwellender Wasserständen, waren eigentlich gleiche Touren jedes Mal ein neues Erlebnis, mal war das Labyrinth überspült und gar nicht zu sehen, mal musste man durchmanövrieren, mal hatte ein Stein eine unbezwingbare Walze geschaffen, mal war es eine kleine Welle, die nicht der Rede Wert ist. Wir hatten riesiges Glück mit dem Wetter. Sobald das Gewitter rum war, gab es nur noch Sonnenschein für uns und wir haben uns alle fleißig die Paddler-Hände gebräunt. Das Wasser war glasklar und man konnte immer bis zum Grund schauen, wir waren umgeben von 200 Meter hohen Felsformationen und staunten über Greifvögel, Schlingnattern, Nutrias und vor allem einen Wiedehopf (hup, hup, hup). Diese Begegnung war auf der Ardèche. Wir sind sie gefahren, die 30 km lange Gorges de l'Ardèche. Während hier manche noch sehr gefordert waren, fanden andere „die Natur echt schön“. Im ersten Streckenabschnitt gab es noch ein paar Stromschnellen, die zur Not im Päckchen bewältigt wurden. Kurz vor dem imposanten Natursteinbogen Pont d'Arc mussten noch ein paar Leihboot-Fahrer ans Land gebracht werden, aber dann ging es bald weiter. Durch das immer noch leichte Hochwasser, trieb es uns ganz bequem durch die wunderschöne Schlucht. Und zum Abschluss gab es zur Belohnung für noch exquisite Eisbecher mit schönen Verzierungen.

Für die Paddelverrückten gab es am Freitag noch eine letzte Paddeltour, während andere den Tag zum regenerieren, lesen oder Wandern nutzten, worüber sie dann besonders froh waren, als der ein oder andere "Schwimmer" zurück kam. Zum gemeinsamen Abschluss spazierten wir dann noch zum benachbarten Campingplatz, um sich mit Pizza oder Highlights vom Grill zu verwöhnen. Samstags hieß es bereits fleißig die Autos laden und ab die Post in ein bis zwei Etappen zurück ins fränkische Rom, nach Bamberg.



Oberfränkisches Bezirksabpaddeln 2025

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr am letzten Sonntag im September das Oberfränkische Bezirksabpaddeln statt. Die Tour startete frühmorgens im Nebel beim BFC, von wo aus sich 9 Paddler aus drei Vereinen auf den Weg stromaufwärts Richtung Jahnwehr und von dort aus die Regnitz hinauf bis nach Pettstadt machten. Sobald wir das Jahnwehr überwunden hatten, ließ sich auch die Sonne blicken und die Fahrt auf der Regnitz bis zum Pettstadter Schwall konnte in schöner Herbstsonne zwischen bereits herbstlich eingefärbten Bäumen stattfinden.

Dort wurde gegen Mittag eine kleine Pause eingelegt, bevor wir uns wieder auf den Weg die Regnitz abwärts Richtung Bamberg machten. An der Buger Spitze bogen wir dann nach links zur Innenstadt hin ab. Hier wurden wir auch durch die Schleuse 100 geschleust – Danke Armin! Von dort folgte noch das schönste Stück durch Bamberg, am alten Rathaus vorbei und durch Kleinvenedig. Nach unserer Rückkehr zum BFC ließen wir dort die schöne Fahrt und die Saison 2025 bei einem kühlen Bier ausklingen.

Damit hat die Saison trotz leider sehr wenig Wasser in Main und Umgebung noch einen würdigen Abschluss gefunden und wir freuen uns auf die nächste Saison, mit hoffentlich viel Wasser und gutem Paddelwetter!

Christina Partheymüller, Wanderwartin RVL



Bild: C. Partheymüller



Bild: B. Veth

Campingfahrt 2025 an den Lech

(Inspiration und Ideenfindung: Paul, Stefan S., Kresse und Tanja; Text: Tanja)

Dieses Jahr ging die Campingfahrt wieder an den Lech. Der Vereinsbus startete am Mittwochmittag und rollte mit gemütlicher Geschwindigkeit in Richtung Österreich mit dem Ziel Campingplatz Rudi in Häselgehr. Kurz hinter Augsburg ruckelte der Bus plötzlich komisch. Guido konnte den Bus gerade noch von der Bundesstraße runterfahren und mit Müh und Not in einer kleinen Parkbucht direkt unter einer Brücke abstellen. Hier war die Fahrt dann erstmal zu Ende!

Im Motorraum hatte Öl durch die Gegend gespritzt und der Bus war zu keinem Neustart zu bewegen. Wir nutzten die Wartezeit auf den ADAC und holten beim nahegelegenen ALDI Eis für alle, suchten nach passenden Zügen und verfügbaren Leihautos und überlegten, wie wir die Fahrt auch ohne Vereinsbus erfolgreich fortsetzen können. Nach zwei Stunden Wartezeit kam ein großer ADAC-Abschleppwagen angerollt, der den Bus inklusive Boots-anhänger bis zur Werkstatt im nächsten Ort brachte.

Da absehbar war, dass wir so spontan nur ein Mietauto für 5 Personen auftreiben konnten, machten sich 4 Leute auf den Weg zum nächstgelegenen Bahnhof in Bobingen. Nach 30 Minuten flottem Fußmarsch in der Sommersonne erreichten wir komplett verschwitzt gerade noch den Zug, der uns bis nach Füssen brachte. Dort wurden wir dann netterweise von Kresse mit ihrem Auto abgeholt und erreichten den Campingplatz gegen 23 Uhr.

Der Rest der Busbesatzung war zu diesem Zeitpunkt noch mitten in der Mietauto-Odyssee gefangen. Irgendwann konnte das Gepäck doch noch in das spontan organisierte Mietauto

und zum Großteil auch in den ausgebauten Transporter von Matthias geladen werden. Und so kamen dann auch der Rest der Busfahrer und Matthias mit seinem Transporter inklusive Anhänger gegen 00:30 Uhr am Zeltplatz an. Um den Trubel möglichst gering zu halten, wurden zum Teil freiwillig, zum Teil auch unfreiwillig Zeltgemeinschaften gebildet, um nicht mitten in der Nacht noch alle Zelte aufbauen zu müssen: die Plätze im Zeltdach wurden voll ausgenutzt, einige Wurfzelte konnten mal wieder beweisen, wie schnell der Aufbau von statten geht und auch das Vorzelt des Leimeister-Palastes wurde als Schlafplatz für eine Nacht genutzt.

Am nächsten Tag wachten alle rechtzeitig auf und unser Lager für die nächsten Tage wurde fertig aufgebaut. Ein paar Wanderlustige nutzen die Zeit am Vormittag, um bereits zu Fuß eine kleine Erkundungstour des nahegelegenen Wasserfalls und der Doser Kapelle zu unternehmen. Gegen Mittag ging es dann los mit unserer ersten Paddeltour. Heute stand eine Strecke von etwa 10km von Bach am Lech bis zu unserem Campingplatz an. Auch aufgrund der geänderten Autosituation kam die Idee auf, dass nur ein Auto mit dem Bootsanhänger zum Einstieg fährt und alle anderen den öffentlichen Bus nutzen. Wir zogen definitiv eine gewisse Aufmerksamkeit auf uns, als wir an der Bushaltestelle standen: eine zusammengewürfelte Gruppe von ca. 12 Leuten, die mit Neoprenklamotten bekleidet waren und ausschließlich einen Trockensack in der Hand hatten. Aber der Bustransfer funktionierte einwandfrei und oben empfingen uns schon Matthias und Johanna mit den fertig abgeladenen Booten – einen besseren Service gibt es nicht.

Bei der Befahrung hatten wir einen recht niedrigen Pegel, aber es war trotzdem gut fahrbar und ohne große Überraschungen. Jeder hatte seinen Spaß und auch die, die das Hobby „Paddeln“ erst vor Kurzem für sich entdeckt hatten, kamen souverän den Bach runter. Beim Ausstieg am Campingplatz gab es noch eine kleine Bade- und Wurfsackaktion zu Übungszwecken. Abends wurde noch gemütlich zusammengesessen. Ein paar konnten die Füße noch nicht stillhalten und machten noch einen kleinen Abendspaziergang zum nächsten Ort.



Bild: B. Veth

Am nächsten Morgen lauschten wir dem Regen und dem vorbeiziehenden Gewitter von unserem Zelten aus. Rechtzeitig zur doch recht einheitlichen Frühstückszeit ließ der Regen nach und alle krochen nach und nach aus ihren Zelten. So ein Regen beim Zelten ist zwar etwas nervig, aber andererseits lässt er das Paddlerherz auch höherschlagen: die Pegel steigen und die Freude über das Erreichen von „Niedrigwasser“ war groß! Spontan wurde umgeplant und wir paddelten eine Strecke von 20 Kilometer von Steeg bis zu unserem Campingplatz, denn der oberste Abschnitt ist der Abschnitt, der bei niedrigem Wasserstand am kritischsten ist. Der Pegel passte, das einzige woran sich der/die ein oder andere doch etwas gewöhnen musste, war die neue Wasserfarbe – die Beschreibungen gingen von Kakao, Kaffee, Schlammfarben bis hin zu Schei*e – naja, ich würde sagen, jede*r kann sich das raussuchen, was er/sie will.

Wildwassertechnisch war hier schon etwas mehr geboten als am Vortag, was den ein oder anderen dazu verleitete die Wassertemperatur einmal schwimmend zu testen. Unser Wiedereinsteiger nach langer Pause – Paul – legte sogar 3 Rollen hin – man erzählt sich von einer normalen Rolle, einer am Grund abgestützten Rolle und sogar einer geglückten Handrolle! Auf der Mitte der Tour wurde eine ausführliche Pause eingelegt, die manche für einen entspannten Mittagsschlaf am Lechufer nutzten, andere wiederum wandelten eine Pizza direkt in Energie für die restliche Paddelstrecke um. Die weitere Strecke bis zum Campingplatz war aufgrund des gestiegenen Pegels sehr angenehm zu paddeln. Auch nach der Paddeltour hatten einige von uns noch genügend Energie um mit einem Seil gesichert die Überquerung des Leches zu Fuß zu wagen. Auch wenn das Wasser nur bis etwa zu den Hüften reichte, war es aufgrund der starken Strömung wirklich eine Herausforderung stehend bis an das andere Ufer zu kommen. Zum Tagesabschluss wurde noch gemeinsam gegrillt und der Tag klang gemütlich aus.

Am Samstag setzten wir mit den Kajaks am Zeltplatz ein und paddelten die 20 Kilometer flussabwärts bis Weißenbach. Der Pegel war wieder unter „Niedrigwasser“ gesunken, dennoch hatten wir nochmal einen tollen Paddeltag. Gerade der erste Abschnitt bis zur Mittagspause hatte nochmal einige sehr schöne Spielstellen dabei, in denen nach Lust und Laune in den Wellen gesurft und von der einen zur anderen Seite traversiert werden konnte, bis die Arme lang wurden. Ein paar Paddler zogen es vor, bei der Mittagspause die Fahrt für heute zu beenden. Alle anderen paddelten auch noch den landschaftlich sehr schönen 2. Abschnitt. Wildwassertechnisch ist hier nicht mehr viel geboten. Der Lech teilt sich immer wieder in unterschiedliche Arme auf. Auch die schon etwas unmotivierten Paddler wurden durch die ausreichende Strömung fast von alleine bis nach Weißenbach getrieben. Dort erwartete uns bereits Matthias mit dem Bootsanhänger. Geschafft von den Paddeltagen bevölkerten nach Ankunft auf dem Campingplatz dann 5 Hängematten den angrenzenden Wald. Nach einem sehr leckeren Abendessen im Gasthaus ließen wir den Abend noch auf dem Campingplatz ausklingen – und hier bekamen so manche nochmal das Temperament des Campingplatzbesitzers zu spüren, wenn es um die Einhaltung der Nachtruhe geht.

Am letzten Tag gab es ein paar Frühaufsteher, die auch am letzten Tag noch etwas unternehmen wollten. Um 04:00 Uhr morgens startete eine kleine Gruppe auf eine Sonnenaufgangswanderung und um 06:30 Uhr wieder andere für einen schnellen Morgen-Run auf dem Lech. Gegen 09:00 Uhr fanden sich alle wieder am Zeltplatz zum Frühstück ein, bevor es ans Packen, Zelt abbauen, etc. ging. Ein sehr starker Regenschauer beschleunigte das Zelt abbauen und zwang uns danach zu einer Pause, bevor wir das Gepäck auf die Autos

verteilen konnten. Hier war dieses Mal Tetris gefragt; Der Vereinsbus war immer noch nicht fahrbereit und so wurde der Bootsanhänger an den Caddy von Marion und Stefan Leimeister angehängt, alle rückten etwas zusammen und die Autos wurden an ihre Transportkapazitäten gebracht. Wir bekamen aber alles unter und so machten wir uns auf den Rückweg nach Bamberg. Man munkelt, dass eine Fahrgemeinschaft noch einen 45 kg-schweren Stein bei strömenden Regen aus einem Flussbett geborgen hat, um eine Paddlerin glücklich zu machen – was man nicht alles tut.

Eine für mich sehr positive Erfahrung bei der Campingfahrt war das Shutteln der Personen mit dem öffentlichen Bus – der Preis für die öffentlichen Verkehrsmittel war in den Campingplatzgebühren inbegriffen und so konnten wir den Bus quasi umsonst nutzen. Da der Campingplatz in Häselgehr auf unseren Paddletappen immer als Ein- oder Ausstieg diente und aufgrund unseres neuen Hängers, der mehr Transportkapazitäten bietet als der Vorgänger, konnten die Boote aller Paddler aufgeladen werden und so war es ausreichend, dass nur ein Fahrzeug jeweils von uns zum Ein-/Ausstieg fuhr. Abgerundet wurde das Ganze aus meiner Sicht, indem das Auto in den meisten Fällen wieder mit dem Fahrrad zurückgeholt wurde. Das war für mich eine runde Sache, da beim Kajakfahren auf Wildbächen aus meiner Sicht doch sehr viel Zeit in Autos verbracht wird.

Vielen Dank für die Organisation und Durchführung der wieder mal sehr gelungenen Campingfahrt an Annika und Guido. Vielen Dank an Matthias, der aufgrund des Busausfalles einen sehr großen Teil des Shuttelns vor Ort für uns übernommen hat. Es war ein sehr schönes Wochenende mit einer netten Gruppe!



Bild: M. Veth

Main CleanUp 2025

Text und Bild: Dorothee Kirchmayer

Am 6.9.25 hat sich wieder eine Gruppe von BFCler:innen am Main CleanUp beteiligt. Da der offizielle Aktionstag in diesem Jahr am gleichen Tag wie die beliebte Zwetschkuchenfahrt stattfand haben wir unseren eigenen Aktionstag ins Leben gerufen und schon eine Woche früher die Müllsammelaktion auf dem Main gestartet. Zwölf Menschen, verteilt auf vier Kanadier und bestes Wetter. Perfekte Voraussetzungen für eine gelungene Aktion – fehlt nur noch der Müll :D

Davon haben wir erfreulicherweise in diesem Jahr auf dem Abschnitt von der BFC-Insel bis zur Achterbrücke überraschend wenig gefunden. Dennoch waren ein paar Kuriositäten dabei und es wurde bis hin zu Schuhen und ganzen Kanistern alles eingesammelt, was nicht in die Natur gehört.

Zurück auf der Insel haben einige erst noch ein erfrischendes Bad im Main genossen, bevor wir den Nachmittag mit einer gemeinsamen Brotzeit ausklingen haben lassen.

An dieser Stelle auch nochmal vielen Dank an Tanja für die Planung und Organisation!





Bild: H. Eßel

BFC – Senioren auf dem Frankenwaldsteigla Petersgrat

Nach einer Stunde Autofahrt erreichen wir unser Ziel, den Wanderparkplatz im Dorf Joditz, direkt an der sächsischen Saale gelegen. Wir überqueren die Saale und biegen gleich links in den Wald ab, wo unser Wanderrundweg „Frankenwaldsteigla Petersgrat“ beginnt. Entlang des Weges lassen wir uns die leckeren Brombeeren und Himbeeren schmecken. Von einer bewältigten Anhöhe, die Trittsicherheit erfordert, schauen wir runter auf den nahe gelegenen Auensee. Nach einer Weile bergab begleitet uns die langsam dahinfließende idyllische Saale, wo wir auch die am Ufer liegende, sehenswerte Lamitzmühle mit Wehr bewundern können. Im Auenthal genießen wir die Stille.

Nun geht es wieder hoch in den Fichtenwald. Direkt am Weg geht es an Felsen und Schiefergestein vorbei. Im Frankenwald sind noch viele Häuser und Kirchen mit Schieferdächern eingedeckt. Wir kommen zum Tannbach, über den ein Holzsteg führt. Wir überqueren diesen, der Pfad schlängelt sich sehr steil durch den Wald noch oben zu einer Felsplattform, die mit blühendem Heidekraut bewachsen ist. Noch ein Stück höher, wir kommen an den Waldrand und sehen den früheren Kolonnenweg der Deutschdeutschen Grenze (Bayern/Thüringen), auf dem die Grenzsoldaten der DDR Patrouille fuhren. Wir knipsen einige Fotos und es geht wieder steil runter auf unseren Wanderweg. Unten am großen Holztisch plündern wir unsere Rucksäcke und lassen es uns schmecken. Alle sind gut gelaunt und wir sind gespannt, was uns noch alles erwartet.

Nach der Rast geht es nun bergauf durch den Wald. Der Wald (Fichten-Monokultur) wurde hier teilweise großflächig vom Borkenkäfer heimgesucht und deshalb abgeholzt. Einige Stämme liegen noch aufgehäuft am Weg. Diese Freiflächen geben uns jedoch eine wunderbare Fernsicht. Die Aufforstung lässt hier nun einen Mischwald entstehen, was uns freut und zuversichtlich stimmt. Wir erreichen über einen schmalen Pfad bergab die Aussichtsplattform Petersgrat, auf einem Felsmassiv gelegen. Tief unter uns schlängelt sich die Saale in einer Schleife vorbei und wir genießen die herrliche Fernsicht bei allerschönstem Wanderwetter. Wieder oben auf dem Weg kommen wir am sog. Stollenbrunnen vorbei. Das Wasser kommt aus einem früheren Eisenerz-Bergwerkstollen.

Nun erreichen wir den höchsten Punkt (580 m) unserer Wanderung. Große Birken säumen unseren Weg und wir können mit der guten Fernsicht sogar die Stadt Hof sehen. Unser Weg führt uns nun bergab ins Dorf Isaar. Hier besichtigen wir die kleine, sehr hübsche, evangelische Pfarrkirche. Weiter geht es Richtung Fattigsmühle, zurück nach Joditz. Unsere Rucksäcke verstauen wir in den Autos und laufen in den nahe gelegenen „Gasthof Krauß Auenthalstube“, wo wir bei leckerem Essen und guten Gesprächen gemütlich beisammensitzen. Gegen 21 Uhr erreichen wir, nach einem herrlichen Wandertag, wieder Bamberg. Fazit: Tolle Truppe, gerne wieder.

BFC – Senioren beim Pilze suchen

Endlich ist es heuer wieder soweit, nach etlichen Regenfällen in den letzten Wochen, sprießen zahlreiche Pilze aus dem feuchten Waldboden. An einem sonnigen aber doch kühlen Nachmittag, Anfang Oktober, treffe ich mich mit Heidrun, Sabine, Michael und Armin im Hauptsmoorwald. Auf Fränkisch: „Zum Pfiffer suung“. Pfiffer steht hier als Synonym für Speisepilze im Allgemeinen. Ausgerüstet mit Körben und Messern streifen wir zusammen durch den Wald auf der Suche nach köstlichen Speisepilzen.

Es dauert gar nicht lange und wir finden schon einige Pilzarten, darunter aber auch etliche ungenießbare und auch tödlich giftige Pilze, wie den Grünen Knollenblätterpilz oder den Pantherpilz. Nach einer Weile wechseln wir das Waldstück. Es ist ein Mischwald mit Nadel- und Laubbäumen. Hier sieht es schon besser aus. Wir dürfen uns über etliche, echt leckere Speisepilze freuen. Langsam füllen sich unsere Körbe. Nach über drei Stunden haben wir genug gesammelt. Zusammen haben wir verschiedene Pilzarten, wie Marone, Steinpilz, Reizker, lilastieliger Lacktrichterling, Kuhröhrling, Krause Glucke, Perlpilz, Birkenpilz, Eselsohr, Parasolpilz, Reifpilz, Scheidenstreifling, Sandröhrling, Rotfußröhrling und Birkenporling in unseren Körben. Wobei der Birkenporling ein wahrer Wunderpilz ist. In der Naturheilkunde wird er vermutlich schon seit Jahrtausenden als Heilpilz geschätzt. Schon Ötzi, die Mumie aus dem Eis, trug ihn vor rund 5300 Jahren bei sich, als er in den Öztaler Alpen ums Leben kam. Es wird vermutet, dass der Jungsteinzeitmensch den Pilz aufgrund seiner Heilwirkung bei sich trug. Meine kürzliche Erkältung habe ich mit Birkenporlingtee binnen weniger Tage auskurieren können. Echt ein Wunderpilz.

Nach einem abwechslungsreichen und erfolgreichen Nachmittag in der gesunden Waldluft machen wir uns freudestrahlend auf den Heimweg.

beide Texte und alle Fotos
Helmut Eßel
-Referent für Senioren-





Sicherheitstraining am Pettstadter Schwall

Roman Klinger und Thomas Heuer
Photos: Guido Kremitzl und Doro Kirchmayer

Jede Paddelfahrt bringt gewisse Risiken mit sich und selbst auf Flachwasser können unerwartete Strömungen oder Temperaturunterschiede zur Gefahr werden. Um die Vereinsmitglieder gezielt auf solche Situation vorzubereiten, hat der BFC unter Leitung von Peter Fichtner und Christa Kirschner am 28.06.2025 ein Sicherheitstraining angeboten.

Das Training wurde am Pettstadter Schwall, direkt unterhalb der Fähre, durchgeführt. Der Ort bietet sich für ein solches Training an, da sowohl unterhalb als auch oberhalb des Schwalls ein Steg angebracht ist. Außerdem ist der Ort mit Fahrrädern und Autos gut erreichbar und bietet etwas Infrastruktur, auch wegen der Fähre. Zuträglich für die erfreulich hohe Teilnehmerzahl von über 20 Personen unterschiedlicher Erfahrungsstufen war sicher auch das sommerlich warme Wetter, da waren viele einfach gerne im Wasser.

Das Training war unterteilt in eine kurze Theorie- und Übungsphase an Land und eine Übungsphase im Wasser, welche wiederum in drei Teile strukturiert war. Nach der theoretischen Einleitung wurde auf dem Trockenen das korrekte Werfen und Zielen mit dem Wurfsack geübt. Wichtig ist hierbei, dass das Seil sich gut abwickelt, und man eher über die zu rettende Person wirft, die dann das Seil greifen kann. Danach ging es, erstmal ohne Boote, ins Wasser. Die erste Übungsphase bestand darin, eine Person, die auf der über dem Schwall angebrachten Plattform ins Wasser ging und (in Sicherheitskleidung) durch den Schwall treibt, an der unteren Plattform mit dem Wurfsack zu retten. Das korrekte Zielen und das Sicherstellen, dass das Seil nicht schneller abtreibt als die zu rettende Person, stellte durchaus eine Herausforderung dar. Im Anschluss haben wir geübt, eine Person zu retten, die potentiell nicht mehr selbst das Seil greifen kann. Hierzu begibt sich eine am Seil gesicherte Person als Springerin ins Wasser und wird dann von weiteren Personen, nachdem sie die zu rettende Person greifen konnte, herausgezogen. Die letzten Übungen fanden dann im Anschluss mit Hilfe von WW-Booten statt: Zum Einen wurde geübt, eine Person zu retten, die sich an einem Boot festhält (und die zu rettende Person übte, dabei die Retter nicht ins Wasser zu werfen, sich also vorne am Boot festzuhalten und nicht an der Seite). Zum Anderen wurde geübt, Boote zu bergen, die nicht mehr besetzt waren, in dem sie an die Seite in ein Kehrwasser geschoben wurden.

Zum Abschluss wurde noch auf dem Gelände des BFC gegrillt. Die Sicherheitstrainings finden jährlich statt, in der Regel zum Beginn der Saison.



Das war unser Rückblick auf einen tollen Paddelsommer und goldenen Herbst 2025! Auf den folgenden Seiten findet ihr eine Übersicht der aktuellen Angebote des BFC im Wintertrainingsplan 2025 sowie einige aktuelle Ankündigungen dazu.

Die Gymnastik hat wieder gestartet!

Endlich ist es soweit – die Gymnastik hat nach der Sommerpause wieder begonnen! Unter neuer Leitung durch Natalia Pastukhov und Denise Arendt findet das Training wie gewohnt in der Turnhalle der Luitpoldschule statt.

Wann? Immer dienstags ab 18:00 Uhr (bis ca. 19:30 Uhr).

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, mitzumachen – ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder ist willkommen!

Bitte bringt sportliche Kleidung und ein Handtuch mit. Für den abschließenden Entspannungsteil empfehlen wir wärmere Kleidung oder eine leichte Decke.

Kommt vorbei und startet mit uns aktiv und mit Spaß in die Woche!
Eure Natalia & Denise

BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.

IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND · MITGLIED DES BKV UND BLSV
Weidendamm 150 · 96047 Bamberg



KAJAK Kenterrollentraining für Erwachsene im Bambados (Anfänger und Übende)

Das Training eignet sich um die Kenterrolle zu erlernen und kontrolliert zu üben. Außerdem kann man Wassergewöhnung trainieren, zum Beispiel kontrolliertes, sicheres Aussteigen und Verhalten unter Wasser.



Beachtet bitte:

Das Rollentraining ist ein wichtiges Grundagentraining für unseren Sport. Daher trägt der Verein aktuell die kompletten Kosten dafür. Das Bambados hat die Tarife für diese Saison erheblich erhöht. Es kann sein, dass eine kleine Trainingsgebühr anfällt, sofern die Kosten noch weiter steigen.

Teilnahme- voraussetzung	Schwimmer ; Schwimmbzeichen Bronze (Freischwimmer) oder vergleichbar
Alter	Erwachsene und Jugendliche ab ca. 17 Jahre
Termine	Start: Freitag 14.11.2025 Dann immer freitags, jedoch nicht in den Schulferien
Ort/Treff/Einlass	19.10 Uhr vor dem Haupteingang, Bambados; 19:20 Einlass
Trainingszeit	19:30 bis 21:00 im Lehrschwimmbecken 1
Mitbringen	• Badebekleidung, Handtuch, Duschsachen • Taucherbrille oder Schwimmbrille + Nasenklemme • ggf. eigene Neoprenspritzecke
Ausrüstung	Boote und Paddel werden gestellt sowie einige Spritzdecken
Sonstiges	Die Einlasskarten berechtigen zur Teilnahme am Rollentraining im Lehrschwimmbecken, jedoch nicht zur Nutzung der anderen Schwimm- und Spaßbereiche im Bambados. Die Einlasskarten bekommt ihr von uns gegen 10€ Pfand.
Anmeldung	Meldet Euch bis spätestens 24.10.2025 an, wenn ihr regelmäßig kommen möchtet.
Wichtige Hinweise	Die Beckenkapazität ist begrenzt. Die Teilnahme erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.
Info + Anmeldung (Koordination)	Marion Leimeister, Telefon: 0951 9685304 od. 0173 9664297 E-mail: marion@leimeister.net

Verantwortlich für Euer Training ist Stefan Leimeister

BAMBERGER FALTBOOT-CLUB E.V.

IM DEUTSCHEN KANU-VERBAND • MITGLIED DES BKV UND BLSV
Weidendamm 150 • 96047 Bamberg



KAJAK Rollentraining für Schüler und Jugendliche

Hier lernt ihr auf Eure Altersgruppe abgestimmt die Kenterrolle. Außerdem üben wir wie ihr sicher unter Wasser aus dem Boot aussteigen könnt und verbessern euer Bootsgefühl.

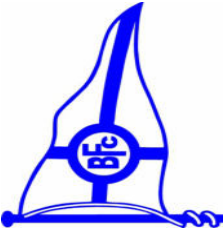


Beachtet bitte:

Das Rollentraining ist ein wichtiges Grundlagentraining für unseren Sport. Daher trägt der Verein aktuell die kompletten Kosten dafür. Das Bambados hat die Tarife für diese Saison erheblich erhöht. Es kann sein, dass eine kleine Trainingsgebühr anfällt, sofern die Kosten noch weiter steigen.

Teilnahme-voraussetzung	Schwimmer. Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) oder vergleichbar und Spaß mit dem Element Wasser.
Alter	Schülerinnen/Schüler und Jugendliche ab ca. 8 Jahre
Termine	Start: Freitag 14.11.2025 Dann immer freitags, jedoch nicht in den Schulferien
Ort/Treff/Einlass Auslass Bambados	17.40 Uhr vor dem Haupteingang Bambados/Einlass 17:50 bis 19:50
Trainingszeit Wichtig	18.00 bis 19:30 im Bambados Lehrschwimmbecken 1 In den Schulferien findet kein Training statt.
Mitbringen	• Badebekleidung, Handtuch, Duschsachen • Taucherbrille oder Schwimmbrille + Nasenklemme
Ausrüstung	Boote und Paddel werden gestellt.
Sonstiges	Die Einlasskarten berechtigen zur Teilnahme am Rollentraining im Lehrschwimmbecken, jedoch nicht zur Nutzung der anderen Schwimm- und Spaßbereiche im Bambados. Die Einlasskarten bekommt ihr von uns gegen 10€ Pfand.
Anmeldung	Limitierte Gruppengröße! Die Kapazität im Becken ist begrenzt. Wenn Du regelmäßig kommen willst, dann melde Dich schnell, spätestens bis 25.10.2025 an mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Alter, Telefonnummer, E-Mail, Vorkenntnisse.
Wichtige Hinweise	Die Teilnahme erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.
Verantwortlich für Euer Training ist Alexander Pastukhov „Sasha“.	
Info + Anmeldung	Sasha Pastukhov, Telefon: 01575 5204255; E-mail: alexander.pastukhov@uni-bamberg.de

Bamberger Faltboot-Club e.V.



Wintertrainingsplan 2025/26

Tag	Start	Wann	Was	Wer	Wo	ÜL
Mo	Oktober	17.15 - 18.30	Bootsspezifisches Krafttraining (Rumpf) mit Gewichten	Slalom Oldies + Interessierte	Kraftraum	Hans-Karl Weis
Mo	03.11.2025	17.45 - 19.30	Freestyle-Training	Alle, die sicher rollen können	Bambados	Norbert Zimmermann
Mo	06.10.2025	17.00 - 18.00	Sauna	Alle	BFC Sauna	Armin Hein
Di	07.10.2025 - 31.03.2026	18.00 – 19.30	Gymnastik	Alle	Luitpoldschule	Natalia Pustukhov, Denise Arendt
Mi	01.10.2025	18:30 - 20:00	Zirkeltraining	alle Altersgruppen	Luitpoldschule	Stefan Dittmar & Team
Do	Oktober	17.00 – 18.30	Allg. Krafttraining	Gruppe Breitensport	Kraftraum	Stefan Schweizer
Do	Oktober	18.30 - 19.45	Pyramidentraining	Slalom ab Jugend	Kraftraum	Alex Barber
Fr	Oktober	17.00 - 18.00	Krafttraining (Schultergürtel)	Slalom ab Jugend	Kraftraum	Alex Barber
Fr	Oktober	18.00 - 19.00	HIT	Slalom ab Jugend	MDK Stangen	Alex Barber
Fr	14.11.2025	17.45– 19.50	Bootssicherheit und Rollentraining	Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre	Bambados	Sascha & Team
Fr	14.11.2025	19.15 - 21.20	Rollentraining Anfänger + Geübte	Alle ab 16 Jahre	Bambados	Stefan Leimeister & Team
So	Oktober	9.00-11.00	Technik	Slalom ab Jugend	Altes Rathaus	Alex Barber

einmal pro Monat	Bekanntgabe per ab Nov. Mailverteiler	Fahrt auf heimischen Kleinflüssen	Feierabendgruppe	Guido,Annika, Wolfgang
------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------------

Stand 09.10.2025

Winter-/Hochwasser-Fahrten und weitere Veranstaltungen siehe Jahresplan oder kurzfristig per email-Verteiler/Aushang.
Kraftraum-Belegung siehe Aushang