



RUNDSCHREIBEN

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



DEZEMBER 2022

INHALT

Liebe WSCLerinnen & WSCLer	1
TERMINE	2
BEKANNTMACHUNGEN	2
K4 MARATHON IN DE RIJP	3
SPRINTREGATTA HOF – „KALT ABER GEIL“	4
DRACHENBOOTTRAININGSLAGER KONSTANZ UND MONKEY JUMBLE IN SAARBRÜCKEN ..	5
REGATTA KLEINHEUBACH	8
KREUZFAHRT DURCH DIE FJORDE	9
WSC-OLYMPIADE.....	11
HELPER-WANDERUNG	12
THE RULES	14
TRAININGSZEITEN IM WINTER	17
KONTAKT.....	18



Liebe WSCLerinnen & WSCLer

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu.

Hinter uns liegt eine spannende und vollgepackte Saison, vielen Dank hier auch an die Trainer und Warte für die Organisation. Neben einigen Regatten, Wanderfahrten und Wildwasserausflügen fand dieses Jahr auch endlich wieder unser Drachenbootcup statt, den wir dank der vielen fleißigen Helfer sehr gut gemeistert haben.

Ich wünsche allen besinnliche Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Bis zum nächsten Rundschreiben,

Eure Laura

TERMINE

03.12.2022 ab 18:00 Uhr Weihnachtsfeier

Ein tolles WSC Jahr liegt fast hinter uns. Ein großes Highlight steht aber noch bevor. Wir wollen auch dieses Jahr traditionell mit unserer WSC-Weihnachtsfeier beschließen.

Wir freuen uns wieder auf unseren Jugendchor mit tollen Weihnachtsliedern, unsere von der WSC-Jugend gebackenen Weihnachtsplätzchen, Glühwein, Kinderpunsch und natürlich nicht zu vergessen die Weihnachtstombola mit tollen Preisen. Damit keiner hungrig nach Hause gehen muss, gibt's es wieder Chili con und auch sin Carne.

Wir freuen uns auf einen spannenden Jahresrückblick mit einer kleinen Bilder- und Videoshow.

10.03.2023 Jahreshauptversammlung

01.07.2023 Drachenbootcup

BEKANNTMACHUNGEN

Liebe Mitglieder

Heute möchten wir Euch darüber informieren, dass sich unser 2. Vorsitzender Matthias Ritter entschieden hat, sein Amt aus persönlichen und privaten Gründen aufzugeben. Wir bedauern seine Entscheidung sehr und möchten uns hiermit im Namen des gesamten Vorstands für die langjährige Arbeit im WSC über sehr viele Jahre in verschiedenen Funktionen bedanken.

Matthias hat mit seiner Arbeit ganz entscheidend die Geschicke des Vereins mitbestimmt und unterstützt. Als Highlights sind vor allem die Arbeit in der Drachenbootgruppe sowie bei der Organisation unzähliger Drachenbootcups hervorzuheben. Durch seine hauptamtliche Arbeit bei der TSG Rohrbach konnte er immer wertvollen Input zu rechtlichen und organisatorischen Belangen beisteuern.

Einen ganz persönlichen Dank möchte ich Matthias aussprechen, da er immer ein guter Sparings-Partner und Ratgeber für mich war. Weiterhin war Matthias auch bei allen Aktivitäten engagiert und hat immer mit helfender Hand parat gestanden. Wir freuen uns, dass Matthias aber zugesagt hat, seinen Part bei den kommenden Drachenbootregatten weiter zu managen.

Der Vorstand hat sich entschieden, bis zur Jahreshauptversammlung am 10.03.2023 das Amt unbesetzt zu lassen und dann bei der Vorstandswahl dieses Amt neu zu besetzen und wählen zu lassen.

Nochmals Vielen Dank an dich Matthias.

Jan und deine Vorstandskollegen

K4 MARATHON IN DE RIJP

>> VON VOLKER AST

Die KV „Argonauten“ im niederländischen De Rijp, 40 km nördlich von Amsterdam gelegen, veranstalten jedes Jahr die Niederländischen Meisterschaften im Marathon – mit internationaler Beteiligung. Das Besondere an diesem Wettkampf ist, dass ausschließlich 4er Kajaks dort über 18 bzw. 30 km an den Start gehen. Nach 2-jähriger Coronapause gab es dieses Jahr die 35. Auflage des Rennens, zu der Vereine aus Deutschland, Holland und Dänemark angereist waren. Lisa, Stefan und Volker machen sich mit dem großen Bootshänger und nur einem Boot – unserem neuen Nelo 4er – auf den Weg nach Nordholland.



Die Rennen werden in einem Rundkurs über 18 km ausgetragen; über ein kleines Fließ geht es vom Bootshaus zum Beemsterringvaart Kanal, an dem sich der Start befindet. Nach einigen Kilometern auf dem Beemsterringvaart biegt die

Strecke auf den Noordholland Kanal ab und führt in einer Rundfahrt am Alkmaardermeer über Zaan und Knollendam ervaart zurück zum Ziel.



Am Samstagvormittag sind zunächst die Damen über 18km am Start; Lisa hat sich dafür mit Saskia aus Heilbronn sowie Lisa und Clara aus Mainz zusammengetan. Die Damen erwischen einen guten Start und müssen sich nach einem hochkarätig besetzten Rennen am Ende lediglich einer dänisch-niederländischen Renngemeinschaft geschlagen geben.

Am Nachmittag sind schließlich die alten Herren an der Reihe; dafür haben sich Stefan und Volker Unterstützung von Sebastian aus Jena und Jens aus Calbe geholt. Die Konkurrenz in der Herren Masters Klasse ist überschaubar: zwei holländische Teams der Ü50 Kategorie, die das Rennen eher gemütlich angehen lassen. Wir starten mit 4 Booten der

Herren Leistungsklasse zusammen, die wir schon nach wenigen Kilometern aus den Augen verlieren. Auf dem ersten Abschnitt weht uns ein kräftiger Wind entgegen, der auf Höhe des Alkmarermeer zum Seitenwind wird und ordentlich Wasser auf die Spritzdecken spült. Die Gegend ist eben wie ein Brett und man kann sogar vom Boot aus einige Kilometer in die Landschaft schauen. Dank der guten Linienwahl unseres Schlagmanns Jens kämpfen wir uns im letzten Drittel der Strecke immer mehr an ein vor uns fahrendes Herren LK Boot heran, das wir schließlich noch einholen, bevor wir dem Ziel entgegenfahren.

Am Sonntag joggen bzw. radeln Lisa, Saskia und Stefan noch zur nahegelegenen Küste und springen sogar noch in die stürmische Nordsee, bevor wir die Heimreise antreten.

Der K4 Marathon in De Rijp ist ein Rennen der Muss-man-mal-gemacht-haben Kategorie in entspannter Atmosphäre und definitiv die lange Anreise wert.

SPRINTREGATTA HOF – „KALT ABER GEIL“

>> VON TIM SCHRIMPF

Nachdem in den letzten Jahren immer wieder davon gesprochen wurde wie cool die Regatta in Hof sei, wir aber immer doch nicht hingefahren sind, haben wir (Linos, Simon, Alex, Paul, Lino und Tim) es dieses Jahr endlich geschafft und sind über das Wochenende vom Freitag den 16.9. bis zum Sonntag den 18.9. zur Sprintregatta Hof an den Quellitzstausee Tauperlitz gefahren. Da keiner von uns einen Anhängerführerschein hat, mussten wir mit 2 Autos fahren und die Boote auf die Dächer laden, wobei das



Auto um Tim, Linos und Paul eine erlebnisreiche Fahrt hatte. Nachdem wir eine halbe Stunde in die falsche Richtung gefahren sind und Linos auf einmal sagte: „also mein Google Maps sagt mir ‚bitte Wenden‘“ standen wir noch 30km vor der Autobahnausfahrt Hof zwei Stunden lang im Stau. Endlich angekommen merkten wir direkt, dass wir nicht genügend warme Sachen eingepackt hatten. Auf 5 Grad in der Nacht war keiner von uns so richtig vorbereitet.



Am Samstagmorgen um 9 Uhr gingen dann für uns bei 7 Grad die Rennen los. Glücklicherweise durfte sich bei dieser Kälte keiner von uns eine Kenter-Ente abholen. Das war allerdings der einzige „Erfolg“ den wir einfahren konnten. Während es für Linos und Paul im K1 bis in den Zwischenlauf ging, war für Tim, Simon und Lino im K1 schon im Vorlauf Endstation und für Tim und Linos im K2 ebenfalls. Am gleichen Tag musste Lino noch mit Alex in die Notaufnahme, weil Alex sich an einem kaputten Regenschirm die Hand aufgeschnitten hat. Alex konnte deshalb leider

am nächsten Tag nicht bei der Staffel mitfahren, weshalb Paul für ihn eingesprungen ist. Fast hätten wir für die Staffel auch noch Simon ersetzen müssen, der bei der Party, im beheizten Festzelt am Abend, seine Brille verloren hat. Da Simon ohne Brille fast blind ist dachte er, dass er am nächsten Tag nicht mitpaddeln kann. Doch wie ein Wunder sah Lino ein Funkeln am Boden und fand Simons Brillengläser die wir provisorisch in eine Sonnenbrille geklebt haben und Simon konnte am nächsten Morgen mitpaddeln. Leider hat Simons „neue“ Brille uns nicht wirklich viel gebracht und wir wurden trotzdem deutlich letzter.

Nach der Staffel packten wir so langsam unser Lager zusammen und machten uns auf den Heimweg. Auch wenn es sehr kalt war und Paul lieber im warmen Quartett gespielt hätte, hatten wir viel Spaß in Hof und wollen nächstes Jahr sehr gerne wieder hingehen und wenn möglich unsere neuen Freunde aus Budapest wieder treffen.



DRACHENBOOTTRAININGSLAGER KONSTANZ UND MONKEY JUMBLE IN SAARBRÜCKEN

>> VON ACHIM PFAFFENZELLER

Von Teufeln, Drachen und einem Affenkönig

Seit vielen Jahren besteht zwischen dem WSC und dem Kanu Club Konstanz reger Kontakt. WSC'ler ziehen an den Bodensee, Gastpaddler beim KCK ziehen vom See nach Heidelberg, gemeinsame Wildwasserfahrten und allerhand andere Aktivitäten fanden statt.

In diesem Sommer fand auf Einladung der Konstanzer über das lange Fronleichnamwochenende ein kleines Drachenboottrainingslager am See statt. Zusammen mit Schweizern und Konstanzern sind einige Hackteufel (leider in einem etwas kleineren Team als erhofft) bei herrlichem Wetter durch den türkisblauen Bodensee gepflegt und wurden von einem international erfahrenen Techniktrainer (dem Tom ☺) angeleitet. In Theorie und Praxis wurden uns alternative Paddeltechniken und Begrifflichkeiten wie sweet point, D-Stroke und dragon kiss nähergebracht. In Sachen Bootstechnik konnten wir auch etwas Spionage betreiben und haben Mister Kanister als frostsicheres Trimmgewicht und die Elektro-Antje – eine elektrische Steueranlage für das Drachenboot – ausgekundschaftet.

Insgesamt war es nicht nur ein lehrreiches, sondern vor allem auch ein lustiges Wochenende, welches wir hoffentlich im nächsten Jahr noch einmal wiederholen werden.

Anfang Oktober machten wir uns dann erneut auf die Reise. Dieses Mal stand in Saarbrücken Europas größtes Drachenbootlangstreckenrennen – der MonkeyJumble – auf dem Plan. Nach den guten Erfahrungen, die das Konstanzer Team im Sommer mit den Heidelberger Hackteufeln gemacht hatte ☺, waren wir eingeladen, das Team der Bodenseedracen zu verstärken.

Nach einem Briefing zu möglichen Szenarien während des Rennens und der Klärung Monkey Jumble spezifischer Kommandos kamen wir aufgrund der Vielzahl und Dichte von Booten gerade noch rechtzeitig und im Rückwärtsgang an unsere Startposition – Warmpaddeln wird überschätzt und fiel aus. Nach dem Countdown mit Affengebrüll und dem legendären „Showtime“ (siehe diverse OnlineVideos im Netz) wurde das Rennen im Massenstart mit rund 40 Booten (immer vier in einer Reihe) von historischen Kanonen mit einem lautem Rumms gestartet. In einem dramatischen Rennen, zum Teil mit Booten „dichter als Tuchfühlung“ und fremden Drachenköpfen zwischen den Reihen 7 und 8 im Boot, ging es über drei spannende Wenden auf elf Kilometern dem Ziel entgegen. Eine der spannenden Szenen: Auf den zwei Kilometern vor der dritten Wende lagen wir mit zwei anderen Booten exakt Drachenkopf an Drachenkopf und befanden uns auf der rechten Position, was an der Wende zur taktisch ungünstigen Außenbahn werden würde. Kein Boot konnte sich von der Gruppe absetzen und so langsam kam die Wende in Sicht. Unser Taktiker Tom gab dann das Kommando „ruhig ruhig!!!“ (also ohne großen Druck am Paddel weiter) und wir fanden uns schon damit ab, die Wende hinter den beiden anderen Booten ziehen zu müssen. Natürlich nahmen auch die anderen Boote einen Gang raus – sie hatten ja nichts zu verlieren. An der Anordnung der Boote änderte sich also erstmal gar nix. Und plötzlich kam in unserem Boot dann doch noch das Kommando „MIT DRUCK IN SIEBEN, ACHT, GO GO GO GO “ und ehe in den anderen Booten kapiert wurde, was gerade passiert, zogen wir davon und konnten mit einer halben Bootslänge Abstand sauber um die Wende ziehen. Die beiden anderen Boote haben wir für den Rest des Rennens nur noch hinter uns gesehen! Sauber

abgezockt! 😊 Wir gingen mit einer Zeit von 56:03 Minuten über die Ziellinie – mit dieser Zeit lagen wir auf dem 16ten Platz und damit im guten Mittelfeld. Beim Start lagen wir in der vorletzten Reihe – so gab's für uns immerhin 14 Boote zu überholen!

Wir haben im Training meistens noch Platz im Boot. Wer's mal probieren möchte: Kommt vorbei – wir paddeln auch im Winter!



Das TrainingslagerTeam in Konstanz



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



stadtwerke
heidelberg

REGATTA KLEINHEUBACH

>> VON ALEX FREITAG

Vom 22. bis zum 24. Juli fand in Kleinheubach die alljährliche Regatta statt und nachdem wir einige Wochen zuvor im Trainingslager den Main schon mehr als ausgiebig erkundet hatten, freuten wir uns, bei gutem Wetter und noch besserer Stimmung wieder dort zu sein. Mit dabei waren Heidi, Matteo, Christopher, Lino, Volker, Linos, Alex, Chris, Aaron und Luca.



Über alle Distanzen von 200 bis zu 5000 Metern nahmen wir teil und erkämpften uns einige Medaillen. Bei der Langstrecke der Herren kam es dann noch zu einem spannenden Kopf-an-Kopf Rennen zwischen gleich drei WSC-Booten (wobei der WSC ja eigentlich nur gewinnen konnte). Auch abseits der Rennen verbrachten wir ein schönes gemeinsames Wochenende und kehrten sonntags erschöpft, aber erfolgreich wieder heim.

Vielen Dank an Volker, der dieses Jahr den Großteil der Organisation bezüglich der Rennsport-Regatten übernommen hat!

KREUZFAHRT DURCH DIE FJORDE

>> VON JANNIK HALLENBERGER

Für viele, zugegebenerweise eher ältere Semester, ist eine Kreuzfahrt durch die Norwegischen Fjorde auf den sogenannten Hurtigruten ein lang gehegter Traum. Und wer es eigentlich immer gewohnt ist in schmalen Rennbooten oder kurzen Wildwasserbooten unterwegs zu sein, für den ist so ein Wanderzweier auch platzmäßig sehr nahe an einem Kreuzfahrtschiff.

Da wir in unserem vor Ort in Gudvangen geliehenen Zweier Kajak aber neben meiner Freundin Daniela und mir auch Campingequipment, Kleidung und Essen für sechs Tage unterbringen mussten, erforderte es am Ende doch einiges an Geschick, das komplette Gepäck unterzubringen. Nach ca. zwei Stunden packen gönnen wir uns in dem kleinen Dorf an der Tankstelle noch eine letzte Wurst und beginnen bei rund 15 Grad und dramatischen Wolkengebilden unseren ersten Paddeltag.



Schon nach zwei Stunden haben wir alle Tagestouristen hinter uns gelassen und sind ganz alleine auf dem Nærøyfjord unterwegs. Da der Fjord sehr eng ist, kann er von den Kreuzfahrtschiffen nicht befahren werden und die einzigen sichtbaren Zeichen von Zivilisation sind verlassene Bauernhöfe und eine kleine Fähre. Wir sind kurz vor Midsommer unterwegs, sodass wir gleich am ersten Tag noch bis in den größeren Hardangerfjord paddeln, wo wir neben einem verlassenen Bauernhof unser Zelt aufschlagen und zum ersten von fünf Captains Dinnern zumindest aus dem stinkenden aber warmen Neoprenanzug ausziehen.

Nach einer ruhigen Nacht bemerken wir am nächsten Morgen, dass unsere Wasserflaschen im Boot bereits nach einem Tag kaputt gegangen sind, sodass wir uns entschließen, einen halben Tag Umweg in Kauf zu nehmen und zum Einkaufen von robusteren Wasserflaschen in einen weiteren Seitenfjord zu fahren. Da das Wetter in der Zwischenzeit umgeschlagen hatte und es sehr wechselhaft mit stürmischen Böen, hohen Wellen und deutlich kälter wurde, nutzten wir die Pause für eine wärmende Suppe vor dem Supermarkt und paddelten anschließend weiter. Da die Kälte und Feuchtigkeit uns aber nicht wirklich verlassen wollte und wir einen traumhaften Platz zum Campen gefunden hatten, entschlossen wir uns, heute schon deutlich früher aufzuhören und waren froh, dass wir uns im warmen Schlafsack und später am Lagerfeuer aufwärmen konnten. Gedanklich träumten wir uns hier nur kurz auf die gelegentlich vorbeifahrenden riesigen Kreuzfahrtschiffe.



Das Wetter änderte sich zum Glück in den nächsten Tagen wieder und wir hatten zeitweise strahlenden Sonnenschein und angenehme Temperaturen, sodass wir auch im Fjord baden konnten. Am dritten Tag erreichten wir das etwas größere Dorf Laerdal, wo wir beim Midsommerfest lokale Spezialitäten wie Rentierwurst und Grießbrei genießen konnten und dabei auf der Bühne die Talent Show des Dorfes stattfand. Nach so viel Trubel waren wir dann aber doch auch wieder froh um unseren kleinen Lagerplatz am Rande des Dorfes.

Da wir den gleichen Weg, den wir gekommen waren, auch wieder zurückpaddeln mussten, wechselten wir einfach die Seite des Fjords und hatten so nochmals einen anderen Ausblick auf die grandiose Landschaft. Wir richteten unseren Blick nun auch verstärkt auf die Wasseroberfläche und konnten so vorbeiziehende Schweinswale und Robben beobachten und ließen uns auf dem Rückweg auch noch Zeit für kleinere Wanderungen, um den Fjord aus der Vogelperspektive betrachten zu können. Nach sechs Tagen auf dem Wasser waren wir am Ende mit 126 Kilometern in den Armen und mit deutlich reduzierten Vorräten froh, wieder einmal duschen zu können und zurück in der Zivilisation zu sein. Als Ausgleich für das viele Paddeln schlossen wir noch eine Woche mit vielen Wanderungen an, aber das ist eher eine Geschichte für das Rundschreiben im Wanderverein.



WSC-OLYMPIADE

>> LINUS KÖBLE

Am 3 Oktober trafen sich Lino, Seb, Chris, Linos, Wibke, Linus, Simon, Jan, Jan, Ben, Tim und Alex um 10 Uhr am WSC. Aufgeregt, welche Spiele dieses Jahr gemeistert werden würden war die Spannung hoch. Alex hatte die Olympiade organisiert und fing damit an die Teams zu losen. Begeisterung folgte und es wurden schnell mit seinem Teampartner Taktiken besprochen.

Das erste Spiel dieses sonnigen Montags war ausgeschnittene Fische aus einem Eimer voll Wasser mit einem Strohhalm zu fischen. Einige waren erfolgreicher als andere, doch Jan beeindruckte alle mit seiner Performance von vielen Fischen. Als nächstes stand das Balancieren eines Balls auf einem Paddel über einem Hindernisparkour an. Es gab viele lustige Momente und kreative Figuren zu sehen, wie der Ball über den Parkour balanciert wurde. Chris dominierte mit seiner langjährigen Erfahrung das Rennen und beeindruckte alle.

Danach folgten Paddel Hip-Hop, bei dem pure Konzentration gefragt war. Tim konnte sich mit einer überwältigenden Performance durchsetzen und schlug Linus im Finale. Danach folgte Eiswürfel sliden in Becher. Hier war Präzision gefragt. Der traditionelle Elefantenlauf sorgte wieder für lautes Lachen. Bei dem Parkour ging es darum, zu einem Pfosten zu laufen, ihn 10-mal zu umkreisen und wieder zurück zu laufen. Es gab selten Personen, die es ohne Kurven zurückschafften. Es gab auch zwei neue Disziplinen. Zum einen Teebeutelwerfen. Hierbei wurde ein nasser Teebeutel mit seinem Mund möglichst weit geworfen. Simon und Lino zeigten, aus welchem Holz sie geschnitzt waren, indem sie die Disziplin dominierten. Nach dem offiziellen Wurf gab es noch eine lange Diskussion, welche Art die beste sei, den Beutel zu werfen. Ebenfalls neu war das „Bowling“. Die Hände der einzelnen Teams wurden zusammengebunden. In dieser unbequemen Position musste mit einem Ball Flaschen umgeworfen werden.





Die letzte traditionelle Disziplin war das Ei werfen. Mit zunehmender Entfernung musste ein Ei zum Teampartner geworfen werden. Wie jedes Jahr gab es wieder Omelett à la WSC. Nach atemberaubenden Entfernungen gab es endlich einen Sieger. Nachdem Alex nach einem komplizierten Verfahren die Rangliste errechnet hatte, ging es zur Siegerehrung. Platz 3 waren Jan und Linos, Platz 2 ..., und Platz 1 Linus und Wibke. Jeder der Teilnehmer gewann einen Preis und wurde mit einem leckeren Essen in Form von Gegrilltem belohnt. Am Schluss kann ich sagen, dass diese

Olympiade ein gelungener Tag war und wir alle viel Spaß haben durften. Ich kann mich schon auf das nächste Jahr freuen! Ein großes Dankeschön an Alex für das Organisieren.

HELFER-WANDERUNG

>> PAUL VOSSMEYER

Am Samstag dem 22.10.22 liefen wir um 10:30 Uhr vom Bootshaus los, und kehrten nach 2,5 Stunden im Weißen Stein ein. Dort aßen wir lecker und liefen dann wieder zum WSC zurück. Vielen Dank an alle Helfer und Organisatoren der Drachenboot-Regatta.



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



backpacker-footwear.de



Kurfürstenanlage 62 - 69115 Heidelberg

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

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 1: Du

1. Befolge die Regeln und geh mit gutem Beispiel voran.

Jedem, der mit den Regeln vertraut ist, ist es strikt verboten, wissentlich einer anderen Person dabei behilflich zu sein, sie zu brechen. Hilf den Unwissenden und leite sie an. Wie du das genau machst, ist nebensächlich. Aber: Geh mit gutem Beispiel voran.

2. Beiß verflucht nochmal auf die Zähne.

Die wichtigste Regel. Unser Sport umfasst Leiden, Disziplin, Hingabe und Härte. Es geht nicht darum, den Schmerz der Anstrengung zu genießen. Es geht darum zu erleben, dass unsere Muskeln, wenn wir sie heute zum Glühen bringen, morgen stärker sein werden. Es geht um den Willen, über die Grenzen zu gehen und Widerstand zu leisten. Wir *spielen* nicht Golf, Tennis, Fußball, Großfeldhalma oder Unterwasserschach. Wir machen Sport. Wenn der Druck am Paddelblatt aufrechterhalten wird, obwohl die Lunge zu explodieren droht und das Herz versucht, mit einem mächtigen Satz der Enge des Brustkorbs zu entkommen, wenn der Körper von so viel Laktatsäure geflutet wird, dass der Kiefer zu schmerzen beginnt, wenn sich die Muskeln in brennende Kohleklumpen verwandeln und die Sehkraft aufgrund von akuter Sauerstoffunterversorgung der Netzhautperipherie schwindet – dann bedeutet das, sich „großartig zu fühlen“. Diesen Zustand gilt es so oft wie möglich zu erreichen.

3. Es wird niemals einfacher, du wirst nur schneller.

Kanurennsport ist hart. Und bleibt hart. Es geht immer um eine Mischung aus Talent, Leidenschaft und Taktik. Willst du gewinnen, musst du dich quälen. Wenn es nicht anstrengend ist, fährst du zu langsam. Setz dich an die Spitze und zieh noch ein bisschen härter durch. Tu es einfach. Tu es in dem Wissen, dass es, wenn du es das nächste Mal machst, genauso wehtun wird, nur dass du dann in der gleichen Zeit mehr Strecke zurückgelegt haben wirst.

4. Rennen fährt man, um zu gewinnen.

Keine Diskussion. Ausnahme: wenn du im Rennen alles auf eine Karte gesetzt hast, mehr an Kraft verbraucht hast als du hattest und im Ziel kein Körnchen Energie mehr in deinem Körper steckt, darfst du dich auch als Sieger fühlen, selbst wenn du nicht ganz oben auf dem Treppchen gelandet bist. Denn es zeugt von Kampfgeist und Courage, alles in die Waagschale zu werfen, was du hast – und von einer gewissen Würde, wenn du dann trotzdem verlierst.

5. Hör nie vorher auf.

Wenn die Wettkampfstrecke 1000 Meter lang ist, ist sie 1000 Meter lang. Sie ist dann nicht 998 Meter lang. Auch nicht 999 Meter. Das gleiche gilt fürs Training. Im Sinne einer ernsthaften Vorbereitung legst du im Training nicht nach 998 Metern das Paddel auf, sondern ziehst bis zum Ende durch. Zur Sicherheit lieber noch 5 Meter mehr. Vielleicht herrscht ja beim nächsten Rennen Gegenwind und du benötigst für die Strecke 1,5 Sekunden mehr – gut, wenn du das im Training auch geübt hast. Denn nur mit einem realistischen Training bereitest du dich auf den nächsten Wettkampf vor. Zeige deine Willenskraft.

7. Dein Körper sagt mehr als tausend Worte.

Sofern du nicht routinemäßig bei namhaften Wettbewerben deine Überlegenheit als international erfolgreicher Kanurennsportler demonstrierst, solltest du es unterlassen, dich über deine Pulswerte, deine Bestzeiten über 1000, 500 oder 200 Meter oder sonstige aufgezeichnete Daten auszulassen. Überlass deinem Körper das Reden. Auch interessiert es niemanden, wie schnell du vor 25 Jahren warst – und wenn doch: keine Sorge, du wirst rechtzeitig danach gefragt. Das gleiche gilt fürs Training: wenn dein Körper wirklich mehr gesprochen hat als du, werden alle anderen Schwierigkeiten haben, genug Luft zu kriegen, geschweige denn zu reden. Wenn es hart auf hart kommt, ist Reden das Allererste, das aufhören muss. Wer während einer Belastung – egal ob auf dem Wasser oder im Krafraum – noch sprechen kann, trainiert nicht richtig. Die Qualität eines guten Trainings bemisst sich nicht nach der Anzahl der unnötig gesprochenen Worte, sondern nach der tatsächlichen Leistung, die dein Körper gebracht hat. Denn die Konversation, die dein Körper führen kann, wird immer beeindruckender sein als das, was aus deinem Mund kommt. Die geeignete Zeit, um zu beweisen, dass du konkurrenzfähig bist, ist nicht vor oder nach deinem Training, sondern während des Wettkampfs. Du willst wissen, wie gut du bist – wirf einen Blick auf die Ergebnisliste. Auch das Posten deiner vermeintlichen Heldentaten in sozialen Netzwerken auf der Suche nach der Anerkennung, die dir an anderer Stelle verwehrt bleibt, ist überflüssig – wenn du deine Leistung wirklich gebracht hast, erfahren es die Menschen aus der Sportschau, aus der Tagesschau oder beim Empfang des Bundespräsidenten.

8. Unterstütze deinen Verein.

Du gehörst zu einer kleinen Gruppe maximal privilegierter Menschen, die nicht nur ihr Boot beherrschen, sondern auch noch ihre Zeit dafür verschwenden dürfen, sich im täglichen Training voller Hingabe zu schinden und die Wochenenden auf Wettkämpfen damit verbringen, in bunten Booten gegeneinander anzutreten. Dafür solltest du Gott, deinen Erzeugern, dem Zufall oder wem auch immer in jedem Training von Herzen dankbar sein. Du bist Mitglied in einem Kanusportverein, weil erst diese Institution dir das Ausleben deiner Leidenschaft ermöglicht und du die Vorteile dieses Vereins gerne in Anspruch nimmst: erfrischende Dusche nach dem Training, Übernahme der Startgelder bei Wettkämpfen, Bootslagermöglichkeiten, Zugriff aufs Vereinsmaterial, Zugang zu Wettkämpfen und kanurennsportspezifischer Ausbildung, eine

Trainingsgruppe, Austausch mit Gleichgesinnten, Nutzen eines belastbaren sozialen Netzwerkes – um nur ein paar zu nennen. Damit du auch in Zukunft von diesen Strukturen profitierst, bringst du dich engagiert in deinen Verein ein, indem du dich mindestens ordentlich benimmst und ein verlässliches Mitglied bist. Noch besser, wenn du zusätzliche Aufgaben ehrenamtlich übernimmst, dich gelegentlich an Aktionen des Vereins beteiligst, immer mal wieder eine Kleinigkeit für deinen Verein erledigst oder sogar ab und an mal etwas spendest. Vergiss nie: ohne die Strukturen eines Vereins und ohne die Vereinsmitglieder, die sich unter Aufopferung ihrer kostbaren Lebenszeit damals die Mühe gemacht haben, dir perspektivlosem Knirps die Geheimnisse und Erfordernisse des Kanurennsports mühsam und ohne Garantie auf Erfolg beizubringen, müsstest du heute deine Freizeit damit verbringen, netflixend auf der Couch abzuhängen, dein Gehalt in Modellbau zu investieren oder einfach Bier zu trinken.

9. Stell dich vor und grüße

Im Wettkampfsport geht es immer auch um Respekt. Du bist neu in der Trainingsgruppe? Stell dich vor. Du begegnest anderen Kanuten auf dem Vereinsgelände, auf dem Wasser oder beim Wettkampf? Grüße sie. Ein leichtes Nicken reicht. Aber du grüßt. Basta.

TRAININGSZEITEN IM WINTER

Montag	Jug, Jun, LK	18:00-19:30	Kraft/Stabi	Lino
Dienstag	alle	17:00-18:30	Thadden	Volker
Mittwoch	alle	18:00-19:00	Laufen	Chris, Sebastian
Donnerstag	Schüler	17:30-19:00	Kraft	Volker, Heidi
	Jug, Jun, LK	19:00-20:00	Kraft	Volker, Heidi
Freitag	Jug, Jun, LK	18:00-19:30	Kraft	Lino
Sonntag	Drachenboot	14:00	Training	Wiebke
	Jug, Jun, LK	15:00	Paddeln	Lino, Sebastian

Ansprechpartner:

Chris (01514 0470160) Heidi (0171 6313678) Wiebke (01575 5707846)
Lino (0176 74590151) Volker (0162 3347855) Sebastian (0176 80034836)

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 10.10.2022

KONTAKT

VORSTAND

1. VORSITZENDER	>> JAN SCHLEGEL	>> 0173 30 58 97 4
2. VORSITZENDER	>> aktuell nicht besetzt	
KASSENWART	>> ANDREAS BRODKORB	>> 0172 28 90 29 5
SPORTWART	>> VOLKER AST	
JUGENDWARTE	>> LINO MAUDEN	
	>> ALEX FREITAG	
WANDERWART	>> EKKEHARD MERZ	
SCHRIFTWART	>> LAURA NEUTARD	>> 0176 70 72 91 64
DRACHENBOOTWART	>> WIEBKE WÜRDEMANN	
BOOTSHAUSWART	>> CHRISTOPH STARK	>> 0151 40 47 01 60
WIESENWART	>> SEBASTIAN JUTISZ	>> 0176 80 03 48 36

ERWEITERTER VORSTAND

ÖKOLOGIE	>> aktuell nicht besetzt	
GETRÄNKEWART	>> KONSTANTIN VILLINGER	
WEBMASTER	>> STEFAN TEICHERT	
SUP	>> ALEXANDER WASCHKE	>> 01 52 53 10 44 50

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

SWIFT: SOLADES1HDB

www.wsc-heidelberg.de