



# RUNDSCHREIBEN

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



Monkey Jumble 2023 Wende 2



## OKTOBER 2023

# INHALT

Liebe WSCLerinnen & WSCLer .....	1
TERMINE .....	2
HOCHSCHULSPORT BEI DEN HACKTEUFELN – UNI MEETS VEREINSLEBEN .....	3
FERIENKURSE.....	4
CANADIERTOUR AUF DEM RHEIN .....	5
WO WERRA UND FULDA SICH KÜSSEN.....	6
NECKARUFER REINIGUNG – COASTAL CLEANUP DAY AM 16. SEPTEMBER 2023 .....	9
ATTENTION, GO! – DRACHENBOOTFESTIVAL HANNOVER .....	11
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE MEISTERSCHAFTEN IM DRACHENBOOT (100, 200M) .....	12
16. DEUTSCHE ZOLLMEISTERSCHAFT IN HEIDELBERG – „IN SO NEM DRACHENBOOT KANN MAN EIGENTLICH GAR NICHT KENTERN!“ .....	13
MONKEY JUMBLE 2023 – „WIR KÖNNEN NICHT GEWONNEN HABEN, DIE BRANCOS SIND AUCH FUN GESTARTET“ .....	15
TRAININGSLAGER 2023 IN CORGENO.....	18
THE RULES .....	20
TRAININGSZEITEN IM WINTER .....	23
KONTAKT.....	24



## Liebe WSCLerinnen & WSCLer

Ein spannendes und ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Gemeinsam haben wir die deutschen Zollmeisterschaften und unseren Drachenbootcup gemeistert. Im Namen des Vorstandes hier noch mal ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und Helferinnen, ohne die das ganze nicht möglich gewesen wäre.

Zum Jahresabschluss laden wir alle Mitglieder zur gemütlichen **Weihnachtsfeier am 09.12. ab 18:00 Uhr im Bootshaus** ein. Es gibt wieder gutes Essen, selbstgebackene Plätzchen, Glühwein, eine Tombola und das berühmte Weihnachtssingen. Wir freuen uns auf euch!

Bis zum nächsten Rundschreiben,

Eure Laura

P.S. Eine kleine Erinnerung daran, dass die Außen- und Wassertemperaturen bereits gesunken sind und ab dem 01. Oktober für alle Vereinstrainings und bei Nutzung von Vereinsmaterial die Schwimmwestenpflicht gilt. Bei Fragen könnt ihr euch gerne jederzeit an uns wenden.

# TERMINE

Datum	Veranstaltung	Ort
29.10.	Weinwanderung	bei Neustadt
04.11.	Wieseneinsatz	Wiese, 8:30 Uhr am WSC
<b>09.12.</b>	<b>Weihnachtsfeier</b>	<b>Bootshaus, ab 18:00 Uhr</b>

# HOCHSCHULSPORT BEI DEN HACKTEUFELN – UNI MEETS VEREINSLEBEN

>> VON CAROLIN REBSTEIN

Mit so vielen TeilnehmerInnen wie nie zuvor (18 an der Zahl) hatten wir diesen Sommer ein besonders starkes Team von Studierenden, die sich über den Hochschulsport der Uni Heidelberg zu unserem Drachenboottraining angemeldet haben. Nachdem der ursprünglich geplante Termin für das erste Training leider wegen Regen abgesagt werden musste, durften wir eine Woche später am 05. 05.2023 ein paar hoch motivierte Studies am WSC begrüßen. Es gab eine kurze Technikerklärung im Trockenen auf Bierbänken, die das Drachenboot simulierten, und danach ging es direkt mit zwei Booten aufs Wasser. Die PaddlerInnen der Hackteufel haben sich unter die Studierenden gemischt und das Boot lief schon richtig gut. Nach einem anstrengenden, aber effektiven Training wurden alle zum gemeinsamen Grillen und besser Kennenlernen eingeladen. So verlief das den ganzen Sommer über, wir hatten viel Spaß und konnten einige der Studies vom Drachenbootsport überzeugen. An unserem geliebten Drachenboot-Cup konnten sechs von ihnen sogar schon Wettkampfluft schnuppern und haben in der Semi-Profi-Klasse die Broncos und das Porsche-Team aus Stuttgart mit voller Kraft unterstützt. Danke an alle, die in der Orga geholfen haben, das Training geleitet haben, das Boot gesteuert haben und natürlich auch an alle PaddlerInnen. Hoffentlich können wir nächstes Sommersemester wieder einen so tollen Unikurs anbieten 😊



# **FERIENKURSE**

>> VON ALEX FREITAG

Um Kinder in den Sommerferien vor der Langeweile zu bewahren, gibt es in Heidelberg das Ferienpass-Programm der Stadt. Seit einigen Jahren bietet auch der WSC Ferienkurse für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 14 Jahren an. Das ist jedes Mal auch eine gute Gelegenheit, Kinder für das Paddeln und den Verein zu begeistern.

Dieses Jahr haben wir zwei Ferienkurse angeboten, vom 14. bis zum 18. August sowie vom 4. bis zum 8. September. So konnten zwei Gruppen von je 12 Kindern an fünf Nachmittagen ein wenig Neckarwasser schnuppern und sich im Paddeln versuchen. Insgesamt schienen alle eine gute Zeit zu haben. Einigen hat es sogar so gut gefallen, dass sie gleich in Volkers Jugendgruppe weitergemacht haben.

Vielen Dank an Lino, Paul, Simon und Linus, die mit großem Engagement die Kurse geleitet und die Teilnehmenden mit der Freude am Paddeln angesteckt haben!

# CANADIERTOUR AUF DEM RHEIN

>> VON ELIAS KARACA

Am 17.09.23 unternahmen wir eine Fahrt auf dem Rhein mit dem Großkanadier. An diesem Sonntag mit schönstem Wetter waren Volker, Chris, Ingo, Kiki, David, Alex, Lino, Paul und Elias mit dabei. Morgens um 7:00 Uhr trafen wir uns am Bootshaus, packten zügig alles zusammen und stiegen in die Autos.

Angekommen in Bingen am Rhein, luden wir den Großkanadier und den Wanderzweier ab und Volker und Ingo begaben sich auf die Reise, um die Autos ans Ziel zu fahren und dann mit dem Zug wieder zu uns zurückzukommen. Der Rest der Truppe genoss die Aussicht auf die Weinberge und die Sonne am Startpunkt und als sich das Warten länger und länger zog, konnten einige dem Proviant für die Mittagspause nicht mehr widerstehen.

Eine Weile später kehrten die beiden zurück und wir stiegen gleich in die Boote. Lino und Paul schnappten sich den Wanderzweier und der Rest verteilte sich im Canadier.

Munter paddelten wir los und genossen den Blick auf Weinberge an den Hängen und kleine Städtchen mit Kirchen, Fachwerkhäusern und Burgen. Außerdem ist auf dem Rhein natürlich deutlich mehr Verkehr als auf unserem Heimatfluss dem Neckar, sodass ständig Ausflugs- oder Frachtschiffe, sowie Fähren unseren Weg kreuzten.



Irgendwann begannen wir die Burgen zu zählen, an denen wir vorbeifuhren. Unsicher darüber, welche der vielen Türme an den Ufern tatsächlich als Burgen zählten, beendeten wir das Projekt schließlich. Festhalten können wir aber, dass es unzählige Burgen zu sehen gab.

Die starke Strömung im Rhein beförderte uns mit flottem Tempo flussabwärts. Nach etwa 19 km rasteten wir an der Burg Pfalzgrafenstein, die mitten im Rhein auf einer Insel steht. Lino und Paul waren natürlich noch nicht ausgelastet und mussten vorher die 20 km voll machen, weshalb sie eine extra Runde gegen den Strom paddelten. Wir landeten an einem kleinen Strand an und verspeisten unseren Proviant, oder das, was davon übrig war.

Die letzten 14 km nach unserer Pause vergingen wie im Fluge. Wir passierten die Felsen der sieben Jungfrauen und die Loreley, eine Felswand an der tiefsten Stelle des Mittelrheins, bevor wir unser Ziel St. Goar erreichten.

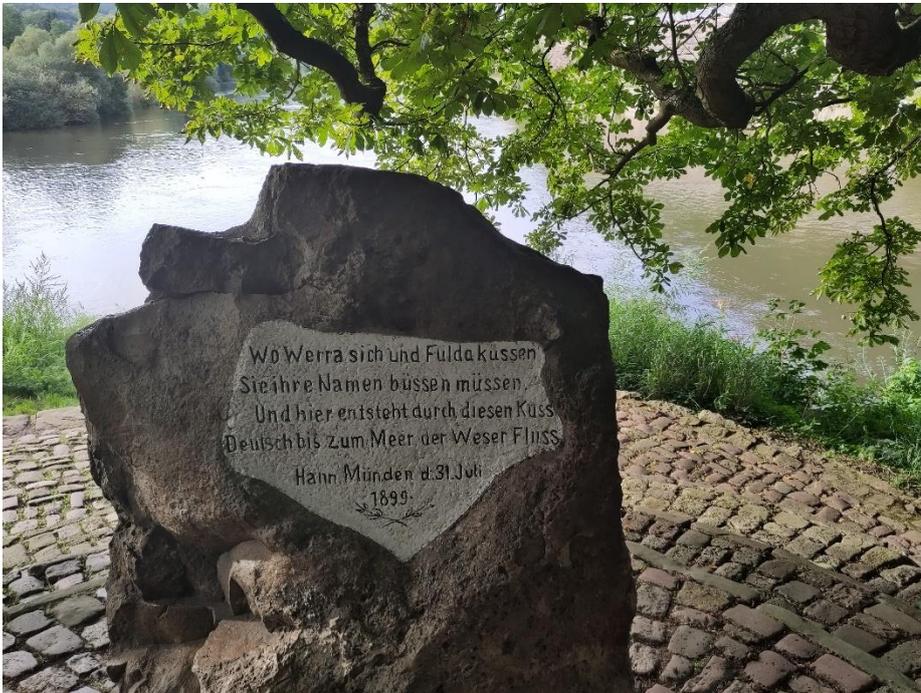
Nach Ankunft nahmen wir von einem sandigen Fleck am Ufer aus, den wir zum Strand auserkoren, noch ein erfrischendes Bad und luden schließlich die Boote wieder auf.

Die gelungene Tour mit insgesamt 33 km Paddeln ließen wir mit einem Eis und Getränken in St. Goar ausklingen.

# WO WERRA SICH UND FULDA KÜSSEN...

>> VON VOLKER AST

... sie ihre Namen büßen müssen. Die Quelle der Weser sucht man vergebens – sie entsteht durch den Zusammenfluss von Werra und Fulda bei der Stadt Hann. Münden, die sich mit dem Titel „Drei-Flüße-Stadt“ schmücken darf. Der Weserstein markiert den offiziellen Beginn der Weser, die nach insgesamt 452 km bei Bremerhaven in die Nordsee mündet.



*Der Weserstein in Hann. Münden*

Durch die flotte Strömung der Weser hat man Hann. Münden und den Lärm der Zivilisation schnell hinter sich gelassen. Der Fluß windet sich ständig; an den Ufern wechseln sich Wiesen, Felder, schroffe Sandsteinfelsen mit bewaldeten Hügeln ab. Hin und wieder geht es vorbei an Burgen, Klöstern und hübschen Fachwerkdörfern, wo allerorts an die Zeiten der Flößer, Weserschiffer und Treidler erinnert wird. Immer wieder muss man auf der Oberweser Hochseilfähren passieren, die an einem Stahlseil mit Hilfe der Strömung übersetzen und



*Die Weser hinter Hann. Münden*

auch ohne Motorkraft erstaunlich schnell sind. Erste Station ist der Campingplatz Bad Karlshafen, direkt gegenüber der hübschen Altstadt. Abends laufe ich noch zum Weser-Skywalk, einer Aussichtsplattform über steilen Klippen, wo man einen schönen Blick über das Wesertal hat.



*Blick vom „Weser-Skywalk“ auf das Wesertal*

Weitere Stationen unterwegs sind Holzminden (KK Holzminden, km 80) und Grohnde (Fährhaus, km 122), wo man mit Blick auf die Kühltürme des 2021 abgeschalteten AKW das Anlegerbier genießen kann. Kurz vor Hameln wird die Strömung spürbar schwächer, verursacht durch das einzige Wehr auf der Tour. Neben der Schleuse gibt es eine Bootsrampe (die älteste Deutschlands), die aber außer Betrieb scheint und daher doch umtragen werden muss. Sobald man Hameln hinter sich gelassen hat, wird das Wesertal wieder breiter und bietet große Weideflächen für viele Schafherden und Galloway-Rinder. Überall am Weserufer sieht man Graureiher und Kormorane; sogar den Eisvogel kann man hin und wieder beobachten. Bei km 163 erreiche ich Rinteln und übernachtete auf dem sehr idyllisch gelegenen Gelände des Rintelner KC. Hinter Rinteln nimmt der Motorbootverkehr immer mehr zu, wo Wochenend-Kapitäne, PS-Protzer und Jetskifahrer gewohnt rücksichtslos über das Wasser brettern. Hier durchpaddelt man den großen Weserbogen vorbei an Vlotho und Bad Oeynhausen bis in der Ferne das Kaiser-Wilhelm Denkmal und der Fernsehturm bei Porta Westfalica zu sehen sind. Hier, zwischen Wiehengebirge und Weserbergland fließt die Weser durch ein schmales Tal in die norddeutsche Tiefebene. Kurz nach der 200 km Markierung und einem Wasserübungsplatz der Bundeswehr (an dem auch gerade mit schwerem Gerät geübt wird) erreiche ich die Endstation Minden. Am linken Ufer liegt der Nachbau einer Schiffsmühle vertäut; ein Nachbau einer schwimmenden Mühle wie es sie in früheren Zeiten dutzendfach an der Weser gab. Kurz vor dem Wasserstraßenkreuz Minden, wo sich Mittellandkanal und Weser kreuzen, endet am Steg des Kanu-Klub Minden nach fünf Paddeltagen die Tour.

Mit Gestänge, Bootshaut, Paddel und verstautem Gepäck geht es mit der Bahn zurück nach Hann. Münden – auch ohne zusätzlichen Gepäckwaggon.



*Das Wasserstraßenkreuz in Minden mit Porta Westfalica im Hintergrund*



*Rückfahrt mit Boot und Gepäck in der Regionalbahn*

# NECKARUFER REINIGUNG – COASTAL CLEANUP DAY AM 16. SEPTEMBER 2023

>> VON ANTONIA EISING

Am sonnigen Samstag, den 16. September haben sich Chris, Volker, Alex, Linus, Linos, Paul & Toni um 10 Uhr am WSC getroffen, um den Coastal Cleanup Day (<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/aktionen-und-projekte/meere-ohne-plastik/cleanup/index.html>) gemeinsam zu verbringen.

Der Coastal Cleanup Day ist eine Bewegung, die darauf abzielt, unsere Ozeane und Flüsse von Plastikmüll und anderen Umweltverschmutzungen zu befreien.

Wir sind gemeinsam mit den Booten am Neckarufer entlang gepaddelt und haben nach Müll Ausschau gehalten. Nach den ersten Metern merkten wir, dass sich doch mehr Müll als gedacht am Uferstrand befand.

Nach und nach fischten wir immer mehr heraus. Es war von allem etwas dabei: Glasflaschen in allen Farben und Formen, Pfandflaschen, Chipstüten, Flaschenverschlüsse, Plastiktüten, Zigarettensammel, Stifte, Mäppchen, Suppenkelle, Sandspielzeug, Deoflaschen und vieles mehr... Kurz vor der alten Brücke wurde auch eine Straßenabspernung am Ufergrund gefunden. Diese wurde mit aller Kraft aus dem Neckar gehoben und der Stadt überreicht.

Der Neckar und die Umwelt freuen sich auch bei der nächsten Aktion wieder über tatkräftige Helferinnen und Helfer.





www.swhd.de

# für dich

die »was-wann-wo-  
app« für die region

Die Stadtwerke Heidelberg App »für dich« –  
Der Freizeitbegleiter mit News, Veranstaltungen  
aus der Region, Parkplatzsuche und vielem mehr.

[www.fuerdich.swhd.de](http://www.fuerdich.swhd.de)



stadtwerke  
heidelberg

# ATTENTION, GO! – DRACHENBOOTFESTIVAL HANNOVER

>> VON DANA HÖLKERMANN

Zusammen mit den Stuttgarter Broncos ging es für 6 Hackteufel (Dana, Markus, Sabine, Silke, Simone und Wiebke) an Pfingsten als Renngemeinschaft nach Hannover. Dort fand eines der größten Drachenboot Rennen Deutschlands statt, bei welchem um die 90 Teams in vier verschiedenen Kategorien gegeneinander antraten.



Angereist wurde am Freitagnachmittag, da schon Samstagmorgen das erste Rennen bevorstand. Insgesamt hatten wir vier 250m Rennen und am Montag als krönenden Abschluss noch ein Langstreckenrennen mit 2000m Distanz. Für die 250m Rennen galt der Zeitmodus, sprich die

Zeiten der ersten drei Rennen werden zusammengezählt und es spielt keine Rolle, ob die Rennen selber gewonnen werden oder nicht. Unsere Renngemeinschaft hat die ersten drei Rennen gewonnen und wir haben mit unseren Zeiten einen Platz im B-Finale erreicht. In diesem haben wir nun wiederum den zweiten Platz erpaddelt und landet damit in der Gesamtwertung auf Platz 8 von 36 in der Kategorie Fun Sport. Beim Langstreckenrennen erreichten wir Platz 6.

Neben dem sportlichen kam der Spaß natürlich nicht zu kurz, das herrliche Wetter lud zum gemütlichen Verweilen auf dem Zeltplatz ein oder zum Anfeuern der anderen Teams an der Regattastrecke ein. Abends gab es dann am Samstag noch eine kleine Party an einem der Vereinshäuser und am Sonntagabend ging es zur



großen Siegerehrung und anschließender Party mit Live-Band in die Swiss Life Hall. Des Weiteren hat es sehr viel Spaß gemacht mit den Broncos zusammen zu paddeln und vielleicht gibt es ja in Zukunft noch weitere tolle Renngemeinschaften mit Ihnen!

# BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE MEISTERSCHAFTEN IM DRACHENBOOT (100, 200M)

>> VON WIEBKE WÜRDEMANN

Dieses Jahr fand im Rahmen des Drachencups in Stuttgart die Baden-Württembergische Meisterschaften statt – und wir waren dabei! Endlich mal (wieder) Regatta. Wir haben zwar nur eine halbe Mannschaft zusammengekiekelt, den Enzdrachen aus Bietigheim-Bissingen ging es aber genauso. Dank der lieben Vermittlung der Stuttgart Broncos wurde aus zwei halben Mannschaften eine Ganze. So ging es für uns als Renngemeinschaft Neckar-Enz-Drachen am 15.07. in Stuttgart an den Start.

Es gab zwei Disziplinen 100m und 200m, also zwei Chancen den Titel zu ergattern. Nicht dass wir hier groß Ambitionen hegten. Aber mehr Rennen, mehr Gaudi. Getreu dem Motto haben wir auch sichergestellt, dass wir die maximale Anzahl an Rennen (6) herausholen und haben jeden Hoffnungslauf mitgenommen. Der Rennmodus war nämlich wie folgt: Die Sieger der Vorläufe qualifizieren sich direkt fürs Finale, der Rest kommt in den Hoffnungslauf und dann unter Umständen in den Finallauf. Es gab insgesamt 6 Sportteams, dadurch hielt sich die Komplexität des Ganzen in Grenzen.



Die lieben Enzdrachen lernten wir erst vor Ort kennen. Da unser erster Vorlauf aber auch gegen die favorisierten und dominierenden Neckardrachen war, war es nicht schlimm, dass wir im Vorfeld kein gemeinsames Vorbereitungstraining absolvieren konnten. Dafür konnte getrost der erste Lauf herhalten. Und so fanden wir Rennen um Rennen mehr zueinander und wurden immer besser. Und waren dann doch schnell

genug uns sowohl über 100m und 200m für die Finalläufe zu qualifizieren. Das hätten wir nach dem allerersten Rennen nicht gedacht. Daher Chapeau, Jungs und Mädels! Und danke Jan, dass du die Schlagbank so getrieben hast 😊

Was kann man noch sagen? – Tolles Wetter, tolle Location, tolle Stimmung und tolle Gastgeber!

Ah ja, in den Finalläufen sind wir dann knappe Vierte geworden.

Danke an alle, die dabei waren.

(@Anja, Jan und Markus: über die gute, zuverlässige und schnelle Erreichbarkeit mit der Regionalbahn insbesondere in den Abendstunden sage ich mal nichts.)



## 16. DEUTSCHE ZOLLMEISTERSCHAFT IN HEIDELBERG – „IN SO NEM DRACHENBOOT KANN MAN EIGENTLICH GAR NICHT KENTERN!“

>> TIM SCHRIMPF

Die diesjährigen deutschen Zollmeisterschaften wurden vom Donnerstag, den 22. Juni bis zum Samstag, den 24. Juni, dieses Jahres in Heidelberg ausgetragen. Hier haben sich rund 2000 Sportler des Zolls aus ganz Deutschland in vielen verschiedenen Sportarten gemessen. Eine diese besagten Sportarten war ein Drachenbootrennen, wofür der WSC dieses Jahr der Austragungsort war.

Die Eröffnungsfeier, die ebenfalls am WSC stattfand, begann am Donnerstag, den 22. Juni um 16 Uhr mit einer Begrüßung durch den Präsidenten der deutschen Zollsporthilfe Jörg Bloy. Um 17:30 Uhr begann dann der Rennbetrieb. Anders als bei der WSC eigenen Drachenbootregatta fuhren die Teams keine Strecke von 250 Metern gegen die Strömung, sondern eine Strecke von 200 Metern mit der Strömung, mit Ziel am Ende des Steges. Alle Teams traten in zwei Vorläufen jeweils zu dritt gegeneinander an. Die drei Teams mit der insgesamt schnellsten Zeit durften sich dann nochmal in einem Finallauf messen, um den diesjährigen deutschen Zollmeister im Drachenboot zu bestimmen.



Nachdem der erste Block der Vorläufe absolviert war, wurde eine kleine Pause eingelegt, um ein paar Schiffen Platz zu machen, die den Weg über die Rennstrecke machen mussten. Im ersten Rennen nach der Pause dann der Schock Moment: Die Boote auf Bahn 1 (HZA Potsdam, gesteuert von Tim) und Bahn 2 (OEZ Kaiserslautern, gesteuert von Alex) lieferten sich die ersten 100 Meter ein enges Kopf-an-

Kopf-Rennen als auf einmal das Boot auf Bahn 2 stark nach rechts lenkt und mit dem Boot auf Bahn 1 kollidiert. Als Resultat sind beide Boote gekentert. Nachdem die DLRG erstmal bei beiden Teams gecheckt hat, ob es allen gut geht und durchgezählt hat, um zu schauen, ob beide Teams

noch vollständig sind, wurden Boot, Paddel und der bei der Kollision kaputt gegangene Drachenkopf an Land gebracht und Paddler, Trommler und Steuermänner konnten an Land schwimmen.

Letztendlich hatten wir durch den Crash eine Zeitverzögerung von 5 Minuten für das nächste Rennen, weil sofort alle Helfer am Steg aufgesprungen sind und in kürzester Zeit beide Boote wieder fahrtbereit gemacht haben.

Der Restliche Rennbetrieb verlief glücklicherweise ohne Beschwerden. Zum Finallauf konnten sich die Teams des ZKA Köln, der HZA Berlin und der HZA



Bremen qualifizieren, wo sich das Team des ZKA Köln mit Abstand als Sieger durchsetzen konnte. Nachdem alle Boote aus dem Wasser geholt wurden, wurde noch für alle Helfer des WSC's Pizza bestellt.

Vielen Dank an alle Helfer, die gesteuert haben, den Rennbetrieb geleitet haben, das Wasser nach den Rennen aus den Booten gemacht haben etc.

# MONKEY JUMBLE 2023 – „WIR KÖNNEN NICHT GEWONNEN HABEN, DIE BRONCOS SIND AUCH FUN GESTARTET“

>> TIM SCHRIMPF

Am Samstag, den 7. Oktober 2023 haben wir mit einer gut gemischten Gruppe aus Drachenbootpaddlern und Kanu-Rennsportlern beim diesjährigen Monkey Jumble in Saarbrücken teilgenommen. Der Monkey Jumble ist (nach Angaben der Veranstalter) das größte Langstrecken Drachenbootrennen Europas. Die Teilnehmenden Teams sind unterteilt in die Kategorien Sport, Fun und Pinkpaddling. Die 24 Teams der Kategorie Sport und die 16 Teams der Kategorie Fun messen sich jeweils untereinander nach einem Massenstart auf einer Strecke von 11 km mit insgesamt drei Wenden um die ersten Plätze. Die Teams der Pinkpaddling Kategorie starten gemeinsam mit den anderen Teams am hinteren Ende der Startaufstellung und messen sich auf einer Strecke von 2 km.

Für uns war es die erste Teilnahme am Monkey Jumble. Nachdem Jan uns für das Rennen angemeldet hatte, aber kaum Leute zugesagt haben, meinte Linus zu Jan: „vertrau mir, ich kümmer mich darum.“ Daraufhin schrieb Linus an diesem Abend noch die Hälfte unserer Rennsportler an und



versuchte alle damit zu locken, dass die anderen auch schon zugesagt haben. Dabei ging er sogar so weit, dass er Alex geschrieben hat, dass er mitkommen soll, weil Tim, Lino, Simon und ALEX auch dabei sind. Seine Strategie hat funktioniert. Am Ende haben wir mit 19 Paddlern das Boot fast voll bekommen.

Gepaddelt sind: Jan, Olaf, Linos, Tim, Linus, Paul, Volker, Silke, Simon, Alex, Lino, Anna, Maria, Simone, Elias, Verena, Achim, Claudia und Mika (eine Leihgabe der Stuttgart Broncos). Carla hat gesteuert und Célia hat getrommelt. Für die Anreise hat sich eine kleine Gruppe um 9 Uhr am Bahnhof in Heidelberg getroffen, während der Rest mit dem Auto gefahren ist. Das alte Drachenboot (Molly) haben wir am Vorabend auf den Hänger geladen und Olaf hat es mit dem Auto nach Saarbrücken gezogen. Gegen 12:30 waren dann alle in Saarbrücken. Wir hatten also noch genug Zeit bevor wir gegen 14 Uhr das Boot aufs Wasser gelassen haben und uns für den Start um 14:30 bereit gemacht.

Für den Start stehen die Teams jeweils zu viert in 11 Reihen, der richtige Start der Zeitmessung muss von dort aus erst überfahren werden, bevor es richtig los geht. Da unser Team die Startnummer 34 hatte, sind wir in Reihe 9 gestartet. Nachdem das außergewöhnliche Startsignal, eines Kanonenschusses bei epischer Musik ertönt ist sind wir losgefahren. Noch vor dem Start

der Zeitmessung konnten wir bereits unsere Startreihe hinter uns lassen und auf die Reihe vor uns aufschließen und diese auch relativ zügig überholen. Noch vor der ersten Wende hat man das erste Mal richtig gemerkt, was ein Massenstart im Drachenboot bedeutet. In manchen Bereichen waren so starke Wellen, dass man teilweise entweder nicht mit dem Paddel bis ins Wasser kam oder Mengen an Wasser über den Sülrand ins Boot gelaufen ist. Da wir, im Gegensatz zu manch anderen Teams, keine Pumpe im Boot hatten, die das Wasser wieder aus dem Boot raus macht, mussten Volker und Achim insgesamt 5-mal aufhören zu paddeln, um das Boot wieder leer zu schaufeln.

Nachdem wir irgendwann ca. 8 km hinter uns hatten, in denen wir mehrere Boote überholen konnten, haben wir auf das Boot mit der Startnummer 14 aufgeschlossen, Team TVK. Mit dem Boot Nummer 14 lieferten wir uns den Rest der Strecke ein extrem intensives und kräftezehrendes Rennen, welches wir auf der Ziellinie mit nicht mal einer drittel Bootslänge Vorsprung für uns entscheiden konnten.

Erst nach der Ziellinie bemerkten wir alle, wie sehr wir uns zerstört haben und welche Schmerzen wir während dem Rennen unterdrückt haben. Es haben sich Leute die Beine am Sülrand aufgeschürft, es haben Leute Haare an der Bootswand verloren, es haben sich Leute Haut an den Händen am Paddel abgerieben und noch vieles mehr. Als ca. eine halbe Stunde nach Ende des Rennens endlich Platz am Steg war, konnten wir das Wasser verlassen und uns wohlverdient vor der Siegerehrung etwas zu essen und etwas zu trinken holen.

Vor der Siegerehrung wollten wir Wetten abschließen, welchen Platz wir belegt haben. Dabei waren wir uns alle damit einig, dass der 5. Platz mega gut wäre. Bei der Siegerehrung konnte man leider sehr wenig verstehen, da das Mikrophon sehr leise war. Auf einmal hieß es, dass Platz 3 der Kategorie Fun aufgerufen wurde und wir wussten nur, dass die Stuttgart Broncos und wir noch nicht aufgerufen wurden. Als dann der 2. Platz als ein schwäbisches Team vorgestellt wurde, dachten wir es muss ein Fehler vorliegen und wir wurden vergessen aufzurufen. Doch dann „und den ersten Platz der Kategorie Fun belegt das Team... HACKTEUFEL!!!“ Jubel brechen aus „Waaas wir haben die Broncos geschlagen“, „Wir haben gewonnen!!!“



Nach der Siegerehrung haben wir noch ein paar Fotos gemacht und uns dann gegen halb 7 wieder auf den Weg nach Heidelberg gemacht. Die Gruppe, die mit dem Zug gefahren ist, hat den neu gewonnenen Affenpokal mitgenommen, welcher viele Blicke von anderen Passagieren auf sich gezogen hat. Insgesamt war es ein sehr erfolgreiches Rennen mit einem Ergebnis mit dem wahrscheinlich keiner gerechnet hat. Wir hatten alle sehr viel Spaß und sind motiviert nächstes Jahr in der Kategorie Sport anzugreifen.

Die OUTDOOR-PASSAGE in Heidelberg!  
Direkt am Hauptbahnhof.

## Wir haben das Equipment.



Unser Kunde D. Langhammer in Indian Creek



Unser Online Shop für  
Zielfeststiefel / Alpinstiefel / Wanderschuhe / Sandalen / Trail Running / Kinder-Outdoorschuhe / Casuals

[www.backpacker-footwear.de](http://www.backpacker-footwear.de)



backpacker-footwear.de



Kurfürstenanlage 62 - 69115 Heidelberg

Mo - Fr 10-19 Sa 10-18 Uhr - [www.backpacker-store.de](http://www.backpacker-store.de)



## **TRAININGSLAGER 2023 IN CORGENO**

>> NIKLAS WENZ UND PAUL SCHAUT

Schon am Nachmittag des letzten Schultages, dem 26.05.2023 haben wir uns am WSC getroffen, um gemeinsam die Boote zu beladen. Früh am nächsten Morgen sind wir zur langen Fahrt an den Lago di Comabbio aufgebrochen. Schon einige Kilometer vor dem Gotthardtunnel fing der Stau an... Die nächsten 4 Stunden führen wir maximal 25kmh. Doch nach ca. 12 Stunden Fahrt sind wir endlich gegen 18:30 Uhr angekommen. Zuerst haben wir die Boote vom Hänger geladen. Während wir das Bootshaus bezogen haben, haben Tim, Paul, Linos und Lino schonmal die erste Runde auf dem See gedreht. Danach gab es noch schnell was zu essen und dann gings ab ins Bett.

Am nächsten Morgen startete die erste Laufeinheit von 7:30 Uhr bis 8:00 Uhr. Danach gab es für alle ein stärkendes Frühstück und dann gings um 9:30 Uhr aufs Wasser. Wenn man aber gegen die Regeln verstößt, musste man als Strafe einen zusätzlichen Spüldienst machen. Den ehemaligen Rekord der Strafspüldienste von Tim brach Matteo mit unglaublichen 7 Strafspüldiensten. Nach einer einstündigen Trainingseinheit ging es nach einer halben Stunde Pause nochmals für eine Stunde aufs Wasser. Danach wurde auch schon das Mittagessen vom Caterer verschlungen.

Die einstündige Mittagspause verbrachten wir meisten Teils mit dem Lösen von Tims Rubix Cubes. Nachmittags gings dann zum 3. Mal aufs Wasser. Danach sind wir alle zur Abkühlung in den See gesprungen. Am späten Nachmittag haben wir oft Teamspiele wie Fußball oder Basketball gespielt. Von Montag bis Mittwoch waren Judith, Clemens, Stefan und seine Söhne noch bei uns und haben bei den Trainingseinheiten mitgemacht oder uns mit dem Motorboot auf dem Wasser begleitet. Am Mittwochmorgen mussten wir uns wieder von ihnen verabschieden.

Endlich war es so weit, der lang ersehnte freie Nachmittag war da. Am Vormittag hatten wir trotz des teils regnerischen und bewölkten Wetters und riesigen Monsterwellen noch fleißig trainiert. Alex hat sich netterweise die Mühe gemacht und im Internet recherchiert, was wir unternehmen könnten. Schließlich haben wir uns dazu entschieden mit einer max. für 2 Personen ausgelegte open Air Gondel auf den Sasso del Ferro zu fahren. Es herrschte allgemeine Unruhe, als wir erfuhren, dass 2019, 14 Menschen in dieser Gondel starben. Doch wir ließen uns nicht

abschrecken und fuhren mutig auf den Berg. Der Ausblick war atemberaubend. Man konnte über den ganzen Lago Maggiore schauen. Sogar unseren nebengelegenen See konnte man erkennen.



Es wurden viele Fotos geschossen und wir schlossen den Nachmittag mit einem leckeren Eis am Ufer des Lagos ab. Wir spielten am Abend oft Gruppenspiele wie Z.B Werwolf oder Heckmeck, was uns viel Spaß machte. Freitags machten wir noch einen 1000m Sprint, um zu sehen, ob wir uns verbessert haben und natürlich die alljährliche Staffel mit allen Teilnehmern. Am Nachmittag haben wir schon die Boote beladen und unsere Taschen gepackt. Am

Abend aßen wir noch mit Sonnenuntergang Pizza am See. Früh am Samstagmorgen packten wir noch die restlichen Sachen ins Auto und fuhren dann wieder zum WSC. Die Rückfahrt war glücklicherweise deutlich kürzer, sodass wir gegen 16:00 ankamen. Schlussendlich hat das Trainingslager mal wieder allen super Spaß gemacht. Wir freuen uns schon sehr auf das nächste Trainingslager.



# THE RULES

>> VON HENNING MÜLLER

In der Rennradsportszene gibt es einen teilweise verschriftlichten, teilweise unausgesprochenen Kanon von Verhaltensregeln, den jeder kennt, der regelmäßig in den Sattel steigt. In Anlehnung daran hier nun der Übertrag auf den Kanurennsport – ich habe mich dabei nicht nur bei schönen Fundstücken der „Velominati“ bedient, sondern auch aufmerksame Beobachtungen der Kanurennsportszene in diesen Text einfließen lassen. Konstruktiv, kritisch, manchmal mit ernsthaftem Hintergrund und manchmal ohne. Oder andersherum? Egal. Denn beim Kanurennsport geht es nicht um ein Hobby. Es geht um Leidenschaft. Und es geht darum, diese Leidenschaft in all ihren Facetten auszuleben...nicht, was du tust - sondern, wie du es tust. Lesefreundlich portioniert in eine Serie für die nächsten drei Rundschreiben:

## The Rules – Teil 1: Du

## The Rules – Teil 2: Dein Material

## The Rules – Teil 3: Wettkampf und Training

Viel Spaß beim Lesen! 😊

### Teil 2: Wettkampf und Training

#### 15. Das Training beginnt pünktlich.

Ohne Ausnahme. Du hast den ganzen Tag hart „gearbeitet“, also überflüssige Tätigkeiten ausgeführt, unnötige Gespräche geführt, am Computer Nullen und Einsen von rechts nach links und wieder zurück verschoben, mit offenen Augen vom Training heute Abend geträumt und dabei stumpf durch deinen Vorgesetzten hindurchgesehen, obwohl er seinen Mund bewegte, weil er anscheinend etwas zu dir sagte - während du dich in Wirklichkeit schon die ganze Zeit mental und körperlich auf die abendliche Belastung vorbereitet hast. Deine Kinder essen dreimal in der Woche Nudeln mit Tomatensoße, weil du dir schon wieder dieses individuell designte Carbon-Rennkajak geleistet hast. Du hast dein neues Geschoss nach einer Geheimabsprache mit dem Bootshauswart in einer unbeachteten Nische der Rennhalle so lange abgelegt, bis die Sache nicht mehr ganz so heiß war und du es wagen konntest, auf Rückfragen deiner besseren Hälfte scheinheilig mit „*Ach das alte Ding – das hab ich doch schon länger...*“ zu antworten. Du freust dich auf alles, was dich an Erfüllung, Freude und Befriedigung beim Training erwartet. Warum also solltest du Zeit verschwenden, indem du mit Verspätung dein Training beginnst? Mit dem pünktlichen Beginn eines Trainings demonstrierst du deine Entschlossenheit und Hingabe. Außerdem: die anderen werden nur genau ein einziges Mal zu spät kommen. Auch im Wettkampf ist die genaue Startzeit stets gesetzt – kommst du zu spät, ist die Meute bereits ohne dich unterwegs. Würdest du zum ersten Date mit deiner Traumfrau zu spät kommen? Siehst du. Wenn du den Kanurennsport liebst, fühlt sich jedes Training wie das erste Date mit deiner Traumfrau an.

#### 16. Kopfhörer raus.

Beim Kajaktraining geht es darum, an die frische Luft zu kommen und in den Rhythmus der Naturelemente einzutauchen - um das zu erleben, ist es völlig überflüssig, die neueste Playlist abzuhören. Begib dich gelassen in den Rhythmus und den Schmerz, vergiss alle aufmerksamkeitsfressenden Ablenkungen, schärfe stattdessen deine Sinne. Jedes Training hört

und fühlt sich anders an, riecht und schmeckt anders, sieht anders aus. Davon abgesehen ist es einfach vorteilhaft, wenn du nicht plötzlich von Dingen überrascht wirst, die sich bis vor kurzem noch außerhalb deines Blickfeldes befunden haben, weil du hinten keine Augen hast und deine Ohren verstopft sind – Dinge, die dein Körper aber spätestens dann registriert, wenn sich das Skull eines Ruderbootes schmerzhaft zwischen deine Bandscheiben bohrt oder die Bugwelle eines Frachtschiffes dein Kajak zum Kentern bringt.

### **17. Lass das Shirt an.**

Der Oberkörper bleibt auch im Sommer bedeckt, Trägershirts sind ok. Im Wettkampf ist die Oberkörperbekleidung Vorschrift. Alles orientiert sich am Wettkampf, daher fährst du auch im Training nicht mit nacktem Oberkörper. Frauen machen es auch nicht. Außerdem könntest du dich erkälten. Wenn du eitel bist und unbedingt braun werden willst oder ein Faible für operative Hautkrebbehandlungen hast, geh in ein Solarium oder leg dich an den Pool.

### **18. Trage eng anliegende Funktionswäsche. Aber in jedem Training frische.**

Die Profis tragen Funktionswäsche und das hat viele Gründe. Du tust es aus den gleichen Gründen. Und weil die Profis es tun. Falls dir trotzdem jemand sagt, dass Funktionswäsche stinkt, dann stecke deine Nase ganz tief in seine unrasierte Achsel, inhaliere einen tiefen Zug und pass auf, dass du nicht umfällst, wenn dir der beißende Gestank „natürlicher“ Bekleidungsstoffe, gepaart mit den Sekreten aus 48 Stunden altem Schweiß, Demeter-Deodorant und ökologisch abbaubarem Waschmittel den Atem raubt. Genieße lieber das Gefühl, dass dein Körper in technischer Funktionswäsche jederzeit perfekt klimatisiert wird, während du dem Wind keine unnötige Angriffsfläche durch herumflatternde Ärmel bietest. Es ist definitiv nicht erstrebenswert, wie eine verrupfte Fledermaus auszusehen oder zu riechen.

### **19. Trainiere vernünftig.**

Es ist Dezember, aber aufgrund der globalen Erderwärmung hat es heute trotzdem 16 Grad plus und die Sonne scheint. Natürlich könntest du dich jetzt gehen lassen und deine Charakterschwäche - deren Entscheidungskriterium der kurzfristige Spaß anstatt der langfristigen Sinnhaftigkeit ist - offen zeigen und Sprints trainieren. Tust du aber nicht, denn auf dem Trainingsplan stehen heute 16 Kilometer Grundlagentraining und du ziehst das durch. Und wenn du im Sommer, während einer 14tägigen Hitzewelle täglich auf dem Wasser warst, „um das schöne Wetter auszunutzen“, wirst du trotz 36 Grad spätestens am 15. Tag mal wieder in den Krafraum gehen, um dafür zu sorgen, dass deine Körperkraft mit Stabilisierungsübungen und spezifischem Muskeltraining nicht den Anschluss an deine Technikfähigkeiten verliert. Schließlich folgst du einem Plan.

### **20. Im Winter nur mit Schwimmweste.**

Die Gefahr einer Kenterung in kaltem Wasser und das damit verbundene Risiko sind für alle Kanusportler gleich. Da du aufgrund der nötigen Bewegungsfreiheit im Kanurennsporttraining keinen Neoprenanzug oder Trockenanzug trägst, bist du zusätzlich gefährdet und fährst im Winter immer mit Schwimmweste. Ohne Schwimmweste ist die Chance viel größer, dass du bei einer Kenterung im Winter mit bleibenden Schäden bis hin zur Leblösigkeit konfrontiert wirst. Vor allem Leblösigkeit könnte dazu führen, dass du nie wieder Kanurennsport trainieren kannst. Allein deshalb trägst du die Schwimmweste. Alles andere ist dumm.

## **21. Schlechtwetterkleidung ist für schlechtes Wetter.**

Wenn du aus dem Fenster schaust, weißt du nur in etwa, wie schlecht das Wetter draußen ist. Also packst du deine Sachen und gehst trainieren. Wenn du fertig mit dem Training bist, kannst du dezidiert Auskunft darüber geben, wie schlecht das Wetter ist. Schlechtwetterkleidung wurde erfunden, damit das Wetter dich nicht am Training hindert. Also statte dich entsprechend aus, überwinde deine mentale Schwäche und spare dir künftig fadenscheinige Ausreden, warum du es heute schon wieder nicht ins Training geschafft hast.

## **22. Startnummern nur im Rennen.**

Entferne auf das Boot geklebte Startnummern vor dem nächsten Training. Es sieht nicht cool aus. Startnummern oder Aufkleber von der Bootskontrolle der Weltmeisterschaft sehen nur im Rennen cool aus. Im Training sehen sie albern aus. Vertraue darauf, dass alle Menschen, die sich für deine absolvierten Wettkämpfe interessieren, dich rechtzeitig danach fragen werden. Also belästigst du niemanden damit, sondern übst dich in bescheidener Zurückhaltung.

## **23. Jedes Rennen wird beendet.**

Ausnahme: du benötigst einen Rettungssanitäter, einen Bestatter oder das Rennen wurde vom Veranstalter abgebrochen. Deine Gegner haben sich genau wie du hart auf dieses Rennen vorbereitet, unzählige Stunden Schweiß vergossen, Schmerzen ausgehalten und auf Vieles verzichtet. Du gehörst zu dieser eingeschworenen Gemeinschaft und zollst damit nicht nur der Leistung deiner Gegner den nötigen Respekt, sondern auch dem Veranstalter, der sich die Mühe gemacht hat, diesen ganzen Wettkampf in einer zu Unrecht chronisch unterschätzten Randsportart aufwändig für unbedeutende Menschen wie dich zu organisieren. Auch die Zuschauer haben ein Recht darauf, dass du dich verdammt nochmal anstrengst - und zwar bis zum Schluss. An der Siegerehrung nimmst du schließlich auch teil. Zeige wer du bist.

# TRAININGSZEITEN IM WINTER

Montag	Jugend	18:00-19:30 Uhr	Alex und Simon
Dienstag	alle	17:00-18:30 Uhr	Thadden, Volker und Linus
	Drachenboot	18:00-19:30 Uhr	Wiebke und Jan
Mittwoch	alle	18:00-19:00 Uhr	Chris und Sebastian
Donnerstag	Schüler	17:30-19:00 Uhr	Volker und Alex
	Jugend/Junioren/LK	19:00-20:00 Uhr	Lino
Freitag	Jugend/Junioren/LK	18:00-19:30 Uhr	Sebastian
Sonntag	Drachenboot	14:00 Uhr	Wiebke und Jan
	Jugend/Junioren/LK	15:00 Uhr	Chris

## Ansprechpartner:

Chris (01514 0470160)    Heidi (0171 6313678)    Wiebke (01575 5707846)  
Lino (0176 74590151)    Volker (0162 3347855)    Sebastian (0176 80034836)  
Linus (0159 08171281)    Alex (0160 8007489)

## Gruppeneinteilung nach Altersklasse (AK):

Schüler bis AK 14  
Jugend AK 15 und 16  
Junioren AK 17 und 18  
LK ab AK 19

gültig ab dem 16.10.2023

# KONTAKT

---

## VORSTAND

1. VORSITZENDER	>> JAN SCHLEGEL	>> 0173 30 58 97 4
2. VORSITZENDER	>> CHRISTOPH STARK	>> 0151 40 47 01 60
KASSENWART	>> ANDREAS BRODKORB	>> 0172 28 90 29 5

---

## ERWEITERTER VORSTAND

BOOTSHAUSWART	>> LINO MAUDEN
WIESENWART	>> SEBASTIAN JUTISZ
SPORTWART	>> VOLKER AST
JUGENDWARTE	>> ALEX FREITAG
	>> PAUL VOSSMEYER
SCHRIFTWART	>> LAURA NEUTARD
DRACHENBOOTWART	>> WIEBKE WÜRDEMANN
SUP	>> MICHAEL REXING
WANDERWART	>> aktuell nicht besetzt
GETRÄNKEWART	>> KONSTANTIN VILLINGER
ÖKOLOGIE	>> ANTONIA EISING
WEBMASTER	>> STEFAN TEICHERT

**WASSERSPORTCLUB 1931 HEIDELBERG-NEUENHEIM e.V.**

UFERSTRASSE 3, 69120 HEIDELBERG

TEL: (0621) 40 98 54

IBAN: DE35 6725 0020 0000 0287 70

SPARKASSE HEIDELBERG

E-MAIL: [wsc-hd@gmx.de](mailto:wsc-hd@gmx.de)

SWIFT: SOLADES1HDB

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