



# RUNDSCHREIBEN

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



**NOVEMBER 2012**



# INHALT

<b>Liebe WSClerinnen &amp; WSCler,</b>	4
<b>UMFRAGE – EUER FAHRTENJAHR 2013</b>	5
<b>GESUCHT: PUTZKRAFT FÜR DAS BOOTSHAUS</b>	5
<b>HÜNINGEN – EIN ERFOLGREICHER UND LUSTIGER TRAININGS-AUSFLUG AUF WILDWASSER II-III</b>	6
<b>IHR KINDERLEIN KOMMET, OH KOMMET DOCH ALL – ZUR WEIHNACHTSFEIER IM WSC</b>	8
<b>DOPPELPERSPEKTIVE: GLEICH ZWEI BERICHTE ZUR QUADRATHLON SPRINT WELTMEISTERSCHAFT 2012</b>	9
<b>DER BEGINN DES WINTERTRAININGS UND DAS ENDE EINER SCHÖNEN RENNSPORT SAISON</b>	17
<b>WINTERZEIT IST TRAININGSZEIT – WIR MACHEN EUCH FIT!</b>	21
<b>KONTAKT</b>	22



**Liebe WSCLerinnen & WSCLer,**



Er rückt näher – der Winter. Nach einem schönen Sommer auf, im und am Wasser laufen nun die Vorbereitungen auf die dunkle Jahreszeit. Vielleicht werden bereits Pläne für Kajakerlebnisse im kommenden Jahr geschmiedet? Dann solltet ihr euch auf jeden Fall an der Umfrage auf der nächsten Seite beteiligen! Wir möchten das Wanderfahrtenprogramm nämlich ganz nach euren Wünschen gestalten! Vielleicht möchtet ihr aber auch während der Wintermonate fit für die kommende Saison werden – oder endlich die Kenterrolle perfektionieren? Dann schaut mal auf das WSC-Wintertrainingsprogramm!

Außerdem findet ihr in diesem Heft noch einige Sommer- und Herbsterinnerungen. Zum Beispiel an spannende Wettkämpfe oder erfolgreiches Wildwassertraining in Hünningen. Und nicht zuletzt wartet ja auch noch die WSC-Weihnachtsfeier mit gemütlichem Beisammensein unter dem schönsten Christbaum der Uferstraße.

Ich wünsche euch gemütliche und tolle Wintermonate!

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](mailto: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](mailto:jens.basler@wsc-heidelberg.de)

## **GESUCHT: PUTZKRAFT FÜR DAS BOOTSHAUS**

Wir suchen eine Putzkraft für unser Bootshaus! Vielleicht habt ihr ja einen tollen Hinweis für uns, wer sich für diese Aufgabe eignen könnte? Vielleicht kennt ihr auch jemanden oder könnt Personen empfehlen? Wir freuen uns über eure Hinweise und sind hierzu per Telefon (0 62 21) 72 93 507 und E-Mail: [vorstand@wsc-heidelberg.de](mailto:vorstand@wsc-heidelberg.de) erreichbar.

Euer Vorstand



## **HÜNINGEN – EIN ERFOLGREICHER UND LUSTIGER TRAININGS-AUSFLUG AUF WILDWASSER II-III**

>> VON LARS PUSCHMANN

**A**m Samstag, den 8. September 2012, trafen sich neun paddelfreudige WSCler vor dem Bootshaus in Heidelberg. Nach dem Laden der Boote, des Gepäcks und allem Notwendigen machten sich die zwei Autos mit sieben Booten auf dem Dach und kiloweise Ausrüstung auf den Weg nach Hünigen zu einem Wochenende Wildwassertraining auf dem Kanal.

In Hünigen angekommen teilten wir die Gruppe. Eric und Peter würden den ganzen Tag selbstständig unterwegs sein. Die beiden wollten sich Boote ausleihen, um nach Herzenslust neues Material in der Spielwelle des Kanals zu testen. Wir anderen haben uns in zwei Trainingsruppen à drei Personen aufgeteilt. So konnten die Trainingseinheiten richtig gut genutzt werden ohne lange im Kehrwasser zu warten und außerdem trainierten wir abwechselnd, sodass Regenerationspausen möglich waren.

Die erste Gruppe, bestehend aus Jan, Ingo und mir, ging also um ca. 10.45 Uhr zum ersten Mal aufs Wasser, während die zweite Gruppe, bestehend aus Christoph, Denise und Eric Liberra, zunächst zuschauen konnte. Zuerst wurde der Eingang der Strecke von Land aus besichtigt und Marion gab uns erste Hinweise, wie diese Stelle am besten zu befahren sei. Danach gab es im Startbereich vor Einfahrt in die Wildwasserstrecke kleine Instruktionen und erste Übungen, um ein Gefühl für die Boote zu bekommen. Wir übten einfache Kehrwasser, Traversen und auch das Kehrwasser aufwärts springen. Die zweite Fahrt hatte es dann in sich: gleich zu Beginn der Strecke traversierten wir oberhalb der einer Walze. Danach machten wir uns nochmal an die Kehrwasser etwas unterhalb – diesmal intensiver. Nach 1,5h hatte wir uns unsere Pause redlich verdient. Und so konnte auch die zweite Gruppe nun endlich aufs Wasser gehen.

In unserer zweiten Einheit wurden die Aufgaben vom Vormittag wiederholt und anschließend erste etwas schwierigere Kehrwasser angefahren.

Nach dem Trainingstag ging es dann zum Campingplatz „Au Petit Port“ in Hüningen. Alle freuten sich bereits auf das Grillen, das starten konnte, sobald die Einkäufer zurück sein würden. Die brauchten jedoch etwas länger, denn es ist gar nicht so leicht in der Deutsch-Französischen Grenze anständiges Grillgut zu bekommen... Daher wurden die ersten Zelte aufgebaut und die nassen Paddelsachen zum Trocknen aufgehängt, bis dann endlich der Grill heiß war. Nun konnten wir uns stärken!

Nach einem ausgiebigen Frühstück am Sonntag unter anderem mit frischen Baguettes, Crossaints und kalten Steaks und Bratwürstchen vom Vorabend packten wir unsere Sachen zusammen und fuhren zur Strecke zum zweiten Tag Wildwasserpaddeln.



Und diesmal galt es auch die schwereren Kehrwässer zu befahren. Außerdem standen Kehrwasserausfahrten auf dem Programm, die uns dazu zwangen, zwar nicht den Respekt aber eventuell vorhandene Ängste vor der Kraft des Wassers abzulegen. Mich hatte die Lust am Paddeln so sehr gepackt, dass ich gleich länger auf dem Wasser blieb und auch die Trainingseinheit der zweiten Trainingsgruppe noch mitpaddelte. Somit konnte ich dann nochmals von Marions Instruktionen profitieren. Am Ende dieser Einheit wurde dann noch etwas in einer Welle gespielt, was dann auch noch zu ein paar Schwimmeinlagen führte. Da es aber das ganze Wochenende über sonnig und mit bis zu 30°C doch recht warm war, waren die Schwimmer eine angenehme Abkühlung.

Um ca. 16 Uhr war dann das erste Auto geladen und machte sich auf den Rückweg in Richtung Heidelberg. Wir hatten schon Angst vor dem Sommerferienenderückreisestau, aber blieben verschont: die A5 war komplett staufrei und wir kamen bereits um 19 Uhr in Heidelberg an.

Daheim angekommen bedauerte ich bereits, dass das Wochenende doch wieder erschreckend kurz war und die Lust auf einen weiteren Ausflug in Richtung Wildwasser II-III stieg direkt wieder an. Da man ja aber nicht nur verreisen kann, wartet nun auf uns alle zunächst einmal die Arbeit, bis wir uns hoffentlich bald wieder auf bewegtem Wasser treffen können.

Abschließend bleibt nur zu sagen: Danke Marion für diese tolle Organisation und die ganze Trainingsarbeit, die du auf dem Bach vollbracht hast.



# IHR KINDERLEIN KOMMET, OH KOMMET DOCH ALL – ZUR WEIHNACHTSFEIER IM WSC

Liebe WSCler,

Die Weihnachtszeit, sie naht mit großen Schritten  
und daher möchten wir euch herzlich bitten,  
mit uns zu feiern, wie in jedem Jahr  
mit Keksen und Lieder – wie wunderbar!

Und auch in diesem Jahr bleibt, wie gewohnt,  
das Bootshaus nicht vom schönsten Christbaum verschont.

Auch Überraschungen warten und manche gar groß,  
auf WSCler mit einem glücklichen Los.

So kehret zahlreich und bei gemütlichem Kerzenschein

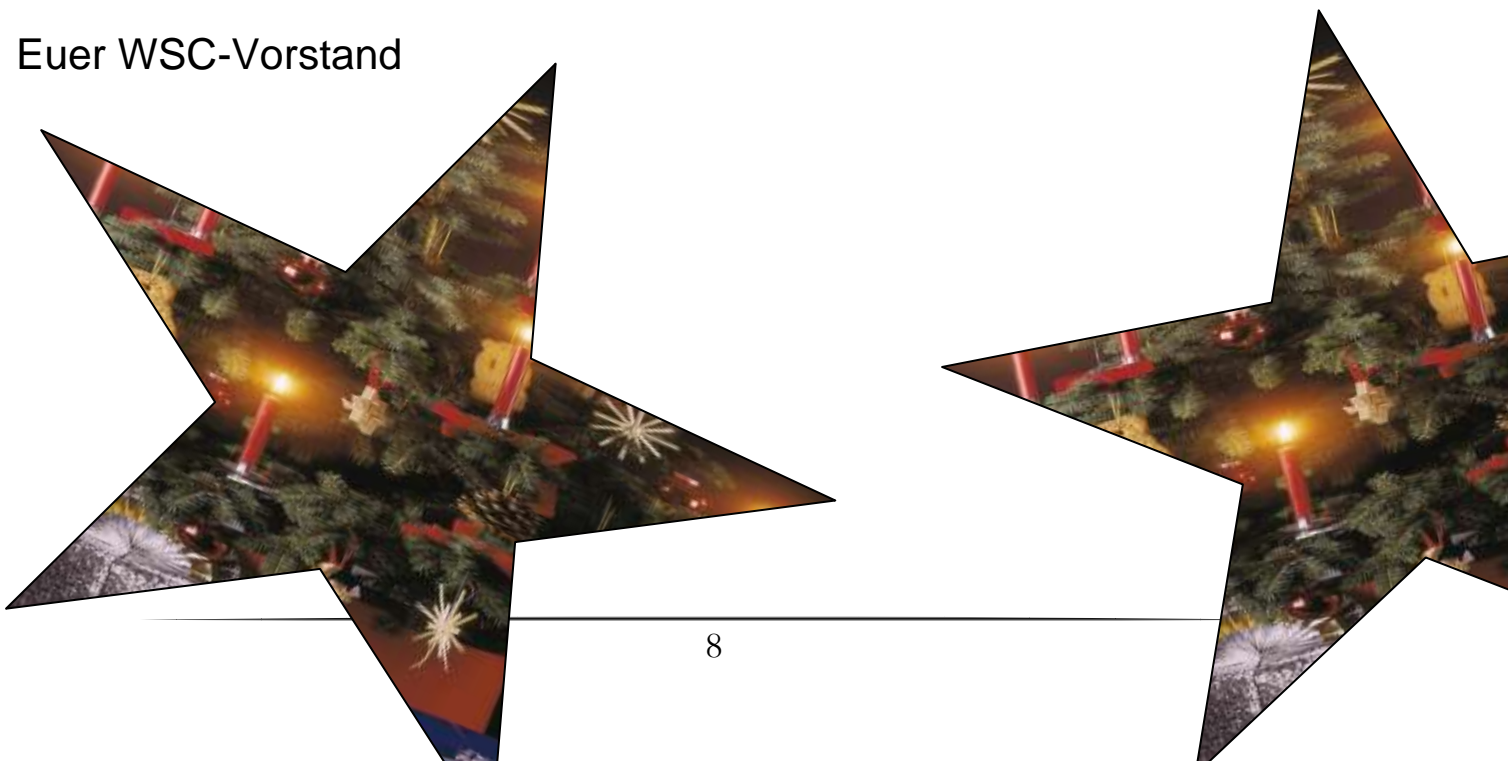
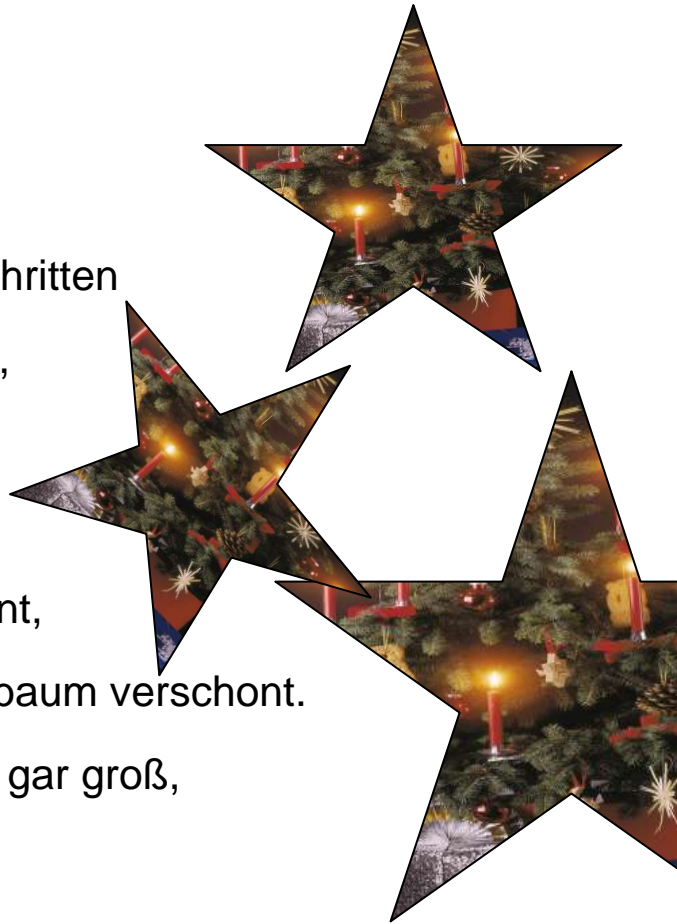
am **Samstag, den 8. Dezember 2012 ab 19:00 Uhr** im Bootshaus ein.

Um das Leibliche Wohl muss sich keiner sorgen,

der in seinen Taschen hat einen kleinen Unkostenbeitrag verborgen.

Es ist bereits vorweihnachtlich ganz außer Rand und Band

Euer WSC-Vorstand



# DOPPELPERSPEKTIVE: GLEICH ZWEI BERICHTE ZUR QUADRATHLON SPRINT WELTMEISTERSCHAFT 2012

Die Quadrathlon Sprint WM Anfang September am Bergsee Ratscher in Thüringen war für Baden-Württembergische Sportler ein voller Erfolg. Und erreichten gleich zwei Berichte über den eindrucksvollen Wettkampf. Und so lassen wir an dieser Stelle sowohl den frischgebackenen Vizeweltmeister Stefan, als auch den 16-jährigen Nachwuchssportler Viktor Bruhn aus Stuttgart berichten. Viktor startete zusammen mit seinem Trainer, dem Exil-WSCler Henning Müller als Zweierstaffel.

Und an dieser Stelle gleich einen Herzlichen Glückwunsch an alle Sportler!



## >> AUS DER PERSPEKTIVE VON STEFAN TEICHERT

Ein sehr erfolgreiches Wochenende liegt wieder hinter den Kanumultisportlern Lisa Maria Hirschfelder und Stefan Teichert.

Stefan wollte einmal mehr in dieser Saison ein Wort um den Sieg mitreden. In seiner alten Thüringer Heimat, wo auch seine sportlichen Anfänge liegen, gelang ihm wieder ein guter Einstand mit der schnellsten Schwimmzeit. Auf der welligen Radstrecke bildete sich dann eine vierköpfige Verfolgergruppe die gemeinsam auf ihn auffuhr, so dass das Rennen in der Zweiten von zwei Radrunden sehr von Taktik geprägt war. Mit dem Kajak schaffte Stefan es, fast alle Konkurrenten wieder abzuschütteln, nur sein Dauerrivale Leoš Roušavý schaffte den Anschluss. Doch auch diesmal konnte er den Tschechen im abschließenden Laufen nicht halten, sicherte sich aber einen tollen zweiten Platz. „Der zweite Platz in meiner alten Heimat bedeute mir sehr viel, durch das



taktische Radfahren war gegen Leos leider keine Chance“, so Stefan nach dem Rennen.

Bei den Frauen stieg Lisa Maria Hirschfelder zusammen mit zwei weiteren Sportlerinnen als Erste aus Wasser. Auf der Radstrecke konnte sie den Kontakt zu den zwei Frauen an der Spitze nicht ganz halten. Auf dem Wasser und beim Laufen hielt sie aber mit dem Tempo der Spitze mit und sicherte sich so einen fantastischen dritten Platz.



>> AUS DER PERSPEKTIVE VON VIKTOR BRUHN

**E**s ist mal wieder morgens um halb sieben und ich warte auf Henning.

Mein frisch gekauftes Rennrad steht neben mir und mein Haufen mit Sportklamotten und Campingutensilien liegt daneben. Der Plan ist, nach Thüringen zur Quadrathlon-WM zu fahren, wo Henning an einer Besprechung teilnehmen muss, und außerdem als Zwei-Mann-Staffel am Wettkampf teilzunehmen.

Als wir auf dem Campingplatz am Stausee Ratscher ankommen, ist dort schon reger Betrieb. Alle bereiten sich auf den Triathlon über die olympische Distanz vor. Wir laden die zwei alten, aussortierten Vereinsboote ab und bieten sie für 25 Euro zum Verkauf. Um den Preis zu steigern, gibt Henning die Farben als „royalblau“ und „champagnerweiß“ an. Nach ca. sieben Minuten ist das Erste auch schon verkauft.

Nachdem der Triathlon zu Ende ist und ich mich immer noch frage, wie man 1500 Meter schwimmen kann, ohne zu ersticken, legen wir uns ins Auto und schlafen eine Stunde.

Danach wird es für mich langsam Zeit noch etwas zu essen, in der Wechselzone einzuchecken und Drahtesel und Kajak in Position zu bringen. Dem weisen Rat meines Trainers folgend, lege ich mein Boot an die „Pole“, direkt an den Ausgang der Wechselzone.

Dieser muss sich noch einen Neoprenanzug besorgen, weil der Bergsee gefühlte 15°C hat. Da ihm für zwölf Minuten schwimmen die 30 Euro für den Leihneopren zu viel sind, leiht er sich von einem Sportsfreund aus Bremen einen, der allerdings ärmellos ist. Nach der Wettkampfbesprechung, bei der es heiße Diskussionen um die 20 km lange Radstrecke gibt, gehen die Schwimmer ins Wasser und machen sich warm. Ich gehe im Kopf noch einmal alles durch.

Als der „Startschuss“ ertönt war (alle zählen von 10 runter und bei 3 schwimmen sowieso die Meisten los), gehe ich zum Auto und ziehe mir meine Radklamotten an. Nach 00:12:31 h steigt Henning aus dem Wasser und ich stehe startbereit am hinteren Ende der Wechselzone. Er macht mir den Transponder ans Handgelenk und ich renne los. Das Rad muss bis zu einer Linie geschoben werden, dort wird aufgesessen. Ich schwinde mich in den Sattel und gebe meinem Rad die Sporen. Man muss aus einer Einfahrt mit sehr schlechtem Belag rausfahren und begibt sich sogleich auf den mit Betonplatten bestückten Staudamm, der eine harte Prüfung für den Besitzer eines neuen Rennrads darstellt. Es kommt schlimmer: am Ende des Damms fährt man eine 90° Kurve auf



Schotter und sogleich ein kurzes Stück Wiese hoch, hinter der ein 10 cm hoher Bordstein auf die Straße führt. Puh...! Dafür entschädigt die Straße mit Autobahnfeeling inklusive Vollsperrung. Es gibt zwei Wendepunkte und beide werden zweimal angefahren. Auf der Hälfte zum ersten Punkt stelle ich fest, das am Hinterteil des Radfahrers, den ich gerade überhole, eine große weiße Startnummer flattert. Meine liegt im Auto. Ohne Startnummer keine Wertung. Ich überlege, was ich machen soll. Zurückfahren und die Nummer holen sind 7 km plus zweimal Staudamm extra. Sicher nicht. Ich gebe Vollgas und überhole ein paar Gegner. Am Wendepunkt versuche ich dem schon etwas in die Jahre gekommenen Schiedsrichter zu erklären, wo mein Problem liegt. Er schaut mich groß an, checkt nichts und sagt, ich soll weiterfahren. Die anderen Streckenposten verstehen mich und ich kann „in Ruhe“ weiterfahren. Schon am zweiten Anstieg brennen meine Beine wie Feuer, aber ich merke, dass ich bergauf ein bisschen schneller fahren kann als die anderen. Das Rennen zieht sich und als ich noch auf dem Weg zum letzten Wendepunkt bin, habe ich schon über 21 km auf dem Tacho; als ich in der Wechselzone ankomme, sind es 26 km. Das mit der Streckenplanung sollte auf jeden Fall noch mal geübt werden.

Ich stelle mein Rad ab und renne zum Kajak. Es werden 4,6 km gefahren, also vier Runden um die Insel. Auf den ersten zwei Runden bin ich die ganze Zeit kurz davor, mich zu übergeben und kann mich nicht konzentrieren. Danach geht es besser. Als ich am Einstieg vorbeikomme, rufe ich Henning zu, dass er die Nummer aus dem Auto holen soll. Auf der letzten Runde schaffe ich es sogar, einen Tschechen einzuholen, mit dem ich schon beim Radfahren gekämpft hatte. Ich renne kurz nach ihm in die Wechselzone und Henning geht kurz vor ihm auf die 5 km lange Laufstrecke. Nach 19 Minuten läuft er als Zweiter der Staffelwertung durchs Ziel. Es ist eine tolle Erfahrung, den 1,90m Mann, der einen immer quält, nach Luft schnappend und mit hochrotem Kopf auf dem Rücken im Gras liegen zu sehen.

Nachdem wir uns ausgeruht haben, gehen wir noch bei Sonnenuntergang auf dem spiegelglatten See trainieren. Als wir fertig sind, gehen wir zum Auto, das sowohl unser Fortbewegungs- und Transportmittel, als auch - da Henning beschlossen hatte, ein „Basic-Wochenende“ zu machen - unsere Wohnung ist. Dort machen wir uns auf dem Gaskocher direkt in der Dose Ravioli warm und gehen danach schlafen.

Am nächsten Morgen geht Henning zur Sitzung der Quadrathlon-Organisatoren und ich mache spontan als Läufer in einer Staffel beim Sprint-Triathlon mit, wo wir leider 4. werden.

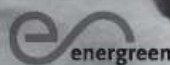
Als Henning nach 3 ½ Stunden fertig ist und wir Alles zusammengepackt haben, bringt er das royalblaue Kajak noch irgendwie unter und wir fahren heim.

Das Wochenende war zwar basic, aber es war extrem aufregend und anstrengend und es ist echt empfehlenswert, an einem solchen Wettkampf teilzunehmen.



# *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



## **GEMÜNDEN KRIEGT SCHON WIEDER ANGST: DIE HEIDELBERGER KOMME ALLE JAHRE WIEDER**

>> VON LAURITZ HERFARTH

**A**m 9. September 2012 war es wieder soweit: Wir fuhren auf die Schülerregatta in Gemünden. Wir trafen uns an diesem Morgen schon um 5:45 Uhr damit wir 6 Uhr losfahren konnten. Als wir in Gemünden ankamen, luden wir die Boote ab und fuhren uns auf der Saale ein. Um 9.50 war es dann endlich so weit: Das erste Rennen von Tobias. Er wurde Erster! Als nächstes fuhren dann Jeremias und Konrad im Zweier. Sie verpassten ganz knapp den Dritten Platz und wurden Vierte. Und später konnten wir dann sogar einen Sieg erzielen: Clemens, Christian, Jakob und ich wurden mit deutlichem Vorsprung Erste im Vierer! Danach gab Konrad nochmal im Einer alle, wurde aber leider Vierter.

Nach der Mittagspause kamen Tobias und Jakob im Zweier dran. Sie wurden natürlich Erste! Und als nächstes fuhren Jeremias und Lauritz im Zweier. Auch sie gewannen – ebenso wie direkt danach Clemens und Christian im Zweier.

Auch Jakob konnte im Einer das Rennen für sich entscheiden. Schließlich fuhren Clemens und ich im selben Rennen im Einer. Ich wurde Zweiter und Clemens Dritter. Und auch Jeremias holte sich im Einer die Silbermedaille. Das letzte Rennen vom WSC fuhr dann Christian und wurde Erster.

Also zusammen gefasst: Wir waren sehr erfolgreich und holten 14 Goldene Medaillen, 2 Silberne Medaillen und eine Bronze Medaille.

Das heißt, dass wir in fast jedem Rennen eine Medaillen geholt haben. Super!!!!!!!!!!!!!!!



## HÖCHSTLEISTUNGEN MIT ERFOLGEN: DER WSC BEIM KANUTRIATHLON IN LUDWIGSHAFEN

>> VON CHRISTIAN HARTWIG

**A**m 6. 9. fuhren wir, Pascal, Stefan, Lisa Maria, Christian Herbert, Volker, Jannik, Jeremy, Clemens, Christoph zum anfeuern und ich nach Ludwigshafen, dem Erfolg entgegen. Als wir in Ludwigshafen angekommen waren wurden erst einmal die Sachen gerichtet und man konnte sich nochmal vorbereiten, bevor es dann Richtung Start ging.

Am Start musste man dann ganz vorne einen Platz finden. Noch 30 Sekunden, noch 10, noch 3: Der Adrenalinpegel steigt. Dann geht es los. Der Massenstart war zwar etwas unübersichtlich, doch schon schnell fand jeder seinen Platz. Zuerst hieß es: 5 km Laufen. In dieser Disziplin ließ Jeremias so manch anderen zurück, aber das war ja zu erwarten. Nach Laufen warteten 19 km Radfahren auf uns. Es war wichtig sich jemanden zum Windschattenfahren zu suchen. Als es man dann kurz vor der Wechselzone absteigen musste konnte man kaum noch gehen, swo sehr schmerzten die Beine. Trotzdem trug man dann sein Boot mit letzter Kraft in den Beinen schnell zum See und stieg ein. Bei den 4 km Paddeln waren die Beine nicht mehr so angestrengt, dafür die Arme umso mehr. Als auch diese Disziplin gemeistert war, trug man mit aller letzter Kraft noch sein Boot hoch und dann konnte man erst einmal seinen Muskeln entspannen und essen und trinken.

Als dann Stunden später die Siegerehrung war, wurden unsere Erfolge öffentlich bekannt gegeben. Stefan T. kam als erster Einzelteilnehmer ins Ziel nach nur 1: 08 h. Pascal wurde Dritter in seiner Altersklasse. Jannik wurde Vierter, und Volker Fünfter. Lisa Maria wurde Erste



in ihrer Altersklasse, genauso wie auch Christian Herbert. Bei der Jüngsten Abteilung des WSCs wurde Christian Erster, dicht gefolgt von Jeremias und als Drittem dem Clemens. Die Konkurrenz dieser Gruppe kam erst ca. 20 min. später. Diese Erfolge waren aber nur möglich, da Christoph uns in der Wechselzone immer so kräftig anfeuerte. Nach der Sachpreisverlosung ging es nun wieder zurück, nach einem sehr, sehr anstrengenden sonnigen Tag.



## DER BEGINN DES WINTERTRAININGS UND DAS ENDE EINER SCHÖNEN RENNSPORT SAISON

>> VON SABRINA SCHECHER

**E**in bisschen traurig sehen die Jungs schon aus, wenn sie ihre Paddeln nun für ein halbes Jahr in die Ecke stellen und erst im nächsten Frühjahr wieder herausholen werden...

Mit dem Beginn der kalten Jahreszeit endet für unsere kleine Rennsport-Jugend ihre erste richtige Paddelsaison mit allem, was dazu gehört – Trainingslager, zahlreichen Wettkämpfen, glücklichen Siegen, Tränen der Enttäuschung und viel, viel hartem Training.

An vier Regatten hat die Rennsport-Mannschaft in diesem Jahr teilgenommen, ist dafür nach Kleinheubach, Mannheim und zweimal nach Gemünden gereist, um sich mit anderen Paddlern in



einer Vielzahl von Rennen zu messen. Etliche Medaillen sprangen dabei heraus, das gemeinsame Kämpfen, Anfeuern, Mitfiebern, gemeinschaftliche Zelten, Kochen, Grillen und zusammen Spaß haben hat die ganze Gruppe enger zusammenwachsen lassen und immer ein Wir-Gefühl vermittelt – egal ob bei jung oder alt.

Aber wie wir alle wissen: von nichts kommt nichts. Mit viel Fleiß und mit Ehrgeiz haben auch unsere Jüngsten fast täglich auf dem Wasser oder an Land hart trainiert. Paddeln, paddeln, paddeln hieß es im Sommer, aber auch Joggen und auch mal Radfahren waren Teil des Trainings. Dass die Rennsportler nicht nur paddeln können, wurde bei vielen weiteren Wettkämpfen unter Beweis gestellt, so haben wir erfolgreich am Heidelberger Halbmarathon, Kanutriathlon in München und Kanutriathlon in Ludwigshafen teilgenommen. Und auch unsere Kleinen waren hier ganz groß und konnten sich Podiumsplätze erkämpfen.

An dieser Stellen möchte ich auch allen Trainern und WSC'lern danken, die uns fleißig unterstützt haben, weil sie ihre Freizeit damit verbracht haben, mit den Kindern auf dem Neckar zu paddeln, mit ihnen aufs Trainingslager und an vielen Wochenenden auf Regatten gefahren sind, Kuchen für die Verpflegung gebacken haben (vor allem vielen Dank, liebe Eltern) und, und, und.

Getreu dem Motto: Nach der Paddelsaison ist vor der Paddelsaison, wollen wir auch im nächsten Jahr natürlich wieder zahlreich und erfolgreich auf Regatten vertreten sein und deswegen stehen jetzt schon Zirkeltraining, Laufen, Turnhallentraining, Kenterrollentraining und freies Paddeln für die „Älteren“ auf dem Programm.

In diesem Sinne:  
Schön wars! Ich freue mich schon auf die nächste Sommersaison und wünsche allen viel Spaß beim Wintertraining.





## IM REICH DES FISCHADLERS - UNTERWEGS AUF DER HAVEL

>> VON VOLKER AST

Im östlichen Teil des Müritz-Nationalparks in Mecklenburg-Vorpommern fließen im Havelquellgebiet mehrere kleine Bäche zu einem größeren Bach zusammen, der 330 km weiter als Havel in die Elbe münden wird. Auf diesem Fluss wollen Michael, ein Freund aus meinem früheren Verein KC Bad Dürrenberg, und ich unseren Sommerurlaub verbringen. Unser Boot, die "Blaubeere", hat ihren Namen eigentlich nicht verdient, denn sie ist eher hellgrün als blau aber dafür sehr geräumig und bietet auch hochgewachsenen Paddlern ausreichend Beinfreiheit.

Als Startpunkt haben wir uns die Kanustation Hecht am Käbelicksee ausgesucht, die ich auch für kürzere Touren sehr empfehlen kann. Am selben Tag verstauen wir noch Schlafsäcke, Isomatten, Kocher, Geschirr, Zelt, Verpflegung und sogar eine kleine Angel im Boot und planen beim Plausch mit den Einheimischen die erste Etappe. Diese führt uns über mehrere kleine Seen, die alle über die Havel miteinander verbunden sind. Wir befinden uns immer noch im Nationalpark, so dass wir ausschließlich auf andere Paddler (und keine Motorboote) treffen und dem Fischadler bei seiner spektakulären Jagd zuschauen. An der Granziner Mühle ist die Havel nur ein winziger Bach, daher müssen Wasserwanderer ihre Boote mittels einer Lorebahn fast 750 umtragen. Unser Boot wiegt vollbeladen gut 150 kg und macht jedes Umtragen zu einer körperlichen Herausforderung. Unsere erste Etappe ist zweifelsohne die landschaftlich schönste und führt uns bis zur Kanumühle Wesenberg am Woblitzsee.

Die folgende Prozedur wiederholt sich an jedem Abend der Tour aufs Neue: anlegen - Boot aus dem Wasser ziehen - Zeltplatz klarmachen - Boot ausräumen - Zelt aufbauen - Sachen und Schlafsäcke zum Trocknen aufhängen - Luftmatratzen aufpumpen - Einkaufen - Essen kochen und dann endlich bei Ravioli aus der Dose und Bier dem geschundenen Körper eine Pause gönnen. Die zweite Etappe führt uns unter anderem durch die Havelstadt Fürstenberg, wo die

ursprüngliche Havel durch die Altstadt für Paddler wieder zugänglich gemacht wurde und eigens eine Kanu-Rutsche gebaut wurde um ca. 5 m Höhenunterschied auszugleichen. Hinter Himmelfort ist die Havel zunehmend kanalisiert und Richtung Berlin stark von Motorbooten befahren. Dort liefern wir uns ein Rennen mit einer Yacht aus der Schweiz, die sich sehr genau an die Geschwindigkeitsbegrenzung von 9 km/h hält und damit ziemlich genau unser Tempo fährt. Bald erreichen wir den Oder-Havel-Kanal, der Berlin mit der Ostsee verbindet. Dort sind wir mit Ausnahme einiger weniger Schubverbände ziemlich allein unterwegs.

In Oranienburg bei Berlin erleben wir den einzigen Regentag unserer Tour, aber erwischen mit 0 € Übernachtungsgebühr auch den günstigsten Zeltplatz. Bei Hellersdorf erreichen wir am



nächsten Tag die Berliner Stadtgrenze. Die früheren Grenzanlagen lassen sich hinter dem riesigen Stahlwerk nur noch erahnen. Unser Zelt schlagen wir beim Berliner Club für Kanusport auf, unwissend dass wir uns direkt in der Einflugschneise des Flughafens Tegel befinden.

Alle 3-5 Minuten zieht ein Flugzeug so dicht über unsere Köpfe hinweg dass man sein eigenes Wort nicht versteht.

Zum Glück gibt es dort ein Nachflugverbot, so dass sich Fuchs und Paddler noch in Ruhe "Gute Nacht" sagen können. Den geplanten Ausflug auf der Spree nach Berlin Mitte müssen wir leider unterlassen - dieser Teil ist ausschließlich Fahrgastschiffen vorbehalten. So machen wir uns vorbei an der Spreemündung, der Zitadelle Spandau, Großem und Kleinem Wannsee und Pfaueninsel auf in Richtung Potsdam. An diesem Wochenende scheint ganz Berlin mit dem Motorboot und Jetski unterwegs zu sein; die Wellen die sie schlagen geben uns das Gefühl auf dem Meer unterwegs zu sein. Ziemlich durchnässt erreichen wir am späten Nachmittag Potsdam. Dieses Gesamtkunstwerk vom Wasser aus zu erkunden ist ein einmaliges Erlebnis.

Den Weltklassepaddlern vom KC Potsdam können wir leider nicht beim Training zuschauen - zeitgleich findet ein paar Kilometer weiter in Brandenburg an der Havel die Deutsche Meisterschaft im Kanurennsport statt. Weitere Stationen unserer Tour sind Klein Kreuz bei Brandenburg a.d. Havel ("Dieser Zeltplatz hat keinen Stern, aber viele am Himmel" - so war auch der Service), Kützkow, Rathenow und zu guter Letzt vor der Mündung in die Elbe Havelberg. Dort zelten wir im Schatten des gotischen Doms beim WSV Havelberg auf der Spülinsel und genießen vom Domplateau aus die Aussicht auf Havelniederung und Altmark.

Von dort trennen uns nur noch gut 5 km von der Elbmündung, auf der wir unsere Reise nach 330 km und 10 Tagen ausklingen lassen.

# WINTERZEIT IST TRAININGSZEIT – WIR MACHEN EUCH FIT!

Liebe WSCLer, auch in diesem Jahr wartet auf euch ein tolles Wintertrainingsprogramm. Ob Kenterrolle, Krafttraining oder Paddeln bei klirrender Kälte – hier ist für jeden etwas dabei. Wir freuen uns auf eure zahlreichen Gesichter! Einfach vorbeikommen und mit trainieren – gerne auch als Erwachsener z.B. beim Lauftraining oder einmal im Monat dienstags in der Turnhalle

**Montags** findet um **18:00 Uhr** ein **Kraft- und Zirkeltraining** der Rennsportjugend statt.

**Dienstags** treffen sich Rennsportjugend und Rennsportminis um **18:30 Uhr** zum **Lauftraining** am Bootshaus. Einmal im Monat treffen sich alle Trainingswütigen WSCLer um **17:30 Uhr** in der **Turnhalle der Elisabeth-von-Thadden Schule** in Wieblingen (Klostergasse 2-4).

**Mittwochs** gibt es für die Rennsportminis um **18:00 Uhr** ein **Zirkeltraining** im Bootshaus.

**Donnerstags** trainiert um **17:00 Uhr** die Rennsportjugend und um **18:30 Uhr** die Rennsportminis. Auf dem Programm steht ein **Kraft- und Zirkeltraining**

**Freitags** trifft sich die Rennsportjugend um **18:00 Uhr** zum **Zirkeltraining** im Bootshaus.

**Samstags** findet **ab dem 10. November** wieder wöchentliche von **11:00 bis 13:00 Uhr** das **Kentertraining** im Dossenheimer Schwimmbad (Gerhart-Hauptmann-Straße 14, Dossenheim) statt. Im WSC hängt hierzu auch eine Liste, wann welcher Trainer mit dabei ist.

**Und Sonntags** trifft sich der WSC um **15:00 Uhr** zum **freien Paddeln** am Bootshaus. Danach sitzen wir gemütlich bei **Kaffee, Tee und Kuchen** zusammen. Schaut gerne vorbei: ob Abfahrtsboot, Rennboot, Wanderboot oder Wildwasserboot – hier ist jeder willkommen. Gerne auch mit einem selbstgebackenen Kuchen!

# 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](mailto:wsc-hd@gmx.de)

KTO: 287 70

[www.wsc-heidelberg.de](http://www.wsc-heidelberg.de)