



RUNDSCHREIBEN

NEUES AUS DEM WSC 1931 HEIDELBERG-NEUENHEIM e.V.



SEPTEMBER 2012

INHALT

Liebe WSClerinnen & WSCler,	2
ÜBER RENNERFOLGE, STAUSS UND EIS: REGATTA IN GEMÜNDEN	4
WELLEN, WALZEN UND WAGHALSIGE LINIEN: EIN WOCHENENDE IN HÜNINGEN	6
SCHNEE UND EIS: UNSERE OSTERAUSFAHRT NACH GARMISCH 2012	7
WEBTIPP: MIT DEM RAD ZUM FLUSS	9
OB KREATIV KOSTÜMIERT ODER BESTENS TRAINIERT - DABEI SEIN IST ALLES BEIM 7. HEIDELBERGER DRACHEN-BOOT-CUP	11
FIT FÜR DIE SAISON IM RENNBOT: DAS TRAININGSLAGER IN KLEINHEUBACH	13
DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IM KANUMARATHON-RENNSPORT IN RHEINE	14
BODENSEEMARATHON 2012	19
WEITERHIN AUF ERFOLGSKURS MIT KAJAK, RAD, BADEKAPPE UND LAUFSCHUHEN	20
ALLE SOMMER WIEDER - SONNWEIHFEST MIT BOOTSTAUFE	23
NEUIGKEITEN VON SUPPORT MALAWI	24
KONTAKT	26

Liebe WSCLerinnen & WSCLer,



Der Sommer ließ in diesem Jahr lange auf sich warten, aber mittlerweile wurden wir wohl alle zumindest mit einigen Tagen Sonne-pur beschert. Grund genug, um möglichst viel Zeit auf und im Wasser zu verbringen!

Sollte es doch mal wieder regnen und uns der Sommer- oder Herbstmonsun einholen, findet ihr auf den folgenden Seiten viele spannende, lustige und schöne Geschichten und Erlebnisse aus den Sommermonaten. Zum Beispiel waren die WSCLer in Hünningen auf Wellen unterwegs, haben zahlreiche Preise und Platzierungen in Rennbooten eingeheimst und ganz nebenbei auch noch einen tollen siebten Drachenboot-Cup organisiert. Da stört es kaum, dass die Osterfahrt nach Garmisch in diesem Jahr von Eis und Schnee geprägt war! Und auch vom Vereinskollegen Henning erwarten euch in diesem Rundschreiben einige Erlebnisse aus dem „Stuttgarter Exil“ Neckaraufwärts.

Ich wünsche euch einen tollen Spätsommer mit vielen Sonnenstunden – Auftanken für den langen Winter!

Eure Marion

P.S.: Ihr habt eine tolle Geschichte für den WSC oder einen Eintrag für die Pinnwand? Klasse, denn das Rundschreiben lebt von euren Erlebnissen und Beiträgen. Daher freue ich mich über eure Berichte, Fotos und Erzählungen. Diese können mich per Email (marionmuellervomberge@web.de) oder als Schriftdokument in der Boothauspost erreichen.

UMFRAGE – EUER FAHRTENJAHR 2013

Das Jahr 2012 ist noch nicht zu Ende und schon sitzen wir an den Planungen für die Saison 2013! Um auch im kommenden Jahr viele schöne Stunden mit euch auf dem Wasser zu verbringen, möchten wir wissen:

WELCHE WANDERFAHRTEN MÖCHTET IHR 2013 UNTERNEHMEN?

WOLLT IHR AUF DEN RHEIN; DEN NECKAR?

MÖCHTET IHR AM WOCHENENDE UNTERWEGS SEIN ODER LIEBER AUCH UNTER DER WOCHE?

Über eure Rückmeldungen bis spätestens 1. Dezember 2012 freut sich

Jens Basler

Telefon: (0 62 21) 72 93 507

E-Mail: jens.basler@wsc-heidelberg.de



RENNERFOLGE, STAUS UND EIS: REGATTA IN GEMÜNDE

>> VON CLEMENS FREIGANG

Am 19. und 20. Mai war die ganze Rennsport-Abteilung auf der Regatta in Gemünden. Die Hinfahrt war etwas problematisch, denn wir standen zwei Stunden im Stau. Nur Sebastian's Navi umfuhr die Autoschlange großräumig – zur großen Freude aller Insassen. Als auch Auto Nummer 2 dann endlich angekommen war, mussten wir als erstes alle Zelte aufbauen.

Danach begannen die spannenden Rennen. Das erste Rennen fuhren Sabrina und Sebastian. Sie belegten den vierten Platz K2 mixed über 200m. Danach fuhren Lauritz, Jakob, Christian und ich 500m im K4. Kurz vor dem Ziel drängte uns ein anderer Vierer ab. Aber zu unserem Glück wurde dieser von der Jury disqualifiziert und somit wurden wir Dritter.

Als nächster fuhr Konrad 2000m, war aber leider nicht so erfolgreich. Danach bestritten

Christian und ich im K2 die Langstrecke. Wir wurden souverän Dritte. Jakob wurde leider bei seinem Langstreckenrennen disqualifiziert, da er eine Wendeboje übersah. Zum Ausgleich gewann er am Sonntag mit einigen Bootslängen sein Rennen über 500m.

Nach einem insgesamt erfolgreichen ersten Renntag standen Samstagabend Grill und Am das Champions-League-Finale Bayern gegen Chelsea auf dem Programm. Ins Bett kamen wir dadurch erst um halb. Und das, obwohl wir am nächsten Morgen schon um sechs Uhr aufstehen mussten, weil wir um unser erstes Rennen hatten: K1, 500m. Also holte in diesem Rennen keiner eine Medaille...

Jonathan hatte am Samstag auch kein Glück, siegte dann aber am Sonntag im K2 mit seinem Partner aus Neuburg. Das letzte Rennen der Regatta führten lange Zeit Stefan, Volker, Ole und Sebastian, verloren letztendlich aber leider das Duell gegen die Aschaffener.

Zum Abschluss dieser wunderschönen Regatta, meiner ersten, bekam jeder ein großes Eis.

Mit dem Wetter haben wir wirklich Glück gehabt: Zwei sonnige Tage liegen hinter uns.

Der Rückweg nach Heidelberg verlief problemlos, ohne Stau. Und so kamen wir alle wieder pünktlich und entspannt von einem tollen Wochenende am WSC-Bootshaus an.



WELLEN, WALZEN UND WAGHALSIGE LINIEN: EIN WOCHENENDE IN HÜNINGEN

>> VON MARION MÜLLER VOM BERGE

An einem Wochenende im Juni machte sich unsere Jugendwartin Denise mit den furchtlosen WSClern Clemens, Christian, Jonathan, Volker, Eric und Marion auf den Weg nach Hünigen: Wildwasserluft schnuppern auf dem Trainingskanal an der Französisch-Deutschen Grenze. Bereits am Freitagabend wurden sechs Boote und ebenso viele Paddel auf zwei Autos verstaut. Am Samstagmorgen ging es dann los in den Süden und die Vorfreude auf zwei Tage im kühlen Nass konnte nur dank früher Uhrzeit, Frühstücksbrötchen und einiger Folgen mit den Drei Fragezeichen ausgehalten werden.

Pünktlich um 10 Uhr, als der Kanal öffnete, kamen wir in Hünigen auf's Wasser. Die erste Aufgabe für alle Wildwasserneulinge: den Kanal einfach erst einmal gerade herunterfahren. Nach den ersten Fahrten, einigen Schwimmübungen und Bootsrettungen wurden die Wildwasserneulinge immer souveräner und am Ende des Tages wurden sogar die ersten Kehrwasser befahren. Jonathan, der sich mit Wellen unterm Boot bereits auskannte, verbrachte den Nachmittag gleich komplett an einer der Spielstellen des Kanals und übte Surfen und Überschläge.

Nach diesem ausgiebigen Paddeltag hatten wir uns die Dusche und einen Platz auf dem Campingplatz in Lörrach wohlverdient: Schnell die Zelte aufbauen und dann umso schneller zum Griechen in der Stadt, denn dort erwartete uns ein leckeres Abendessen und das EM-Spiel Deutschland-Portugal auf – jaja – Großbildleinwand.

Am Sonntag hielt uns nichts lange in den Federn und nach einem leckeren Frühstück ging es schnell wieder zum Kanal und auf's Wasser. Schließlich war heute Kehrwasserfahren und vor allem das Kehrwasserspringen (von Kehrwasser zu Kehrwasser wieder flussaufwärts fahren) angesagt. Wir trainierten erfolgreich den ganzen Vormittag, probierten sogar einige waghalsige, neue Linien und Clemens erlebte sein persönliches Highlight: nach einer Fast-Kenterung fuhr er durch etliche Wellen ohne Spritzdecke und Paddel – natürlich souverän, ohne wirklich zu kentern.

Die Autofahrt zurück nach Heidelberg zog sich durch einige Staus und wieder einmal hielten wir uns mit den Drei Fragezeichen bei Laune. Und freuen uns bereits auf den nächsten Ausflug nach Hünigen!



SCHNEE UND EIS: UNSERE OSTERAUSFAHRT NACH GARMISCH 2012

>> VON JANNICK HALLENBERGER

Die Jahresplanung der Wildwasserbegeisterten WSC'ler beginnt traditionell schon seit etlichen Jahren mit der Osterfahrt nach Garmisch Partenkirchen. Auch in diesem Jahr trafen wir uns wieder am Gründonnerstag im Buchenhof in Grainau um das lange Osterwochenende die Bäche in Bayern und Tirol unsicher zu machen. Neben uns Heidelbergern sorgten auch unsere Paddelfreunde aus Konstanz und Stuttgart für einen voll besetzten Buchenhof.

Nachdem alle Teilnehmer gegen Abend angereist waren, besprachen wir die verschiedenen Paddelmöglichkeiten, suchten uns die diversen Online Pegel und planten dann die kommenden Tage. Am Karfreitag starteten wir gleich zu Beginn mit ein paar Runden in der Griesenschlucht der Loisach. Der Wasserstand war trotz der einstelligen Temperaturen dank des Regens der Vortage schön angestiegen, allerdings meisterten trotzdem die meisten Paddler den Fluss ohne große Probleme. Wer sich den

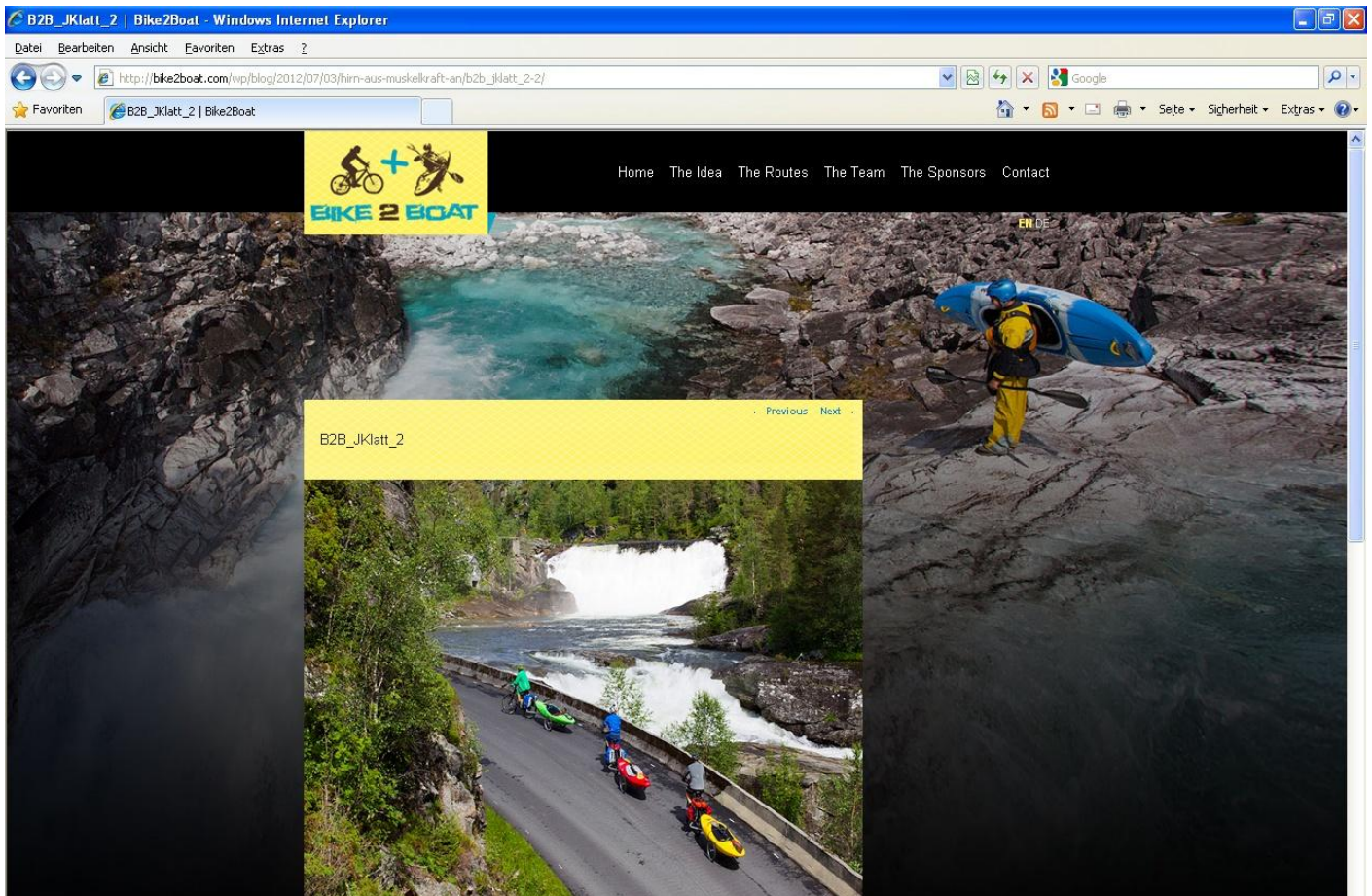


mit WW III bis teilweise IV bewerteten Abschnitt noch nicht zutraute, schnupperte als Shuttle Bunny und professionelles Fototeam erste Wildwasserluft.

Am zweiten Tag stand der Inn auf dem Programm. Auch hier war der Wasserstand deutlich höher als in den letzten Jahren. Trotz der Entschärfung bzw. Entfernung der sagenumwogenen Memminger Walze machte der Inn einigen, noch unerfahrenen Paddlern seine Probleme und es gab einige Schwimmer. Aber letztendlich sind alle gut am Ausstieg in Haiming angekommen. Am Abend wurde im Haus dann Hennings Geburtstag bei Grillgut und Bier gefeiert. Währenddessen verwandelte sich der strömende Regen langsam in Schneeregen und schließlich in dicke weiße Flocken. Die Stimmung blieb trotzdem weit über dem Gefrierpunkt.

Am nächsten Morgen wachten wir mit 10 cm Neuschnee vor dem Fenster auf. Da wir nicht sonderlich scharf auf Paddeln bei Schneefall und leichten Minusgraden waren beschlossen wir auf den Wankberg zu wandern. Die knapp 1000 Höhenmeter bezwangen wir in knapp 3 Stunden und stärkten uns bei starkem Wind und Schneefall im Gipfelrestaurant. Der Versuch, einen anderen Weg als Abstieg zu finden scheiterte allerdings im hüfthohen Pulverschnee. Am Nachmittag klarte der Himmel deutlich auf und die Sonne zeigte sich: wir beschlossen noch zwei Runden auf der Loisach paddeln zu gehen. Diese zwei Fahrten waren von der Lichtstimmung in der tief verschneiten Griesenschlucht bei Sonnenschein etwas ganz besonderes, wenn auch sehr kalt. Der Wasserstand war über die letzten Tage deutlich gefallen, sodass die Loisach nun ihr technisches Gesicht zeigte. Am Abend gingen wir alle in eine Pizzeria, um schon fast den Abschluss von Garmisch 2012 zu feiern. Ein Teil der Truppe machte sich am Ostermontagvormittag noch ein letztes Mal auf die abermals im Pegel gesunkene Loisach auf, um dann gegen Mittag wieder Autos und Hänger für die Rückfahrt zu packen. Insgesamt war es wieder ein schönes langes Wochenende in Garmisch, mit viel Paddeln, Sport und netten Menschen.

Auch für nächstes Jahr sind die Ferienwohnungen im Buchenhof wieder von Gründonnerstag bis Ostermontag für uns reserviert!



WEBTIPP: MIT DEM RAD ZUM FLUSS

Wenn Wildwasserpaddler auf Reisen zu den weltweit schönsten und schwersten Flüssen gehen, hinterlassen sie nicht selten einen riesigen CO₂-Fußabdruck mit Flügen zu anderen Kontinenten oder langen Autofahrten in die Alpen. In seinem neuesten Projekt setzte Filmemacher und Wildwasserpaddler Olaf Obsommer deshalb ganz auf eigene Muskelkraft: Nur mit dem Fahrrad und dem Boot auf dem Fahrradanhänger ging es einige Wochen quer durch Norwegen. Statt Shuttle-Logistik wurde zum Einstieg geradelt und wahrscheinlich war die Wildwassertalfahrt nach dem anstrengenden „Aufstieg“ umso erfrischender. Alles über diese Reise erfahrt ihr unter: www.bike2boat.com.

(Tipp: rechts oben auf DE klicken, dann seht ihr die Seite auch in deutscher Sprache)

Die OUTDOOR-PASSAGE in Heidelberg!

3 Läden unter einem Dach mit über 600m²,
direkt am Hauptbahnhof.



Große Zeltausstellung am Samstag 21.7.12!

Ab 10 Uhr auf der Neckarwiese am
Drachenboot Cup!



- viele Modelle aufgebaut!
- kompetente Beratung direkt vor Ort
- Alle Zelte stark reduziert,
- schon ab 49,95€!

zusätzlich Sonderverkauf:

- Campingmöbel
- Hängemattenaktion
- Schlafsäcke ab 24,95€
- Matten ab 24,95€

vor Ort anschauen und direkt zum
Spezialpreis mitnehmen!

jetzt auch online shoppen:



**backpacker-
footwear.de**



Kurfürstenanlage 62 69115 Heidelberg

Mo - Fr 10-19 Sa 10- 18 Uhr www.backpacker-store.de



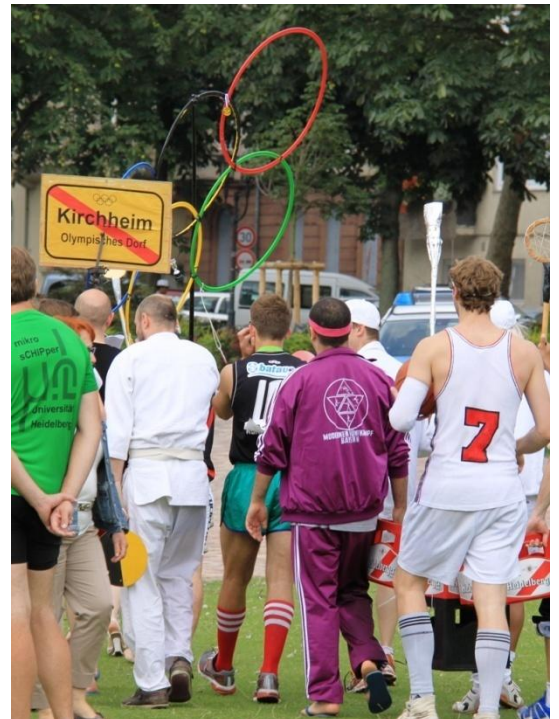
OB KREATIV KOSTÜMIERT ODER BESTENS TRAINIERT - DABEI SEIN IST ALLES BEIM 7. HEIDELBERGER DRACHENBOOT-CUP

>> VON MARION MÜLLER VOM BERGE

Der Heidelberger Drachenboot-Cup ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Drachenbootsaison und eine der größten Sportveranstaltungen Heidelbergs. Am 21. Juli diesen Jahres kamen zum siebten Mal rund tausend Sportler ins Neckarvorland, um ihre Teamfähigkeit in den langen Booten unter Beweis zu stellen.

Gestartet wurde auch in diesem Jahr in zwei Teamklassen: Fun Mix (hier paddeln in jedem Boot mindestens sechs Damen mit) und Fun Open Rennen (hier spielt der Anteil paddelnder Damen im Boot keine Rolle). „Are you ready? Attention...Go...“ hieß es vor jedem Start. Und dann durchpflügten jeweils vier Boote den Neckar auf der 250 Meter langen Rennstrecke. Nach zahlreichen Rennen standen am Ende des Tages die Gewinner fest: im Fun Mix siegten die „Fu Fighters“ und im Fun Open die „Green Dragons“.

Neben spannenden Verfolgungsjagden auf dem Wasser wurde mehreren tausend Zuschauern auch an Land viel geboten: der Sportkreis Heidelberg sorgte mit einem „Menschenkicker“, einem überdimensionalen Tischfußballspiel mit echten Spielern, für Abwechslung und für hungrige Mägen gab es Pasta und selbstgebackenen Kuchen. Und nicht zuletzt waren auch in diesem Jahr die kreativen Kostüme einiger Teams einen Rundgang auf der Neckarwiese. So gab es etwa ein ganzes Märchenland mit Feen und Trolen zu sehen. Schließlich gab es neben Pokalen und Preisen für die schnellsten Mannschaften auch in diesem Jahr den heißbegehrten Performance-Preis für die beste Kostümidée zu gewinnen. Zum dritten Mal in Folge gewann hier ein Freundeskreis aus Kirchheim. Unter dem Motto „Dabei sein ist alles“ verwandelten sie den Heidelberger Stadtteil in ein Olympisches



Dorf und stiegen als Gewichtheber oder Leichtathleten ins Boot. Aufwärmübungen vor dem Start, eine Nachbildung der Olympischen Ringe und einer Tartanbahn mit Zieleinlauf auf der Neckarwiese inklusive.

Am Abend wurde der erfolgreiche Wettkampftag mit der Drachenparty im Bootshaus gebührend gefeiert. Und trotz später Stunde waren die Helfer vom WSC am Sonntagmorgen wieder pünktlich auf den Beinen, um sämtliche Spuren der Sportveranstaltung wieder zu beseitigen.

Ein riesengroßes Dankeschön geht an dieser Stelle an alle fleißigen Helfer vom WSC, die bereits Wochen vorher Genehmigungen eingeholt haben oder die benötigten Boote aus ganz Deutschland organisiert und abgeholt haben. Die Zelte, Start und Ziel aufgebaut und wieder abgebaut haben. Die alles gegeben haben, um die Drachenboot sicher über den Neckar zu steuern und nach jeder Fahrt das Wasser rauszuschöpfen. Die mit Tröten und Megaphon zahlreiche Teams gestartet haben oder die Zeiten im Ziel genommen haben. Die den ganzen Tag hinter dem Grill, der Kasse, der Spülmaschine oder der Zapfanlage standen und nicht zuletzt die Helfer, die so unglaublich viele leckere Kuchen gebacken haben. Ohne euch wäre das nicht möglich gewesen und wir freuen uns bereits heute auf einen tollen achten Drachenboot-Cup mit euch!



FIT FÜR DIE SAISON IM RENNBOT: DAS TRAININGSLAGER IN KLEINHEUBACH

>> VON JEREMIAS UND LAURITZ

Auch in diesem Jahr gab es wieder ein Trainingslager. Dieses Mal fuhren wir nach Kleinheubach in Bayern, circa 80 Kilometer von Heidelberg entfernt. Für die „Kleinen“ war es das erste Trainingslager. Die Vorbereitungen dafür begannen bereits am Donnerstag, den 24. Mai: wir trafen uns gegen 18:30 Uhr am WSC, um die Boote aufzuladen. Das war zum Teil ganz schön anstrengend, schließlich mussten die ganzen Boote am Anhänger befestigt werden, aber wir hatten auch viel Spaß.

Am nächsten Tag ging es endlich los! Wir kamen schon mit all unserem Gepäck zum WSC. Taschen und Schlafsäcke wurden auch gleich im Bus verstaut, denn wir wollten schließlich pünktlich um 18:00 Uhr losfahren. Nagut, ein bisschen Verspätung hatten wir dann doch. Christian und Jonathan stiegen nicht mit in den Bus. Sie wollten aus eigener Muskelkraft nach Kleinheubach fahren und sind direkt nach der Schule mit ihren Fahrrädern aufgebrochen. Trotzdem kamen sie nach dem Bus und den anderen Autos an, da sie sich verfahren hatten. Als wir in Kleinheubach ankamen, bauten wir gleich unsere Zelte auf, danach aßen wir Abendbrot etwas später gingen wir dann zu Bett.

Morgens standen wir meistens schon um 7:00 Uhr auf, weil wir eine halbe Stunde später Joggen gingen. Danach gab es erst einmal ein Frühstück. Wenn wir dann um 9:00 Uhr zum ersten Mal auf dem Main paddelten war das Wasser meist noch kalt, aber der Fluss war dann auch sehr unbefahren. Danach konnten wir uns etwas ausruhen, bevor wir uns wieder in die Boote setzten. Manchmal standen sogar drei Trainingseinheiten am Tag auf dem Programm und wir machten auch Kippeltraining und eine Wasserschlacht. Am Sonntag fuhren wir dann noch mit 2 Kanadiern und ließen uns damit an der Schleuse ankamen sogar hochschleusen. Danach fuhren wir in einen ziemlich bewachsenen Seitenarm des Mains, mussten aber ziemlich schnell wieder umdrehen, weil das Wasser zu flach war. Deshalb fuhren wir wieder zum Campingplatz zurück, um danach gleich wieder mit den Rennbooten aufs Wasser zu gehen.

Am Montag war das Trainingslager für fünf von uns auch schon wieder vorbei: sie mussten wieder arbeiten oder studieren. Die restlichen Kanuten verbrachten die kommenden Tage ungefähr so: Mittwoch stand eine etwas andere Trainingseinheit auf dem Programm: Minigolf! Und wer gewann??? Christoph unser Profi- Minigolfer!!! Donnerstagnachmittag fuhren wir Staffeln und am Abend gingen wir Pizza essen, mhhh! Freitag joggten wir ein bisschen länger als sonst, weil wir nicht Paddeln gegangen sind. Als wir fertig waren mit dem Joggen, aßen wir unser Frühstück und packten dann nach einer Woche unsere Zelte wieder ein und fuhren nach Hause.

Wir hoffen es hat allen Spaß gemacht und alle fanden das Trainingslager SUPER und kommen nächstes Jahr wieder mit!!!!!!!



DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IM KANUMARATHON-RENNSPORT IN RHEINE

>> VON HENNING MÜLLER AUS DEM „STUTTGARTER EXIL“

Mitte Mai fanden in Rheine die Deutschen Meisterschaften im Kanumarathonrennsport statt. Für die KG Stuttgart starteten dabei Viktor bei den Jugendfahrern und ich bei den Herren, jeweils im Einerkajak. Nachdem wir bereits donnerstags in aller Ruhe angereist waren, besichtigten wir freitags die Strecke und übten Portagen. Durch eine neue Steganlage war dies viel einfacher als noch vor drei Jahren, als man an einer fast 50cm hohen Kante aussteigen musste. Das Wetter war nahezu ideal mit Sonnenschein und angenehmen Temperaturen.

Viktor startete als Erster, es war sein erster offizieller Kanumarathonwettkampf – wir waren erst ein bisschen skeptisch, ob das nicht vielleicht gleich ein Frustrationserlebnis werden könnte, aber durch lange intensive Gespräche hatte ich Viktor natürlich auf diese Option gut vorbereitet und er schien psychisch stabil ;-). Außerdem: wahre Größe oder Nichtgröße zeigt sich sowieso erst in der Niederlage. Viktor konnte das Rennen also völlig tiefenentspannt angehen und tat das auch: nachdem alle anderen Jugendfahrer am Start ein paar Bootslängen weggefahren waren, merkte er, dass es für sein Zurückbleiben einen Grund gab: die Startboje hing an seinem Steuer – genau genommen war es sogar umgekehrt. Also noch mal zurück, aushängen und dann versuchen, den Anschluss wiederherzustellen – was ganz gut gelang, denn die meiste Zeit des Rennens verbrachte er in einer guten Dreiergruppe beim Wellewechsel-Fahren. Auch die Portagen – sozusagen ein Alleinstellungsmerkmal des Marathonrennsports – meisterte Viktor

ohne Probleme, obwohl er ein „normales“ Rennkajak (12kg) und kein spezielles Marathonboot (8kg) zur Verfügung hatte. Nach 21km kam er auf Platz 11 ins Ziel – bei insgesamt 17 Teilnehmern in der Altersklasse und noch dazu als Neuling ein wirklich gutes Ergebnis! Außerdem war Viktor nach dem Wettkampf noch ansprechbar, was auch immer ein gutes Zeichen ist ;-).

Bei mir lief es ähnlich, auch ich wurde Elfter – der Unterschied bestand lediglich in der längeren Strecke bei den Herren, nämlich 32km und in der Tatsache, dass nur 13 Kajaks das Ziel erreichten. Mit der Platzierung war ich trotzdem zufrieden und Spaß gemacht hat die Renngestaltung – auf meinem Niveau eben – auch. Ich fand es allerdings schade, dass beim Marathon immer wieder Sportler aussteigen, wenn sie sehen, dass sie nicht den Platz erreichen, den sie sich gewünscht haben. Interessant war beispielsweise die Aussage eines Sportlers, der eine Runde vor Schluss mit der Begründung ausstieg, er habe „Sand an der Hand“ – wäre ich in der Nähe gewesen, hätte ich ihm vielleicht den Tipp geben können, die Hand einfach mal ins Wasser zu halten (Wasser war ja genug da) und den Sand abzuspuhlen. Ein anderer beendete das Rennen, nachdem er erst durch übermäßig aggressives und hektisches Fahren in meiner Vierer-Gruppe den Zorn der anderen auf sich gezogen hatte, wir ihn dann bei einer Portagenanfahrt im Gegenzug - WKB-konform ;-) - ausbremsten, er den Anschluss an unsere Gruppe verlor und danach keinen Bock mehr hatte.

Das Problem für mich ist dabei nicht, dass sich dadurch mein eigenes Ergebnis relativiert: 11. von 13 klingt ja jetzt nicht sooo spektakulär. 11. von 20 oder 15. von 20 klänge vermutlich etwas besser, aber damit kann ich leben. Sondern, dass es für mich zu den Prinzipien des Leistungssports gehört, ein Rennen zu beenden, wenn es keine triftigen Gründe für ein Ausscheiden gibt. An diese Stelle sei mir ein kurzer Exkurs in den Triathlon erlaubt: hier gibt es das sogenannte „Finisherprinzip“, das ein fester Stein im Fundament der Triathlon-Philosophie ist. Frei übersetzt bedeutet es in etwa „jeder, der ins Ziel kommt, ist ein Sieger“. Am Finisherprinzip gefällt mir Folgendes:

- **Erstens** zeugt das Beenden eines Rennens von Respekt dem Ausrichter und Veranstalter gegenüber, die diesen Wettkampf aufwändig organisiert haben.
- **Zweitens** zeugt es von Respekt vor der Leistung aller Mitsportler, die ins Ziel fahren, obwohl sie vielleicht sogar langsamer sind als man selbst.
- **Drittens** ist das Finisherprinzip in meinen Augen ein Ausdruck mentaler Stärke des ausübenden Sportlers selbst, der nicht aufgrund Faulheit oder aufgrund des Scheiterns an den eigenen Erwartungen den Kopf in den Sand steckt, sondern sein Rennen mit Würde zu Ende fährt und den Ergebnisausdruck schwarz auf weiß akzeptieren kann. Exkurs Ende ;-).

Insgesamt war es ein schönes Wochenende fernab von Stuttgart, wir sind zwar abends beim Champions-League-Finale fast eingeschlafen und auch die Rückfahrt am Sonntag verlief sehr ruhig, wir würden aber jederzeit wieder hinfahren! Die Marathon-DM 2013 findet übrigens in Kassel statt: schöne Strecke und vor allem nicht so weit zu fahren – wir freuen uns drauf!



für dich

- › heidelberg KLIMA *fix*
- › heidelberg *energreen*



**Weil wir jetzt schon
etwas ändern können.**

- › heidelberg KLIMA *fix*
- › heidelberg *energreen*

Mehr zu unseren Ökostrom-Produkten
unter der Beratungshotline **0800 513 5132**
oder im Internet: **www.swhd.de**

**stadtwerke
heidelberg** 
energie



HUNDERTE BUNTE BADEKAPPEN AUF DEM NECKAR – WSCLER BEGLEITEN DIE SCHWIMMER BEIM HEIDELBERGMAN

>> MARION MÜLLER VOM BERGE

Wir Bootfahrer paddeln ja lieber auf dem Neckar, als darin zu schwimmen. Aber bei den Triathleten ist das anders: jedes Jahr kommen sie in Scharen herbei, um durch den großen Fluss vor unserer Haustür zu kraulen. Und auch in diesem Jahr begleiteten einige WSCLer die Schwimmer mit Booten.

29. Juli 2012: Der große Wettkampftag vom Heidelbergman. Schon frühmorgens sah man im Neckarvorland hunderte von Rennrädern, Laufschuhen und Menschen in Neoprenazügen. Wir trafen uns bereits um 8:30 Uhr am Bootshaus, zogen unsere knallorangenen Helfershirts über und gingen mit stabilen Plastikbooten aufs Wasser. Dass Paddler nicht aus Zucker sind, bewiesen wir gleich auf dem Weg zum Schwimmstart oberhalb der Alten Brücke: Dank eines richtigen Platzregens waren wir in kürzester Zeit klitschnass.

Unsere Aufgabe war es, mit den Booten eine Startlinie zu bilden, damit alle Schwimmer dahinter starten und sich keiner bereits vor dem Startschuss zu weit Flussabwärts treiben ließ. Insgesamt waren wir mit zehn Booten auf dem Wasser, teilten uns für die zwei Starts – Einzelstarter und Staffeln – aber in zwei Gruppen auf. Nach und nach platschen die Einzelstarter ins Wasser und schwammen sich warm. Ein lustiger Anblick, der sich für uns im Boot ergab: Hunderte gelber Badekappen mit Schwimmbrille planschten wie Fische im Neckar.

Mit einem lauten Knall ertönte der Startschuss und das hieß für uns erstmal: Sprinten, damit wir den Schwimmern schnell ein bisschen voraus sind und sich keiner am Boot festhält. Glücklicherweise ist man im Boot sehr viel schneller als schwimmend und so war die Begleitung für uns eine gemütliche Fahrt flussabwärts. Einige Minuten später ertönte der zweite Startschuss für die Staffeln. Und so setzte sich auch der Rest von uns Paddlern zusammen mit hunderten roter Badekappen in Bewegung.

Wir begleiteten die Schwimmer bis zur Wechselzone unterhalb der Theodor-Heuss-Brücke, wo sich die Athleten den Neoprenanzug abstreifen und sich so schnell wie möglich aufs Rad schwangen um den Königsstuhl zu bezwingen. Für uns gab es statt einer Radtour dann erstmal eine warme Dusche und Bratwurst zur Stärkung. Und auch wenn diese Morgenbeschäftigung für uns alle ein frühes Aufstehen am Sonntag bedeutete, war es ein tolles Erlebnis!



BODENSEEMARATHON 2012

>> VON VIKTOR BRUHN AUS STUTTGART, EINGESENET VON HENNING MÜLLER

Beim diesjährigen Bodenseemarathon waren die Bedingungen etwas besser als letztes Mal. Zwar hatte es gute 30 Grad, dafür war der See aber relativ glatt. Henning hatte sich entschlossen, den Halbmarathon zu fahren, damit er bis zur Wende mehr Druck machen konnte. Er wollte generell schneller fahren – ich wollte die ganze Aktion einfach überleben.

Nach dem Start konnte ich mich auf die Kreuzwelle der Spitzengruppe setzen, und hielt diese Position auch einen kompletten Kilometer. Jedoch waren wegen des guten Wetters sehr viele Motorboote unterwegs, die große Wellen machten. Die ersten Wellen waren einen Meter hoch und kamen schräg von vorne, was mich zweimal fast ausleerte. Dabei rutschte ich von der Welle und schaffte es nicht wieder hoch. Deshalb fuhr ich mit der zweiten Gruppe, die aus ein paar Friedrichshäfler Surfski-Fahrern und einem tschechischen Rennkanuten bestand, welcher nachher den Marathon gewann. An der Wende, am Durchstich zwischen der Insel Reichenau und dem Festland, bogen fast alle auf die Langstrecke ab, außer ein Surfski-Fahrer, der mich nach drei Kilometern abhängte, da ich Probleme mit den Wellen auf der anderen Seite der Insel bekam. Ungefähr fünf Kilometer vor dem Ziel bekam ich Magenschmerzen und mir wurde speiübel. Ich hatte mich am Anfang zu sehr verausgabt und es ging gar nichts mehr. Kurz vor dem Ziel holte mich dann noch der Vorjahresdritte ein, wir fuhren zusammen ins Ziel und belegten beide den fünften Platz.

Henning hatte natürlich wieder gewonnen, aber diesmal war ich nicht vierzig Minuten hinter ihm, sondern nur noch acht (hehehe).

Zur Siegerehrung konnten wir nicht bleiben, weil wir beide nach Hause mussten, waren aber - glaube ich - beide sehr zufrieden.



WEITERHIN AUF ERFOLGSKURS MIT KAJAK, RAD, BADEKAPPE UND LAUFSCHUHEN

>> VON STEFAN TEICHERT/MARION MÜLLER VOM BERGE



Auch in England erfolgreich

Quadrathlon-Gemeinschaft der SG Poseidon Eppelheim / WSC Heidelberg zeigt auch im Ausland top Leistungen. So wie im Juli bei der Quadrathlon Europameisterschaft im Englischen Brigg. Diesmal mussten sich Lisa Maria Hirschfelder, Christian Schmidt und Stefan Teichert über eine Distanz von 1,5km Schwimmen, 7km Kajak, 35km Rad und 10km Laufen kämpfen.

Mit dem nur 14°C kaltem Wasser des Flusses Ancholme wartet bereits eine große Herausforderung zu Beginn auf die Athleten. Stefan Teichert kam diesmal damit nicht ganz so gut zurecht und stieg nicht wie gewohnt in der vordersten Gruppe aus dem

Wasser. Auch danach verlor er noch Zeit auf die Spitze, da er zitternd im Kajak nicht den

nötigen Vortrieb entwickelte. Erst auf den letzten Kilometern wurde ihm warm und er entsprechend schneller. Auf dem Rad konnte er sich dann zusammen mit dem Engländer Mat Stephenson wieder näher an den Führenden Steve King heran schieben und diesen beim abschließenden Lauf auch noch überholen. Nur gegen den Laufstarken Stephenson konnte Teichert nichts mehr entgegen setzen und war am Ende mit Platz Zwei sehr zufrieden.

Bei den Frauen hatte Lisa Maria Hirschfelder gegen die spätere Siegerin und ehemalige Weltcup Triathletin Becky Schofield keine Chance. Jedoch konnte sie einen Punktsieg verbuchen und als erste Frau das Wasser verlassen. Danach kämpfte sie lange mit einer weiteren Britin um den zweiten Platz, doch Kathryn King hatte an diesem Tag die besseren Beine beim Laufen. Aber auch Hirschfelder konnte am Ende mehr als zufrieden mit dem dritten Platz sein.

Erfolge beim Kanutriathlon in Kelheim Ende Juli

Beim Kelheimer Kanutriathlon über 4,5 km Laufen, 12 km MTB und 4 km Kajak konnte sich das Heidelberger Kanumehrkampfduo Lisa Maria Hirschfelder und Stefan Teichert wieder einmal auf die vorderen Plätze schieben.

Stefan Teichert hatte es von Beginn an wieder mit dem Seriensieger der letzten Jahre – Georg Fischer – zutun. Bei schwülwarmen Bedingungen musste er nach Kilometer Drei beim Laufen jedoch den Kontakt zur Spitzengruppe abreißen lassen. Auf dem Rad verbesserte sich Teichert auf Platz Zwei und hielt den Abstand zum Führenden Fischer. Beim abschließenden Paddeln holte Teichert dann zunächst auch Zeit auf, doch am Ende hatte wieder der Kelheimer Fischer die besten Reserven. „Ein Top-Ergebnis“, so Teichert nach dem Rennen, „eine meiner schnellsten Zeiten in Kelheim und Georg ist auf seiner Heimstrecke eigentlich unschlagbar.“

Lisa Maria Hirschfelder bestimmte das Frauenrennen und lies sich am Ende auch nicht beim Paddeln in der starken Strömung der Donau schlagen. Am Ende siegte Sie vor Uschi Schien aus Kelheim.

Neben dem Kanutriathlon am Samstag, stand für die beiden Mehrkämpfer am Sonntag noch ein „lockeres“ Ausfahren am Königstuhl auf dem Programm, wo sie beim Heidelbergman Triathlon ihre Staffeln auf dem Rad erfolgreich verstärkten.

Erfolgreiches Wochenende in der Slowakei im August

Die Kanumehrkämpfer der SG Poseidon Eppelheim/WSC Heidelberg um Lisa Maria Hirschfelder, Christian Schmidt und Stefan Teichert gingen auch beim Quadrathlon World Cup im slowakischen Samorin in der Nähe von Bratislava an den Start.

Im Männerrennen lieferte sich Teichert wieder ein spannendes Duell mit dem Tschechen Leoš Roušavy über die Strecke von 0,75 km Schwimmen, 20 km Rad, 4 km Kajak und 5 km Laufen. Zunächst hatte Teichert im Schwimmen die Nase vorne, doch auf dem Rad konnte sich der Tscheche wieder heranarbeiten. Mit dem Kajak schaffte Teichert es jedoch erneut sich alleine an die Spitze zusetzen. Diese konnte er auch bis zur Hälfte der Laufstrecke halten, wo Roušavy erneut von hinten kam und am Deutschen vorbei zog. Teichert versuchte den Kontakt zuhalten, aber am Ende fehlten ihm 18 Sekunden.

Bei den Frauen spielte Lisa Maria Hirschfelder zu Beginn ebenfalls ihre Schwimmstärke aus, auf dem Rad musste sich dann jedoch die Slowakin Dana Ivanovová wieder herankommen lassen. Diese setzte sich dann dank sehr starker Kajakleistung alleine an die Spitze. Hirschfelder behauptete jedoch den zweiten Platz bis in Ziel vor der starken Konkurrenz.

Podiumsplätze bei der Quadrathlon-WM in Tschechien

Mit der Quadrathlon Weltmeisterschaft im tschechischen Sedlcany über die Mitteldistanz mit 1,5 km Schwimmen, 8 km Kajak, 40 km Rad und 10 km Laufen stand ein weiterer Höhepunkt für die Heidelberg Kanumehrkämpfer auf dem Programm. Stefan Teichert erwischte einen perfekten Start erwischte und setzte sich gleich beim Schwimmen deutlich von der Konkurrenz ab. Auch im Kajak dauert es lange bis Seriensieger Miroslav Poborský mit seinem tschechischen Landsmann Milan Oslík



an ihm vorbei zog. Auf der Radstrecke kämpfte sich Teichert dann wieder an Oslík heran und ging vorbei. Beim abschließenden Laufen entwickelte sich dann ein spannendes Duell mit seinem Dauerrivalen Leoš Roušavý der immer näher kam. Bei Kilometer 2 vor dem Ziel war der Tscheche an Teichert dran, der zwar noch einmal alles gab, aber Roušavý nicht halten konnte.

Das Rennen der Frauen entwickelte sich zu einer Art deutschen Meisterschaft, da einige der starken Tschechinnen nicht an den Start gehen konnten. So sicherte sich Lisa Maria Hirschfelder den zweiten Platz hinter der Siegerin Katrin Burow aus Berlin. Damit zeigte die 21jährige Studentin einmal mehr Kämpferqualitäten, da sie sich auch mit Magenproblemen und reduzierendem Lauftraining erfolgreich über die Strecke biss.



ALLE SOMMER WIEDER - SONNENWENDFEIER MIT BOOTSTAUFEN

>> VON LAURA NEUTARD

Wie jedes Jahr haben wir anlässlich der Sonnenwende eine kleine Feier auf unserer Wiese veranstaltet. Und trotz weniger Mitfeiernder war es ein geselliger Nachmittag. Das Highlight des Tages: Wir haben Karlis neues Boot im Neckar auf den Namen KALLI getauft. Die Rennsportjugend hat im Neckar gebadet und die Jungfernfahrt von KALLI vollzogen.

Unser Wiesenwart Volker hatte zuvor andernorts geangelt und für uns den Fisch gegrillt. Lob an den Angler, denn es waren riesige Fische! Und superlecker!



Und natürlich hat auch in diesem Jahr unser erster Vorstand traditionsgemäß mit Freunden auf der Wiese übernachtet. Alles in allem war es ein schönes Fest und wir freuen uns bereits auf den nächsten Wiesensommer!

NEUIGKEITEN VON SUPPORT MALAWI

>> DER WSC HEIDELBERG UNTERSTÜTZT DEN VEREIN SUPPORT MALAWI;
BEISPIELSWEISE MIT EINEM STAND BEIM HEIDELBERGER DRACHENBOOT-CUP.
VEREINSVORSTAND HEINRICH WEGENER SENDETE UNS DEN FOLGENDEN
STATUSBERICHT. WEITERE INFORMATIONEN FINDET IHR AUCH AUF
www.supportmalawi.org

Liebe Mitglieder, Spender, Interessierte,

Nach sehr viel längerer Zeit als gedacht heute Neuigkeiten und Geschehnisse in letzter Zeit mit unseren Projekten. Ich treffe zwar immer mal wieder viele und erzähle die neuen Entwicklungen, aber nicht alle sind immer in der Nähe. Viel geschieht immer im Hintergrund, hier das Update:

4000€ Spende von SAP AG

SAP hatte anlässlich des 40 jährigen Jubiläums von der Corporate Social Responsibility eine Bewerbung zur Unterstützung engagierter Mitarbeiter ausgeschrieben. Anfang Juli bekam ich die Glückwunschemail, dass Support Malawi aus 400 Bewerbungen ausgewählt worden war und zusammen mit 40 anderen Organisationen eine einmalige Spende über 4000€ erhält. Damit ist unser zweites Projekt mit der Erweiterung der Schule bei Salima schon gesichert.

Support Malawi auf dem Drachenbootfest auf der Neckarwiese in Heidelberg

Am Samstag, 21. Juli, war der 7. Heidelberger Drachenboot Cup und der veranstaltende Wassersportclub Heidelberg-Neuenheim hat wie schon letztes Jahr einen Platz mit Zelt und Bänken zur Verfügung gestellt.

Support Malawi hat sich den ganzen Tag bei bestem Wetter präsentiert. Dieses Foto hat Max Selig noch kurz vor der einzigen 15minütigen Regenpause aufgenommen. Es waren viele interessierte Leute im Laufe des Tages, die sich nach unserer Arbeit erkundigt haben und ich habe einen guten Kontakt zu einem Forschungsprojekt der Uni Heidelberg geknüpft.

Handbälle für Bembeke

James Kamzati, der Stellvertreter von Principal Sister Gracy in Bembeke, hat seit langem neben seiner Tätigkeit als Lehrer und Organisator der Lehrerausbildung ein Hobby: er organisiert auch Handballwettbewerbe für die Lehrerstudenten und Schüler und zeigt ihnen das Handballspielen. Für meinen Besuch im Oktober 2011 hatte ich ihm bereits einen Ball, 3 Ballpumpen und 2x10 gleichfarbige T-shirts aus einer Geschäftsauflösung mitgebracht. Wieder zuhause hatte ich mich weiter umgehört und hatte von zwei Kollegen zusammen 20 gebrauchte Handbälle bekommen und auch gebrauchte Handys. Die ersten wurden in den Osterferien von Freunden von Susanne Meyer nach Bembeke gebracht, weitere in den Pfingstferien übergeben. Weitere werden nachgeliefert. Ballspiele sind immer eine einfache Möglichkeit, die Jugendlichen zu begeistern, zusammenzuhalten und mit einer spannenden Aufgabe zu versehen.

Projekt Vorschule

Unser Vorschulprojekt hat sich leider etwas verlangsamt. Bei meinem Besuch in Dedza lernte ich auch die neue Leiterin kenne Leiterin Sister Gracy als Nachfolgerin von Sister Elizabeth kennen. Sie und James Kamzati zeigten stolz die Fortschritte bei der Renovierung des alten Gebäudes zeigen zu können. Und da es an dem Tag gerade heftig regnete und auch mal wieder

der Strom ausgefallen war, freuten sie sich über die zwei Solarlampen, die ich für sie im Baumarkt gekauft hatte. Sie werden jetzt in der Kirche verwendet.

Und sie freuten sich riesig über den Berg von Spielzeug, das ich vom Partnerschafts-Kindergarten in Mühlhausen (im Kraichgau) mitgebracht hatte. Von den im Herbst zur Verfügung gestellten weiteren 2000€ wurde weiteres Material angeschafft. Die Nachrichten von Sister Gracy sind allerdings spärlich ausgefallen. Wir vermuten, dass sie sich etwas überfordert fühlt, denn in Bembeke sind seit letztem Jahr wesentlich mehr Lehrer auszubilden als vorher. Ich werde den Bischof kontaktieren, wie er die Sache sieht.

Spenden vom MLP-Weihnachtsbaumschlagen

Max Selig war vor Weihnachten wieder erfolgreich: beim jährlichen Weihnachtsbaumschlagen wurden über 100€ an Spenden in unsere zwei Spendentrommel gesteckt und Support Malawi noch bekannter gemacht.

Buchprojekt

Support Malawi hat auch 500€ als Zuschuss für die Transportkosten für das Buch über Malawische Tanzmasken von der Mua Mission. Alle warten noch immer auf die fertigen Exemplare.

Freistellung für weitere 3 Jahre

Ich war vorletzte Woche beim Finanzamt und jetzt ist der Verein durch den neuen Freistellungsbescheid auch für die nächsten 3 Jahre von Steuern befreit.

KONTAKT

VORSTAND

1. VORSITZENDER	>>JENS BASLER	>> (0 62 21) 72 93 507
2. VORSITZENDER	>>JAN SCHLEGEL	>> 01 73 30 58 974
KASSENWART	>>ANDREAS BRODKORB	>> (0 62 21) 72 54 319
SPORTWARTE	>>JANNIK HALLENBERGER	>> 01 52 29 52 76 41
	>>SABRINA SCHECHER	>> 0 1 51 10 41 36 11
JUGENDWARTINNEN	>>DENISE STRÜNING	>> (0 62 24) 99 45 80
	>>SOPHIA POTTHAST	
WANDERWART	>>CHRISTIAN KOTTENHAHN	>> 01 77 29 12 605
SCHRIFTWARTIN	>>MARION MÜLLER VOM BERGE	>> 01 76 63 32 28 92
DRACHENBOOTWART	>>JOHANNES MÜHL	>> 01 57 82 61 01 28
BOOTSHAUSWART	>>STEFAN SAAL	>> 01 72 66 88 427
WIESENWART	>>VOLKER BOYNE	>> 01 60 12 76 435

ERWEITERTER VORSTAND

BUSWART	>>ERIC LANGER	>> 01 76 23 70 77 66
ÖKOLOGIE	>>EKKEHARD MERZ	>> (0 62 21) 25 155
GETRÄNKEWARTIN	>>LAURA NEUTARD	>> (0 62 24) 83 02 7

WASSERSPORTCLUB 1931 HEIDELBERG – NEUENHEIM e.V.

UFERSTRAÙE 3, 69120 HEIDELBERG SPARKASSE HEIDELBERG

TEL: (0 62 21) 40 98 54 BLZ: 672 500 20

E-MAIL: wsc-hd@gmx.de KTO: 287 70

www.wsc-heidelberg.de