



JAHRES PROGRAMM 2020



Der Schatz der Rhön.

70 JAHRE
KANU-CLUB-FULDA



Praxisklinik

• Orthopädie
• Sportmedizin
• Unfallchirurgie

www.praxisklinik-hinder.de



Orthopädie

Kinder - Orthopädie

Sportmedizin

Unfallchirurgie

Chirurgie

Arbeitsunfälle

Ambulante Operationen

Stationäre Operationen

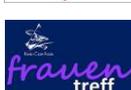
medizinische Gutachten

Gesundheitszentrum Fulda
Praxisklinik Hinder

Gerloser Weg 23a
36039 Fulda
Tel.: 06 61 250 64 30



Inhalt

	Grußwort Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld	3		Kindergarten- Paddeln	39
	Grußwort Landrat Bernd Woide	4		Mini- Club	40
	Grußwort Dr. Norbert Gescher	5		Naturschutz im Verein	41
	70 Jahre KCF mit Volleyballturnier Tag d. offenen Bootshaustür	7		Kanu-Schnupper- Wochenende für Kinder + Jugendl.	43
	Wildwasser- Abfahrt	9		Kanu-Schnupper- Wochenende für Jugendl. + Erw.	44
	Kanu- Slalom	17		Angebote ohne Boote	45
	Wander- und Marathon Paddler	21		Herrenwinkel & Adventsfeier	46
	Kanu- Polo	25		Sommer- Trainingsplan	47
	Special- Olympics	29		25 Jahre Dajek-Knittel-Preis	49
	Kanu- Jugend	33		Das Rennen 2020	51
	Frauen- Treff	35		Umbau Eisenbahnwehr	57
	Hallen- Training	36		Spende für den KCF	60
	Rollen- Training	37		Kontakt mit dem KCF	69

Impressum

Kanu-Club-Fulda e.V.
Justus-Schneider-Weg 17
36039 Fulda
Dr. Felix Ecker

Texte & Gestaltung

Texte und Fotos: Mitglieder des KCF, Dr. M. Fladung (Titelfoto)
Koordination: S. Busch-Gescher
Gestaltung: R. Baumann,
Redaktion: Dr. F. Ecker, S. Busch-Gescher, Dr. N. Gescher,
E. Piaskowski, R. Baumann



Grußwort des Oberbürgermeisters Dr. Heiko Wingenfeld

zum 51. Kanu-Rennen auf der Fulda

Sehr geehrte Freunde des Wildwassersports,
liebe Mitglieder und Gäste des Kanu-Clubs Fulda,

es ist immer wieder toll, wenn unsere schöne Fulda für ein ganzes Wochenende zum Publikumsmagneten für Outdoor-Fans und Wassersportler wird. Dass das so ist, haben wir nun schon zum 51. Mal dem Kanu-Club Fulda zu verdanken. Die Kanu-Rennen, die in diesem Jahr wieder auf der Oberen Fulda stattfinden sollen, ziehen seit mehr als einem halben Jahrhundert Gäste und Sportler aus ganz Deutschland und sogar dem angrenzenden Ausland an. Sie alle wissen von der Gastfreundschaft, die ihnen die Organisatoren und vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Kanu-Clubs Fulda am Wochenende vom 14. bis zum 15. März wieder entgegenbringen werden. Als Schirmherr der Veranstaltung will ich es nicht versäumen, Ihnen dafür ein herzliches Dankeschön auszusprechen!

Dieses Dankeschön gilt nicht nur für Ihr Engagement während der Rennen. Auch an den restlichen Tagen des Jahres tragen Sie einen wesentlichen Teil zum sportlichen Leben in unserer Barockstadt bei. Dieses Engagement kommt auch den vielen Kindern und Jugendlichen im Kanu-Club Fulda zugute – und die zahlreichen sportlichen Erfolge unserer Nachwuchs-Kanutinnen und -Kanuten sprechen dafür, dass die Jugendarbeit im Verein nicht nur mit Begeisterung, sondern auch sportlichem Ehrgeiz und fachlichem und pädagogischen Können betrieben wird.

Die Rennen auf der Oberen Fulda demonstrieren die ganze Bandbreite des Kanu-Sports: Neben den Sprintrennen auf der etwa 400 Meter kurzen Distanz an der Fuldabrücke und den Landesmeisterschaften der klassischen Langdistanz wird es in diesem Jahr zum vierten Mal ein Rahmenrennen geben, bei dem sich Special-Olympics-Teilnehmer miteinander messen werden. Bei allen diesen Wettkämpfen liegt das Augenmerk auf Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Doch es geht auch und vor allem um Teamgeist und Gemeinschaftssinn. Wer gewinnen will, muss zusammenhalten. Weil ich diese Facette des Sports so faszinierend finde, möchte ich auch in diesem Jahr wieder den Ehrenpokal der Stadt Fulda für die Siegerin im Kajak-Sprint in der Kategorie „Weibliche Schüler A Fulda-Rennen 2020“ vergeben.

Bevor es aber soweit ist, freue ich mich darauf, dem Treiben der Kanuten auf der Fulda zuzuschauen. Die Vielfältigkeit Ihres Sports sorgt immer wieder dafür, dass sich am Ufer der Fulda zahlreiche Besucher versammeln, die fasziniert sind von den Herausforderungen, die die im Wildwasser zu meistern sind. Kanu-Sport steht für Freizeitspaß und auch für Naturgenuss. Den gibt es entlang unserer schönen Fulda. Und ich bin sehr froh darüber, dass Sie ihn erlebbar machen für Menschen aus Nah und Fern.

Jetzt bleibt mir nur noch, uns allen beste Witterungsverhältnisse für besagtes Wochenende zu wünschen. Damit einem fairen und spannenden Wettkampf nichts im Wege steht.

Dr. Heiko Wingenfeld
Oberbürgermeister



Grußwort des Landrates Bernd Woide

zum 51. Kanu-Rennen auf der Fulda



Nach dem Jubiläum ist vor dem Jubiläum: Nach dem 50. Wildwasserrennen im vergangenen Jahr veranstalten Sie nun in diesem Jahr nicht nur den 51. Wettbewerb – ein schöner Anlass zum Feiern und zur Freude ist auch die 70. Wiederkehr des Gründungstages. Damals, im Oktober 1950, beschlossen sechs Männer und eine Frau die „Rudergemeinschaft Fulda“ aus der Taufe zu heben.

Allein diese Zahlen sind gewiss beeindruckend. Doch dahinter steckt weit mehr – nämlich Menschen, die unermüdlich vorangehen und andere zum Mittun begeistern. Davon muss es im Kanu-Club Fulda wahrhaftig eine ganze Reihe geben. Denn wie sonst könnten Sie über Jahrzehnte hinweg eine solch große Veranstaltung organisieren und übers Jahr so viele attraktive Angebote für die Mitglieder machen.

Am 14. und 15. März machen Sie Fulda erneut zum Schauplatz einer der größten internationalen Kanu-Rennsport-Veranstaltungen in Deutschland. Etwa 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 6 und 66 Jahren aus 40 Vereinen und 5 Nationen treten hier an, um sich in verschiedenen Klassen im Wildwasser-Sprint und im Wildwasser-Classic zu messen. Dass dieses Event in Fulda für sehr viele Kanu-Sportler ein gefragter Saisonauftakt ist, spricht für den Verein und adelt auch die Stadt und die Region. Darauf können Sie stolz sein.

Das gilt im Übrigen nicht nur für die professionelle Durchführung der beiden Wettbewerbstage. Ein wirkliche Bereicherung ist es ebenfalls, dass Sie sich intensiv der Jugendarbeit widmen, so wie es die Gründer in die Satzung schrieben, dass Sie vor Ideen sprühen und für Neues offen sind – ob es um Workshops für Kindergartenkinder geht, um Menschen mit Handicap oder um Trends wie Kanu-Polo. Auch das zeigt den Zusammenhalt in Ihrem Verein und die starke Mischung aus Idealismus und Leidenschaft.

Ich wünsche Ihnen im Namen des Landkreises Fulda unfallfreie, spannende und gut besuchte Veranstaltungen. Bleiben Sie weiter Ihrem schönen Motto treu „Patschnass, aber unendlich viel Spaß!“

Woide
Landrat





Grußwort von Dr. Norbert Gescher

zum 51. Kanu-Rennen auf der Fulda

Liebe Kanut*innen und sportbegeisterte Leser*innen,

in den vergangenen vier Jahren konnte ich als Vorstand des Kanu-Club-Fulda e.V. die Arbeit in Verein aktiv mitgestalten und blicke dankbar auf viele helfende Hände, tatkräftige Ideen und freundschaftliche Gespräche in und an diesem wunderbaren Ort für Wassersportbegeisterte zurück. Ab 2020 übernimmt Prof. Dr. Felix Ecker dieses Amt, dem ich dafür ganz herzlich danke!

Die Zusammenarbeit im Verein heißt immer auch das Zulassen von unterschiedlichen Ansätzen, Meinungen und Ideen sowie die Wertschätzung für alle, die sich zum Wohl des Vereins mit ihrem ehrenamtlichen Engagement als Trainer, Übungsleiter und Helfer einbringen. Ich wünsche mir, dass das großartige Zusammenwirken so vieler Menschen in ganz unterschiedlichen Bereichen eines Vereins auch in Zukunft gelingt und vielleicht sogar noch besser gelingt, als es derzeit der Fall ist.

Den Sockel dafür hat der Kanu-Club-Fulda in den vergangenen Jahren gelegt. Wir bieten ein breites Angebot: von den Kooperationen mit unseren Partnerkindergärten, über die Zusammenarbeit mit Domgymnasium und Bardoschule im Rahmen des Talentfördererstützpunkts Hessen, die Kooperationspartnerschaft mit der Hochschule Fulda und die langjährige Tradition eines Selbstverständnisses gemeinsamer Sportbegeisterung von Menschen mit und ohne Handikap in unserem Verein.

Wer sehen möchte, wie das in der Praxis funktionieren kann, ist jederzeit herzlich an unser Bootshaus eingeladen. Eine besondere Möglichkeit die Vielfalt des Sports, die Schönheit des Paddelns auf der Fulda und die Freude am wechselseitigen Austausch zu erleben, sind natürlich auch dieses Jahr wieder die Fuldarennen, die traditionell den Auftakt in die Rennsaison bilden.

Der Kanu-Club-Fulda wird dieses Jahr 70 Jahre alt. Ein Alter, dass man ihm ohne jeden Zweifel nicht anmerkt. Der KCF ist quicklebendig und sprüht vor Ideen und Tatendrang. Ein herrliches Bild hierfür sind die über 30 Bambinis, die im vergangenen Jahr mit ihren ersten Paddelschlägen ein Leuchten in die Gesichter ihrer Eltern, Trainer und Betreuer brachten und auch in diesem Jahr sicher wieder bringen werden.

Wir alle fragen uns natürlich auch, ob Sport politischer sein kann oder muss, um Ausgrenzung, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz, die in immer breiterem Maß sichtbar werden, ein aktives Bild entgegenzustellen. In diesem Sinne freilich sind wir schon immer auch politisch, denn wir verstehen uns als Botschafter eines toleranten, weltoffenen, vielfältigen und Niemanden ausgrenzenden Sports, den wir alltäglich am Bootshaus leben und fördern. Vielleicht also muss nicht der Sport politischer werden, sondern die Politik den wahren Kern des Sports verinnerlichen. Wir jedenfalls freuen uns darauf, auch in diesem Jahr mit vielen Gleichgesinnten in unterschiedlichen Bereichen vom Kanuslalom, über den Wildwasserrennsport, das SUP und Kanupolo bis hin zu den Wander- und Marathonpaddlern dem Sport ein freundliches Gesicht zu geben.

In diesem Sinne freuen wir uns auch in 2020 auf euch alle, auf viele Begegnungen, Gespräche und ein sportliches Miteinander!

Dr. Norbert Gescher



die brille ist....sportlich



die brille // antje ferrara //
bahnhofsstraße 4 // fulda / (0661) 22230



Wir feiern Geburtstag – ein Wochenende lang!

70 Jahre Kanusportverein - kein Anlass für ein Jubiläum?!

Das ist uns egal. Wir feiern die Feste wie sie fallen, auch ohne große Reden und Lobgesänge. Unsere Feten sind kreativ, inklusiv und exzessiv - ein bisschen schrill, gelegentlich laut, aber immer herzlich.

70 Jahre Kanu-Club-Fulda – da geht was beim

- **Beachvolleyball-Turnier**
am Samstag, 29.08.2020

und beim

- **Tag der offenen Bootshaustüre**
am Sonntag, 30.08.2020

Schau einfach mal vorbei! Du findest uns am Bootshaus, 36039 Fulda, Justus-Schneider-Weg 17.

Hier treffen sich Menschen...

die mit dazu beigetragen haben, unseren Verein über sieben Jahrzehnte am Leben zu erhalten. Sie haben den Paddelsport in die Region getragen, haben ihm ein Zuhause gegeben und lassen uns an ihren Erfahrungen teilhaben.

Hier treffen sich Mütter und Väter...

die dankbar dafür sind, dass ihre Kinder im Verein gut betreut und gefördert werden. Nicht nur sportlich können Kinder und Jugendliche sich hier weiterentwickeln, sondern auch menschlich.

Hier treffen sich „Sportverrückte“...

denen kein Fluss zu wild, keine Slalomstange zu eng, und keine Paddelstrecke zu weit ist und die auch gerne mal die gewohnte sportliche Pfade verlassen (z. B. Beachvolleyball- spielen). Manche lieben es, sich mit anderen zu messen, wenn's sein muss, dann gerne auch international. Manche genießen einfach den Sport in der Natur und die Begegnung mit Gleichgesinnten.

Hier treffen sich die „Unterschiedlichen“...

weil Vielfalt unser Vereinsleben bunt und spannend macht. Inklusion ist bei uns gelebte Haltung: Menschen mit unterschiedlichen Vorlieben, Fähigkeiten, Meinungen finden im KCF einen Platz.

Hier treffen sich Interessierte...

Die einfach mal in die Welt des Kanusports eintauchen, den Verein kennenlernen und mit uns feiern möchten.



70 JAHRE-KANU-CLUB-FULDA



SONNTAG 30. AUGUST 2020 – AB 11:00 UHR

TAG DER OFFENEN BOOTSHAUSTÜR



BEACH VOLLEYBALL TURNIER

SAMSTAG 29. AUGUST 2020

Weitere Infos :
www.kanu-club-fulda.de
oder
KCF-NeWSletter





Unser Rennteam

Unser Rennteam, das sind all die Mädchen und Jungs auf dem Wasser, die in langen Booten aus Kohle und Kevlar herumschwirren.

Unser Rennteam, das sind die kleinen und großen Sportlerinnen und Sportler, die mit Medaillen behängt durch Europa touren, mit Schleifstaub bedeckt Boote flicken, mit Gewichten bepackt Übungen machen und mit Stoppuhr bestückt Testzeiten fahren.

Kurz: Unser Rennteam seid ihr, eure Trainingspartner, Kinder, Trainer, Vorstand oder Nachbarn, das Rennteam ist eine der Säulen des KCF.

Aber was machen die Paddler mit den Förstina-Leibchen und „Ohrenstäbchen-Paddel“ da eigentlich den ganzen Tag?

Um es kurz zu machen: Eine ganze Menge:

Der **Wochenablauf** der Fuldaer Wildwasser-Rennsportler sieht im Groben so aus:

- Montag: Krafttraining
- Dienstag: Paddeln
- Mittwoch: Krafttraining
- Donnerstag: Paddeln
- Freitag: Krafttraining
- Samstag: Paddeln
- Sonntag: Paddeln/Krafttraining

Je nach Motivation und Altersklasse lässt sich dieser Ablaufplan noch etwas ergänzen oder ausdünnen, im Groben trifft er so in den Herbst- und Wintermonaten aber gut zu.

Im Frühling und Sommer kommen dann an den Wochenenden Wettkämpfe quer durch Deutschland, Österreich und die Schweiz hinzu.

Für wen das Leben eines Rennsportlers nun nicht schon spontan nach der Erfüllung seiner innersten Träume klingt, dem sei geraten, hinter die Fassade der Trainingsinhalte und Wochenendreisen zu blicken.

Wer Krafttraining liest und an Fitnessstudio denkt, der wird den Reiz, den dieses Training auf die Athleten ausübt nur unzureichend verstehen können. Krafttraining im Kanu-Club heißt selbstgebrannte CDs aus den 00ern, heißt neuste In- und Outdoor-Trainings-Innovationen, heißt eine Besinnung auf die Geräte, die wirklich wichtig sind und auf die Trainingspartner, deren Schweißgeruch man auch nach anderthalbstunden Zirkeltraining noch ertragen kann. Krafttraining heißt auch, die Grundlagen zu legen, um sich auf dem Wasser durch die nächste Walze ziehen zu können oder im Wettkampf die entscheidende Bootsspitze Vorsprung zu haben - Krafttraining ist vieles, aber kein Selbstzweck. Denn die Muskelkater und Musikwiederholungen haben, neben der gerne offen zur Schau getragenen Strandfigur, nur einen Zweck: das Paddeln.





Paddeln das heißt nicht monotones Rundendrehen oder eintönige Trainingsprogramme, Paddeln heißt: Ausdauerfahrten mit stundenlangen Gesprächen und Sprinttrainings, in denen man seinen Freunden eine Nasenspitze Vorsprung abtrotzen will.

Paddeln heißt:

mit den Jahreszeiten zu leben, Eis zu brechen, Blätter zu schieben und Wasserschlachten auszutragen und sich vorzubereiten auf die entscheidenden Momente: die Rennen.

Die Rennen sind die Quintessenz des Rennteams, einer seiner essentiellen Namensbestandteile. Rennen sind die Gipfel monatelanger Vorbereitung, Rennen sind Anreisen mit einem Kribbeln im Bauch, Trainingstouren, bei denen gemeinsam detektivisch die besten Routen gesucht werden, bei denen die Älteren die Jüngeren durch die Walzen lotsen, bei denen Freunde und Konkurrenten aus ganz Deutschland zusammenkommen, um herauszufinden, was sich seit letzter Woche, letztem Monat oder letztem Jahr getan hat und wer diesmal ganz oben auf der Ergebnisliste steht. Rennen sind Momente voller Spannung, während der Drucker in Zeitlupe die Ergebnisse ausspuckt, Rennen sind Situationen bitterster Enttäuschung und größter Freude, Rennen heißt: nächste Woche kann es schon wieder ganz anders aussehen. Und Rennen sind Rückfahrten im Schlaf der Erschöpften, Rennen sind Pizza, Nudelsalat und Rasthöfe, Rennen bedeutet: nachher jeden Stein umzudrehen, zu diskutieren, welcher Stein wohl welche Hundertstel Sekunde gekostet hat, Rennen sind die Erkenntnis, dass man doch noch einen Tick schneller hätte sein können und der feste Vorsatz, beim nächsten Mal einen perfekten Lauf zu schaffen.

Unser RennTEAM:

Rennen sind toll, sie sind großartig und fantastisch und trotzdem kommen sie nie an den zweiten Teil des Wortes heran: Team. Das Team das sind die Sportler, die sich jeden Tag sehen, die gemeinsam lachen, feiern, essen, schlafen, reisen. Aber das Team ist noch so viel mehr: Das Team sind die Trainer, die tagelang über Plänen brüten, die ihren Sport weitertragen wollen, ihre Nachmittage und Wochenenden geben und dafür sorgen, dass die Medaillensammlungen der Athleten überquellen. Das Team sind die Eltern und Betreuer, die aufgeregte Sportler zu und müde Paddler von den Rennen fahren, die kochen, während ihr Kind trainiert, die Mitfahrten organisieren und Boote tragen, bei Triumphen feiern und bei Niederlagen leiden. Und unser Rennteam sind wir alle, der gesamte Verein, du, deine Trainingspartner, Kinder, Trainer, Vorstand oder Nachbar, die dafür sorgen, dass diese Sparte das ist was sie ist: Ein rennerfahrendes Team.





Unsere Einzelerfolge 2019

Allen voran ist Christina Massini zu nennen. Sie ist 2019 zu Recht Sportlerin des Jahres in Fulda geworden. Mit ihren Erfolgen bei der Sprint-WM als Juniorenfahrerin, der Junioren und U23-WM und der Deutschen Meisterschaft war sie überaus erfolgreich. Jil-Sophie Eckert und Christian Dajek starteten auch erfolgreich bei der Junioren- und U23 WM. Janina Piaskowski konnte sich für die EM in Bovec qualifizieren. Aber auch die Erfolge der anderen Rennsportler können sich sehen lassen. Zu diesen Einzel-Erfolgen kommen noch zahlreiche Mannschaftserfolge hinzu. Auch konnte das Renn-Team beim Förderpreis des Wildwasserförderclubs im Nachwuchsbereich den 2. Platz erreichen.

Unsere C-Schüler

Malte Schütt: DM Sprint – 3. Platz; DM Classic – 2. Platz; HM Sprint 1. Platz;
 Hugo Langmann: DM Sprint – 2. Platz; DM Classic 3. Platz;
 Simon Ecker: HM Classic - 1. Platz; SDM Sprint - 1. Platz;
 Torben Kramm : HM Classic – 4. Platz;

Unsere B-Schülerinnen und Schüler

Jette Jäger: DM Sprint – 2. Platz w. Jugend C2; SDM Sprint und Classic - 1. Platz;
 HM Sprint und Classic – 1. Platz; HM Sprint C2 Jugend – 3. Platz;
 Lias Rothmund: SDM Classic – 1. Platz; SDM Classic – 1. Platz; HM Sprint 1. Platz;
 Leon Krüner : HM Classic – 1. Platz;
 Sophia Mayer: HM Classic - 3. Platz;

Unsere A-Schülerinnen und Schüler

Hannah Hoßfeld: DM Sprint – 2. Platz; SDM Classic – 2. Platz; HM Sprint und Classic – 1. Platz;
 Jasper Zentgraf: SDM Sprint – 1. Platz; SDM Classic – 2. Platz; HM Sprint – 1. Platz

Unsere Jugendlichen

Anne Jäger: DM Sprint - 2. Platz w. Jugend C2; SDM Classic und Sprint – 2. Platz;
 HM Classic: 1. Platz Damen C2
 Eric Schulz: SDM Sprint und Classic – 1. Platz; HM Sprint und Classic - 1. Platz;

Unsere Juniorinnen und Junioren

Christina Massini: Jun. WM – Sprint-Mannschaft – 1. Platz; U23 WM Sprint-Mannschaft – 1. Platz; DM Sprint und Classic – 1. Platz; SDM Sprint und Classic – 1. Platz; HM Sprint und Classic - 1. Platz;
 Christian Dajek: DM Sprint - 3. Platz; SDM Sprint – 1. Platz; SDM Classic – 3. Platz; HM Sprint und Classic – 1. Platz;
 Konrad Eichenberg: SDM Sprint – 3. Platz;

Unsere Leistungsklassefahrerinnen und -fahrer

Janina Piaskowski: EM Classic Mannschaft – 3. Platz; DM Classic Kajak – 3. Platz; DM Sprint Damen C2 – 2. Platz; DM Sprint – Mixed C2 – 3. Platz;
 Jil-Sophie Eckert: U23 WM Sprint – 1. Platz; DM Sprint – 2. Platz;
 Tilman Wächtler: DM Classic C2 – 3. Platz; DM C1 Sprint-Mannschaft – 1. Platz; HM Sprint C1 – 1. Platz;
 Andreas Wehner: DM C1 Sprint-Mannschaft – 1. Platz;
 Aaron Reith: DM C1 Sprint-Mannschaft – 1. Platz;
 Michel Zentgraf: HM Sprint – 1. Platz;

Unsere Masterfahrer

Lars Walter: DM Classic – 2 Platz;
 Viktor Massini: SDM Sprint – 1. Platz; HM Sprint – 1. Platz
 Andreas Dajek: HM Sprint – 2. Platz;





Terminplan Wildwasserrennsport 2020

- 07.-08.04. **Abfahrtsrennen Classic** Rösrath / Sülz
- 14.-15.03. **Hessenmeisterschaft Classic** Fulda
- 22.03. **Rangliste-Classic** Monschau/Rur
- 28./29.03. **Classic- u. Sprintrennen** Siegburg/Agger
- 06.-11.04. **HKV Lehrgang** Bovec
- 11.-16.04. **KCF-Lehrgang DM u. Junioren/U23** Obervellach/Solkan (AUT/SLO)
- 17.-18.04. **ECA CUP Kolpa** (SLO)
- 25.-26.04. **KCF-Lehrgang** Garmisch/Loisach
- 16.-17.05. **Rangliste Sprint & Classic - Qualifikation Junioren/U23** Diekirch/Sauer (LUX)
- 23.-24.05. **KCF-Lehrgang** Wildwasser Imster Schlucht
- 30.05.-01.06. **KCF-Lehrgang DM-Vorbereitung** Obervellach/Möll (AUT)
- 07.-09.06 **HKV-Lehrgang DM-Vorbereitung** Obervellach/Möll (AUT)
- 10.-13.06. **Deutsche Meisterschaft Classic/Sprint Rangliste Qualifikation Junioren/U23**
Obervellachl/Möl
- 19.-20.09 **Classic u. Sprint Marathon** München Isar
- 26.-27.09. **Sömmerda**
- 03.-04.10. **Classic- und Sprintrenn** Lachte
- 17.10. **Ranglisten Classic** Irrel/Prüm
- 18.10. **Rangliste Sprint** Diekirch/Sauer
- 13.12. **Winter-Cup** Mainz Rhein





Christina Massini „Mein Rückblick auf das Jahr 2019“

Angefangen hat das Jahr 2019 für mich mit dem Fulda Rennen. Da das Rennen auch international sehr beliebt ist, konnte ich sowohl national als auch international erste Vergleiche ziehen. Hierbei hat sich gezeigt, dass ich den Winter gut überstanden habe aber auf jeden Fall noch eine Schippe drauflegen kann.

Als kleinen Höhepunkt habe ich mir das Sprintrennen in Augsburg gesetzt. Auf dieses Rennen habe ich mich besonders gefreut, da ich zuvor noch nie das Rennen mitgefahren bin, bzw. nicht mitfahren durfte, weil ich zu jung war. Augsburg war ein Qualifikationsrennen für die Sprint WM in La Seu de` Urgell, Spanien, was mich aber zu der Zeit nicht besonders interessiert hat, weil das die WM für die „Großen“ war.

Bevor ich aber zu dem Rennen gefahren bin, haben wir im Frühjahr Lehrgänge vor Ort gemacht. Letztendlich waren es um die 4-5 mal, die wir in den Süden gefahren sind, um dort zu trainieren.

Als es dann soweit war und das Rennen vor der Tür stand, ging es in erster Linie darum, Spaß zu haben. Trotzdem habe ich natürlich versucht, beste Junioren-Fahrerin zu werden, um die Ranglistenpunkte zu kassieren. Nachdem ich meinen ersten Lauf runter gefahren bin und auf das Ergebnis geschaut habe, war ich mehr als zufrieden. Ich landete auf Platz 4 und habe somit mehr als nur mein Ziel erreicht. Doch anscheinend hat mir das nicht gereicht. Mein Finallauf lief richtig gut und im Ziel war ich sehr zufrieden. Nichts ahnend bin ich aus dem Boot gestiegen und zur Strecke gelaufen. Noch bevor ich mir selbst das Ergebnis anschauen konnte, kamen viele auf mich zu und gratulierten mir und sagten mir, ich hätte mich für die Sprint WM in Spanien direkt qualifiziert. Natürlich konnte ich es nicht glauben und musste selbst einen Blick auf die Ergebnistafel werfen. Und es hat gestimmt, was ich im ersten Moment überhaupt nicht realisieren konnte.

Nach diesen tollen Rennen habe ich weiter auf die Deutsche Meisterschaft trainiert, einer der Höhepunkte, die ich mir das Jahr mit meinem Papa gesetzt habe. Auf der Deutschen Meisterschaft ging es dann um die Qualifikation für die Junioren Weltmeisterschaft, welche In Banja Luka (Bosnien) stattfinden sollte. Die Strecke hatten wir zuvor in den Osterferien trainiert. Als wir in Lienz ankamen, wo die Deutsche Meisterschaft stattfand, hieß es nur noch: Strecke auffrischen und mental auf diese Meisterschaft vorbereiten. Angefangen hat es mit dem Classic-Rennen, die Disziplin die ich eher weniger mag. Mein Papa, hat mir auf der Strecke Zwischenzeiten gegeben, damit ich weiß, wie ich dabei bin und parallel wurde ich von Andi und Jörg angefeuert. Natürlich waren noch viele andere KCFuldaer stark am Anfeuern, was während dem Rennen sehr motivierte. Außer Puste am Ziel angekommen wusste ich ehrliche gesagt nicht, wie ich meine Leistung abschätzen sollte. Als das Ergebnis aufgehängt wurde, war ich natürlich wie immer sehr aufgeregt. Ich habe meinen Namen ganz oben stehen sehen und war einfach nur glücklich. Ich war nun Deutsche Meisterin im Classic 2019 und hatte mir das Ticket für die Junioren WM geholt. Damit war die Deutsche Meisterschaft aber noch nicht vorbei.

Nun war meine Lieblingsdisziplin an der Reihe, bei der ich natürlich auch einen Sieg einfahren wollte. Meine ersten beiden Läufe liefen richtig gut und meine Zeit passte dementsprechend auch. Dann aber, als ich meinen Finallauf gefahren bin, welcher am Ende dann für das Endergebnis zählt, habe ich die letzte Welle komplett mitgenommen und ich wurde gestoppt. Ich bin ausgestiegen und konnte mir überhaupt nicht vorstellen, was ich denn nun für eine





Zeit gefahren und ob es für den Deutschen Meister Titel im Sprint gereicht hat. Als ich mit meinem Papa zu dem Parkplatz gelaufen bin, wurde das Ergebnis durch die Lautsprecheranlage gesprochen und ich hörte, wie gesagt wurde, dass ich die Siegerin bin. Ich habe mich riesig gefreut und hab sogar fast Freudentränen vergossen. National habe ich somit meine Saison 2019 sehr zufrieden und glücklich abgeschlossen. Ab dem Zeitpunkt hieß es: noch mehr trainieren und auf die Junioren WM konzentrieren. Bis zur Weltmeisterschaft waren es dann nur noch 4 Wochen die ich durchhalten musste. Alleine trainieren musste ich aber nicht, da Christian Dajek sich auch für die WM qualifiziert hat. Wir hatten einen sehr abwechslungsreichen und vollen Trainingsplan, welcher immer härter und härter wurde. Angespornet zu trainieren wurden wir immer von unseren Trainingskollegen, von uns selbst und natürlich von dem Ziel, erfolgreich zu sein. Ein paar Tage bevor die Nationalmannschaft nach Banja Luka gereist ist, bin ich auf dem Weg dorthin mit meinen Eltern an den Wörthersee gefahren. Dort konnte ich nochmal schön entspannen. Natürlich wurde weiter trainiert, was bei solch einer Kulisse einfach nur traumhaft war. Diese paar Tage gingen schnell vorbei und die Trainingstage in Banja Luka konnten beginnen. Auch hier war die Kulisse, welche zwischen den Bergen in der Schlucht lag, mal wieder wunderschön.. Für uns Paddler war es ein kleines bisschen schöner, weil wir natürlich mitten im Geschehen waren. Für die Zuschauer war es jedoch sehr schwer an die Strecke zu gelangen, aufgrund der Hauptstraße, die direkt neben der Strecke verlief. Nach tagelangem Trainieren und Perfektionieren der Strecke, mithilfe von Trainer und Videoanalysen war es endlich soweit. Die WM begann mit einer anderen aber gleichzeitig sehr interessanten Eröffnungsfeier. Es ging soweit, dass am Ende fast alle Sportler aus allen beteiligten Nationen zusammen in einem Kreis tanzten. Am Tag darauf hat die WM mit dem Sprintrennen angefangen. Ich weiß noch ganz genau, wie die Nacht davor war. Ich konnte vor Aufregung nicht richtig schlafen, sodass man meinen könnte, ich hätte den Sonnenaufgang mitverfolgt. Naja, so ist es halt, wenn man aufgeregt ist. Nichts desto trotz war ich am nächsten Tag fit und bereit zu starten. Obwohl ich sehr stark aufgeregt war, habe ich einen guten Lauf mit guter Zeit hingelegt und bin als 4. Platzierte ins Finale eingezogen. Am nächsten Tag standen die Final- und Teamläufe auf dem Plan. Noch stärker aufgeregt als am vorigen Tag bin ich an meinen Start gegangen. Der erste Teil der gesamten Sprintstrecke lief nicht ganz so toll, wie ich es mir erhofft hatte und im unteren Teil machte die Abschlusswelle direkt vor mir zu, sodass ich sie mit voller Ladung abbekommen habe. Im Ziel angekommen, war meine Zeit nicht gut. Ich hatte es mir schon so gedacht, doch die Hoffnung, dass meine Zeit vielleicht doch nicht so schlecht sei, starb zuletzt. Letztendlich habe ich den 8ten Platz erreicht, was eigentlich nicht schlecht ist, doch enttäuscht war ich trotzdem, vor allem nachdem ich so einen guten Vorlauf gefahren bin. Als nächstes waren die Teamläufe dran. Ich hatte die Ehre, die Junioren- und die U23 Mannschaft zu fahren, bei der auch Jil Eckert mitgefahren ist. Ehrlich gesagt hatte ich mir bei der Juniorenmannschaft kein Treppchen erhofft, da meine zwei anderen Teamkameraden eher ihre Stärke beim Classic haben. Bei der U23 Mannschaft gab es da schon einen Hoffnungsgedanken, auf dem Treppchen zu landen. Zuerst war die Juniorenmannschaft dran, die besser lief als gedacht. Da ich direkt weiter zu meinem U23 Mannschaftsstart musste, bin nach dem Lauf sofort ausgestiegen und mit meinem Papa, der mein Boot getragen hat, zum Start gelaufen. Uns kam ein Trainer mit offenen Armen entgegen. Er hat mich in die Arme genommen und nur gesagt: „Wow! Wahn-





sinn! Das war der Hammer!“ Ich habe mir nur gedacht, dass wir es eventuell auf das Podest geschafft haben, aber mit der Antwort auf meine Frage, welchen Platz wir gemacht haben, habe ich keines Weges gerechnet. Der Trainer hat mich nur angeguckt und gemeint, wir wären Weltmeister. Ich und mein Papa haben gedacht, er macht einen Spaß, doch es war wirklich echt und kein Traum. Ich habe es nicht glauben können und vor lauter Freude angefangen zu heulen. Mein Papa hatte auch Tränen in den Augen und meine Mama beim Auftreffen mit mir auch. Trotz der ganzen Freude, musste ich dann aber zu meinem zweiten Start und mich konzentrieren. Oben am Start sind wir nochmal die Taktik durchgegangen und haben uns gegenseitig motiviert. Ich war voller Elan und konnte richtig durchstarten. Unser Lauf lief soweit echt gut und unsere Taktik hat auch geklappt. Im Ziel angekommen, stand vor unserer Zeit eine Eins. Wir sind als drittletzte Mannschaft gestartet, sodass noch zwei Teams hinter uns waren und wir noch mit unserem Platz runter rutschen konnten. Trotzdem stand zu diesem Zeitpunkt schon fest, wir hatten es aufs Treppchen geschafft. Bevor ich das überhaupt realisieren konnte, ist die zweite Mannschaft ins Ziel gekommen. Sie war allerdings langsamer als wir, sodass wir unseren Platz vorerst behalten haben. Zum Schluss kam noch das Team aus Tschechien, welches für ihre schnellen Fahrer und erfolgreichen Podestplätze bekannt ist. Wir sind eigentlich schon davon ausgegangen, dass sie schneller sein werden als wir. Als sie dann aber im Ziel waren, jubelten sie nicht. Wir haben uns gefragt, ob das daran liegt, dass sie nicht gewonnen haben. Also haben wir noch auf dem Wasser nachgefragt. Sie sagten uns, dass sie zweiter geworden sind, also wussten wir, dass wir es geschafft haben. Wir sind Weltmeister. Vor lauter Freude sind wir dann ins Wasser gesprungen, um nochmal unseren Sieg zu feiern und eventuell auch erst einmal zu realisieren. Besser konnte der Tag nicht enden. Zwei Goldmedaillen für Deutschland an einem Tag zu holen, machte mich schon sehr stolz.

Am nächsten Tag war Classic an der Reihe. Wie ich schon vorher gesagt habe, ist Classic nicht so meine Lieblingsdisziplin. Trotz alledem, war das Ergebnis sehr unerwartet und überraschend in positiven Sinne. Ich habe es geschafft, schnellste Deutsche zu sein und landete auf Platz 4. Ich habe mich darüber sehr gefreut und konnte es aber selbst nicht so richtig fassen. Lustig finde ich es bis jetzt immer noch, dass ich in meiner eher unbeliebten Disziplin besser war als in meiner beliebten.

Mit dem Classicrennen war dann auch schon die Junioren WM vorbei. Zuhause wurde ich dann noch von meinem Bruder mit einer kleinen Überraschungsfeier empfangen. Nach der WM hieß es dann aber nicht relaxen, sondern weiter trainieren, denn ich hatte ja immer noch eine zweite WM zu fahren, worauf ich mich natürlich freute.

Als es dann soweit war, sind wir nach Spanien gefahren und haben vor Ort auf der Strecke trainiert. Wir hatten feste Trainingszeiten, da die Slalomfahrer zeitgleich auch ihre WM hatten und nicht alle gleichzeitig auf dem Kanal sein durften. Ich fand den Kanal super cool und es hat mir richtig Spaß gemacht, dort zu fahren. Beim Training haben die Trainer uns beobachtet und mussten dann entscheiden, wer die Mannschaft fahren darf. Ich habe es leider nicht in die Mannschaft geschafft, was mich natürlich sehr traurig gemacht hat. Dafür konnte ich mich dann voll und ganz auf mein Einzelrennen konzentrieren. Als die Rennen angefangen haben, muss ich ehrlich gesagt zugeben, dass ich mich schon geehrt gefühlt habe, als Sportlerin dort zu sein. Es gab eine Sportlerzone, in die nur Trainer und Sportler rein durften und wir hatten unser eigenes Zelt, wo wir alles abstellen konnte. Zudem wurde alles live übertragen, sodass Familie und Freunde zusehen konnten.





Team
WW-
Abfahrt

WW-Abfahrt

Ich habe mich sehr auf mein Rennen gefreut und war mehr als zufrieden nach den ersten beiden Vorläufen. Ich hatte es ins Finale geschafft, was mein Ziel war. Ab da konnte es nur noch besser werden. Am nächsten Tag war Finale, bei welchem ich schlussendlich den 6ten Platz erreicht habe. Das war der Oberknaller für mich. Und als ob das nicht gereicht hat, habe ich es noch geschafft, schnellste Deutsche zu sein.

Auch das Event war dann leider vorbei. Die Abreise war jedoch nicht so schlimm, denn ich bin mit meiner Familie noch in den Urlaub gefahren. Dort konnte ich richtig entspannen und von den ganzen tollen Ereignissen runter fahren.

Als Abschluss der Saison bin ich noch das letzte Rennen mitgefahren. Dort konnte ich Punkte für die Rangliste sammeln. Durch meine Platzierung als 3te bei den Damen konnte ich gute Punkte sammeln, die mich an die Spitze der Rangliste gebracht haben. Das heißt für mich, dass ich mich für die WM 2020 in der USA qualifiziert habe. Bis jetzt finde ich es immer noch krass, dass ich nächstes Jahr im April in die USA fliege und dort die LK WM mitfahren darf.

Damit hat die Saison 2019 für mich mehr als nur perfekt geendet.

Zum Winter hin stehen alle Ehrungen an. Dieses Jahr habe ich ein letztes Mal den Dajek-Knittel Preis gewonnen, worüber ich mich sehr freue. Zudem gab es von der Stadt Fulda in der Orangerie eine Sportlerehrung, bei der auch der/die Sportler/in des Jahres gekürt wird. Es war schon immer ein Traum von mir, diesen Preis zu gewinnen und dieses Jahr wurde mir dieser Wunsch erfüllt. Ich bin so stolz und einfach nur glücklich, dass ich es dieses Jahr geschafft habe.

Als Abschluss des Jahres stand noch die Sportlerwahl von der Fuldaer Zeitung an. Wie auch letztes Jahr wurde ich mit 4 anderen Sportlerinnen als Sportlerin des Jahres nominiert.

Nachdem die Nominierung veröffentlicht wird, beginnt die 2-wöchige Wahlzeit, in der man für die Sportler wählen kann. Das Ergebnis wird mit einer Ehrung im S-Club dann veröffentlicht. Letztes Jahr habe ich Platz 3 erreicht und wollte dieses Jahr noch besser sein. Dafür habe ich den Link mit der Wahl an viele Bekannte und Freunde weitergeschickt, in der Hoffnung, viele Stimmen zu bekommen. Als dann die Ehrung im S-Club bevorstand, war ich sehr nervös und gespannt, was dieses Jahr für ein Ergebnis rauskommt. Am Ende habe ich es dann geschafft, meine Platzierung vom letzten Jahr zu toppen und bin auf Platz 2 gelandet. Dies wurde danach natürlich schön gefeiert und hat meinem Jahr noch den letzten Feinschliff gegeben.





Unser Kanu-Slalom-Team

Wir sind eine Gruppe von Sportlern, die sich auf Kanu-Slalom spezialisiert haben und sich regelmäßig am Bootshaus treffen, um gemeinsam für Wettkämpfe zu trainieren.

Unser Trainer ist Thilo Wietzke.

Jährlich nehmen wir an etwa einem Dutzend Wettkämpfen teil, wobei wir auch einige Hessenmeistertitel erpaddeln konnten und mittlerweile bei den Deutschen Meisterschaften starten dürfen.

Zusätzlich nehmen wir auch an vielen Lehrgängen des Hessischen-Kanu-Verbands teil, um unsere Paddeltechnik stetig zu verbessern.

Regelmäßig sieht man uns auf der Fulda trainieren.

Wie trainiert ein Kanu-Slalom-Sportler?

Training, das heißt erstmal ein Gefühl für das Boot zu bekommen. Das wurde uns klar als wir neue Boote von Förstina gesponsert bekamen. Am Anfang waren sie noch sehr gewöhnungsbedürftig, aber mit der Zeit wurde man in ihnen immer schneller. Man baut außerdem eine Beziehung zu seinem Boot auf. Wenn dann das Boot einen Kratzer abbekommt, leidet man emotional mit.

Unser Training lässt sich in 3 Bereiche unterteilen:

Ausdauer

Bei dieser Trainingsart geht es vor allem um die Stärkung der Muskulatur bei langer Belastung. Dementsprechend trainiert man diese durch lange Ausdauerfahrten. Das ist ein Hauptbestandteil der meisten Wintertrainingseinheiten.

Technik

Hierbei ist das Ziel des Trainings, möglichst „sauber“ durch einen Parcours aus über dem Wasser hängenden Stangen zu fahren. Die roten Stangen muss man dazu flussaufwärts befahren, die grünen flussabwärts. Für Berührungen bekommt der Fahrer während eines Wettkampfes 2 Strafsekunden, für ein Durchfahren in falscher Richtung oder ein gar nicht befahrenes Tor 50 Strafsekunden. Doch im Techniktraining werden auch neue Schläge erlernt und geübt.





Kraft

Die Kraft wird durch Sprints oder Krafttraining im hauseigenen Kraftraum ausgebaut. Sie wird benötigt, um im Gesamtpaket mit Technik und Ausdauer eine gute Wettkampfzeit zu fahren.

Für Training und Wettkämpfe hat der Kanu-Club-Fulda zwei Bootstypen im Bereich Slalom zur Verfügung: Einer-Kajak und Einer-Canadier. Der Einer-Kajak, kurz K1, ist die bekanntere Bootsart, welche mit einem Doppelpaddel gefahren wird. Der Einer-Canadier C1 ist ein etwas breiteres Boot, in dem man aufrecht kniet. Dieses Boot wird mit einem Stechpaddel, also einem Paddel mit nur einer Paddelfläche, gefahren.

Lehrgänge

Um ein Gefühl für bewegtes Wasser zu bekommen, machen wir oft Lehrgänge auf Flüssen und Kanälen, die mehr Strömung und anspruchsvolleres Wildwasser bieten, als unsere kleine Fulda. So findet man uns des öfteren in Wismar an der Lahn oder auf den Wildwasserkanälen in Augsburg und Hünningen.

Falls du dich nun für unser Sportart, den Kanu-Slalom, interessierst, freuen wir uns, wenn Du einfach montags um 17.30 Uhr ins Bootshaus kommst oder uns eine E-Mail schreibst.





Termine 2020

12.01.2020	Kadertest	Hanau
25.01.2020	Hallenbadslalom	Bayreuth
29.02.2020	Kadertest	Hanau
07.-08.03.2020	HKV Schüler Lehrgang	Bad Kreuznach
21.-22.03.2020	Wettkampf	Bergtheim
27.-29.03.2020	KCF-Lehrgang	Augsburg
24.-26.04.2020	HKV-Lehrgang	Günzburg
08.-10.05.2020	Süddeutsche Meisterschaft	Günzburg
16.05.2020	Wettkampf	Sömmerda
21.-24.05.2020	Vorbereitungslehrgang DM	
10.-14.06.2020	Deutsche Schülermeisterschaft	Luhdorf
04.-07.07.2020	KCF – Lehrgang	
01.-08.08.2020	HKV Lehrgang	Sault Brénaz (Frankreich)
14.-16.08.2020	HKV Schülerlehrgang	Wißmar
21.-23.08.2020	Hessenmeisterschaft	Wißmar
25.-27.09.2020	Herbstregatta	Bad Kreuznach
01.-03.10.2020	Schülerländerpokal	Schwerte
25.10.2020	Kadertest	Hanau



Wir wünschen allen Sportlern
eine gesunde & erlebnisreiche
Kanusaison 2020!

mosebach · gescher · otto · dotting
Fachanwälte für Arbeitsrecht



Wilfried Mosebach
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Dr. Norbert Gescher
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Rolf-Christian Otto
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Dr. Astrid Dotting
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht

Adrian Kalb
Rechtsanwalt

Prof. Dr. Bernhard Nagel M.C.L.
Wissenschaftlicher Berater

www.mosebach-partner.de



Unsere Wanderpaddler

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die sich regelmäßig zum Paddeln am Bootshaus des Kanu-Club-Fulda trifft. Einige von uns sind Anfänger, haben einfach Freude am Sport, genießen die Bewegung in der Natur und möchten ihre Paddelfähigkeiten ohne Leistungsdruck erweitern. Andere sind ein bisschen ambitionierter und nehmen gelegentlich an Kanu-Marathon-Veranstaltungen teil.

Unser Schwerpunkt liegt auf dem sportlich orientierten Wanderpaddeln.

Damit es uns zwischen Wiesenmühlengraben und Horas-Wehr nicht langweilig wird, paddeln wir an Wochenenden gerne auch auf anderen Abschnitten der Fulda. Und wenn uns der Hafer sticht, gehen wir auch schon mal zum Seekajakpaddeln auf die Ostsee, paddeln in der Lagune von Venedig oder touren über Havel und Alster. Termine für solche Events findest du auf den nächsten beiden Seiten.

Egal, ob du ehemaliger Leistungssportler bist oder gerade mal die Grundlagen des Kanusports beherrschst, egal ob 22 oder 72 Jahre alt,

mach' einfach mit, bei uns sind nette Leute immer willkommen!

Bei Interesse schreibst du uns eine Mail oder kommst einfach am Dienstag um 18.30 Uhr zu unserem Training ans Bootshaus. Dort triffst du uns zwischen April und Oktober und auch in den Schulferien. Oder du schaust mal am Sonntag um 11.00 Uhr am Bootshaus vorbei. Boot, Paddel und Ausrüstung kannst du dir erst einmal ausleihen.

Also, runter vom Sofa und rein ins Boot!

Wir freuen uns auf dich!





Breiten-Sport-Termine 2020

- 16.02. **Eisfahrt**
Rimbach-Kerspenhausen (Fulda), 18 Kilometer
- 21.-25.02. **Ganz in Weiß - Skitourengehen in der Schweiz**
Touren nach Absprache und Können
- 22.03. **Ausdauerfahrt**
Bad Hersfeld-Neumorschen, 38 Kilometer
- 24.-26.04. **EderSeeKajak**
DKV Campingplatz Vöhl, Touren nach Absprache
- 02.05. **28. Werraland-Rallye** (Vorfahrt zum Wesermarathon)
Eschwege oder Bad Sooden-Allendorf bis Witzenhausen, 20 oder 39 Kilometer
- 03.05. **50. ICF Wesermarathon**
H'Münden-Beverungen/Holzminden/Hamel, 53, 80 o. 135 Kilometer
- 07.-10.05. **Tagliamento, der König der Alpenflüsse** (Oberitalien)
Mehrtagesfahrt, Vortour für die Vogalonga, Venedig 2021
- 29.05.-01.06. **Pfingsttour auf Werra**
Campingplatz Breitung, 68 Kilometer (drei Etappen)
- 19.-21.06. **58. Hessisches Wanderfahrer-Treffen (HKV)**
Witzenhausen, Paddeln, Quatschen, Infos und Ehrung der Besten
- 28.06.-19.07. **Wildwasserwoche (NRW)**
begleitetes Paddeln auf Wildwasserstrecken, Klettern, Wandern, Biken
Eyglie, Hautes-Alpes (Frankreich)
- 11.08. **Sicherheitstraining** (Pfordter See)
für das Paddeln auf Großgewässern, anschl. Grillen auf der Seewiese
- 21.-23.08. **„Darf's auch was kleiner sein?“**
Paddeln auf dem Wildwasserkanal Sömmerda
- 03.-06.09. **Seekajaktouren**
um die Insel Wustrow und das Salzhaff, Peperow/Ostsee
- 17.10. **11. Mückenstürmerfahrt (HKV)**
Bad Hersfeld-Rothenburg (Fulda), 24 Kilometer
- 18.10. **36. Lollsfahrt (HKV)**
Rimbach-Bad Hersfeld (Fulda), 26 Kilometer
- 21.11. **"Gans oder ganz was Anderes"**
Gute Tradition im neuen Gewand (Kullinarisches mit Wanderung)
- 29.11. **38. Adventspaddeln (HKV)**
Guxhagen-Kassel (Fulda), 19 Kilometer





Seekajaktour 2019 Halbinsel Wustrow/Ostsee

Ich bin wieder daheim. Mein torkelnder Gang, oft noch Stunden nach dem Anlanden mein Begleiter, hat sich längst verabschiedet. Der Geruch des Meeres liegt mir dennoch in der Nase. Nach Hiddensee 2012, Rügen 2013, Poel 2014, Darß 2015, Schleimünde 2016 ist in diesem Jahr die „verbotene“ Halbinsel Wustrow am Salzhaff das Paddelrevier für ein paar außergewöhnliche Tage an der Ostsee.

So treffen sich am Donnerstag die ersten seewasserverrückten Wander- und Marathonpaddler*innen auf dem Campingplatz am Salzhaff in Peelow und trinken erst einmal einige Liter Kaffee zur Begrüßung. Ihr „Barista“ Hubert hat in den Tagen von Peelow gefühlt hunderte Liter des schwarzen Goldes zubereitet. Am Morgen und nach der Rückkehr von den Abenteuern auf See beglücken uns Hubert und seine French-press (die mit der unvergleichlichen Patina) mit leckerem Kaffee.

Windfinder.de macht uns am Freitagmorgen unmissverständlich klar, dass es heute zur Sache geht. Wind um vier Beaufort (bft) sind schon auf dem Boddengewässer kein Paddelspaziergang. Glücklicherweise steigen die Anforderungen langsam, sodass alle ohne Probleme in Gollwitz auf Poel anlanden. Das Besondere an diesem Strand ist die Schmugglerbude von Ulrike Heyen. Das ist die Frau mit dem längsten Zopf, der rauchigsten Stimme, der krachensten Lache, der schnellsten Bedienung, den besten Fischgerichten und dem übelst schmeckenden Sanddornsafft der ganzen Ostseeküste. Da nur Moni auf Sanddornsafft abfährt, ist das zu verschmerzen! Auf der Heimfahrt vorbei am Bojensdorfer Werder sind wir dann wieder in unserem Paddelmodus. Das Wetter hat sich deutlich verbessert und nach fünfzehn Kilometern landen wir mit vielen positiven Eindrücken "zu Hause" in Peelow an. Wir genießen es, dass unsere Zelte und Camper Vans nur dreißig Meter entfernt vom Strand stehen. Das ist nicht das einzige Plus unseres Campingplatzes in Peelow: Moderne, saubere Sanitäreinrichtungen, wenige Platzgäste zu dieser Jahreszeit (meist Kiter und Surfer); insgesamt eine sehr schöne Anlage. Der Abend klingt aus mit allerlei Geschichten und trinkbaren Genüssen. Hervorzuheben sind die Brände von Eckhards Lebensgefährtin. Die vertreibt sie in einem Buchladen, wenn ich das richtig verstanden habe - sehr geistreich! Eine kalte Nacht erwartet uns. Die Heizungen der Camper Vans springen alle wie auf Befehl an und aus den kleinen Zelten ertönt ein eindeutiges Klappern. Das müssen wohl die Zähne der Insassen sein. Wir schlafen ein mit Spannung und Vorfreude auf den morgigen Tag.

7.30 Uhr, vier bft Wind aus West, im Laufe des Tages abnehmend, melden die Meteorologen. Das klingt soweit versöhnlich, denn wir können heute Morgen zunächst durch das geschützte Salzhaff nach Nordwesten in Richtung Rerik paddeln. Am Mittag wollen wir dann, unter „zahmeren“ Bedingungen, die lange Etappe auf der Seeseite der Halbinsel Wustrow und der anschließenden Insel Kieler Ort angehen, so unser Plan. Wir brechen früh nach Rerik auf. Eine seltsame Spannung liegt in der Luft. Manche Paddelschwester und -brüder hadern heute Morgen mit ihrer Kondition, andere mit ihren orthopädischen Unzulänglichkeiten und wieder andere mit ihrem kippeligen Marathonboot. Soweit vorweggenommen, das Hadern sollte nicht so ganz grundlos sein. Auf der Seeseite der Inseln sollte uns heute nämlich ein heißer Ritt erwarten. Eine Stunde später stehen wir auf dem Damm und blicken hinunter zur Dünung der Ostsee. Die einbrechenden Wellen





klatschen gegen die Stützen der Seebrücke Rerik und weiter auf den Strand. Jeder weiß, dass wir da durch müssen und jeder hofft, dass es hinter diesem "Stapellauf" etwas zäher zur Sache geht.

Alle paddeln souverän durch die Dünung und weiter draußen lassen die vielleicht sechzig Zentimeter hohen Wellen unsere Seekajaks tanzen. Jeder hat erst einmal damit zu kämpfen, den Kopf oben zu behalten. Auf einer Länge von vierzehn Kilometern gibt es nun keine reguläre Möglichkeit anzulanden, weil Naturschutz- oder militärische Sperrgebiete dies nicht zulassen. Das macht die Sache spannend. Mit der Zeit kommen Sicherheit und damit auch die Gelassenheit zurück. Wir können den Flug der vier Fischadler beobachten, die wohl jetzt beginnen, sich auf ihren Flug nach Afrika vorzubereiten. Auch die Kraniche scheinen bereits für ihren Formationsflug zu trainieren und eine Menge kleinerer Wasservögel haben hier an den Steilufern ihr Zuhause. Der Naturgenuss hält jedoch nicht lange an, wenn ein, zwei größere Wellen seitlich auf dich zurollen, ist wieder Konzentration gefragt. So schaffen wir Kilometer um Kilometer. Langsam verschiebt sich die Küstenlinie der Insel Kieler Ort in Richtung Süden. Die jüngste deutsche Ostseeinsel ist in den späten 70er oder frühen 80er Jahre durch Sturmfluten entstanden.

Hubert, der Paddelsenior unserer Gruppe, nutzt sogleich den heftigen Antrieb von Achtern, um die Welle zu surfen. Leider war sie keine perfekte! Die anschließende unfreiwillige Besichtigung des Herkunftsgebietes von Matjes und Heringssalat ist auch durch verzweifelte Rollversuche Huberts nicht zu vermeiden. Jetzt zahlt sich mal wieder das Sicherheitstraining der Wander- und Marathon-paddler*innen des KCF aus. Mit vereinten Kräften und unter Anleitung von Daggi entreißen wir Hubert den Göttern Poseidon und Neptun und platzieren ihn zurück in seine Seekajakluke. Wenig später erreichen wir wieder das Salzhaff. Hier befinden wir uns im Lee und können im geschützten Gewässer und in der Nachmittagssonne die letzten fünf Kilometer unserer Rundtour nach Hause paddeln. Der Abend endet dann wie alle diese Abende: Die Wellen werden von Minute zu Minute höher, die Abendteuer immer gefährlicher und das Paddlerlatein eloquenter.

Heute, am Sonntagmorgen, scheint die Luft raus zu sein. Einige machen sich auf den Nachhauseweg, die anderen Wander- und Marathonpaddler beschließen, noch einmal bei Ulrike von der Schmugglerbude vorbeizuschauen. Das Wetter ist sonnig und ein wenig Wind und Welle lassen die Tour durchs Salzhaff vorbei am Bojnsdorfer Werder nach Gollwitz auf Poel zum Genuss werden. Echte Freude kommt bei Ulrike von der Schmugglerbude auf, als sie uns sieht. Einerseits freut sie sich über die witzige Paddelcommunity, die da wieder mit den bunten Klamotten aufkreuzt, andererseits sicher auch über das zu erwartende gute Geschäft. Heute stellt sie auch nicht mehr die Frage, ob wir alle befreundet seien oder uns zufällig auf der Ostsee getroffen hätten (Welch ein Gedanke!?) Sie weiß jetzt, wir sind echte Freunde!

Zum Abschied versprechen wir Ulrike, wiederzukommen. Auf dem Heimweg denke ich über dieses Vorhaben nach. Alle Bedingungen für ein weiteres Seekajakwochenende der WuMPs sind hier gegeben. Ulrike, wir sehen uns bestimmt wieder!

Reinhard Baumann





Kanu Polo ist ein Mannschaftssport...

bei dem zwei Teams mit je fünf Spielern gegeneinander antreten und der auf einer Wasserfläche gespielt wird.

Dabei sitzen die Spieler in kleinen und wendigen Einerkajaks und versuchen, den Ball mit der Hand oder mit dem Paddel in das gegnerische Tor zu bringen.

Es wird mit fliegendem Torwart gespielt. Die Tore befinden sich in der Mitte der beiden kurzen Seiten des Spielfelds, 2 Meter über der Wasseroberfläche. Der Spieler, der dem Tor am nächsten ist, zählt als Torwart; dieser darf nicht angegriffen werden, solange die Angreifer im Ballbesitz sind.

Ein Team besteht aus höchstens 8 Spielern, 5 Feldspieler und bis zu 3 Auswechselspieler, die jederzeit beliebig oft eingewechselt werden können.

Die Spieldauer beträgt 2 mal 10 Minuten mit einer Halbzeitpause von 3 Minuten. Sieger ist das Team, das mehr Tore erzielen konnte.



Voraussetzungen:

Die wichtigste Voraussetzung um Polo spielen zu können, ist die Fähigkeit zu schwimmen, um im Falle einer Kenterung selbständig aus dem Wasser zu kommen. Sonst ist

jeder herzlich willkommen, sowohl Anfänger als auch erfahrene Kanuten.

Der Spaß steht bei uns im Vordergrund. Neueinsteigern und Neueinsteigerinnen werden zuerst die Grundpaddeltechniken beigebracht, bevor es zum Polospielen geht. Das Paddelequipment wird vom Verein gestellt. Lediglich Kleidung, welche nass werden darf, ist mitzubringen. Wir würden uns freuen, euch den Sport ein wenig näher zu bringen und eine schöne Zeit auf dem Wasser zu haben.





Zweites Poloturnier für den Kanu Club Fulda

Ein Interview mit den Trainern Andreas Wehner, Björn Wychpol und Tim Trews

Gleich mit zwei Teams sind die Domstädter am Wochenende nach Kassel zum Mixed-Polo-Turnier gefahren und konnten sich im Vergleich zum ersten Turnier in Hamburg Anfang des Jahres deutlich steigern. Ein Team konnte sogar eine Top-Ten-Platzierung erzielen.

Zweites Poloturnier für Fulda. Seid ihr zufrieden mit der Platzierung?

Andreas Wehner: Wir Trainer sind sehr stolz auf unsere zwei Mannschaften. Taktisch haben wir uns Vergleich zu Hamburg deutlich verbessert, die Spiele waren besser koordiniert und die Verteidigung war schon sehr gut, die Gegner hatten es viel schwieriger Tore zu erzielen. Geschwindigkeitstechnisch konnten wir schon gut mit den anderen mithalten, da hat sich das Training in den letzten Wochen ausgezahlt.

Ihr seid dieses Mal gleich mit zwei Mannschaften an den Start gegangen. Gibt es so viele Polospieler in Fulda?

Tim Drews: Wir wollten eigentlich mit 13 Personen nach Kassel anreisen, Verletzungs- und krankheitsbedingt gab es den ein oder anderen Ausfall. Aber wir sind durchaus in der Lage zwei bis drei Teams für Erwachsene zu stellen und nächstes Jahr soll eigentlich auch ein Schüler-Nachwuchs-Team auf die Beine gestellt werden.

Wie kann man denn Polospieler in Fulda werden? Und was braucht man dafür?

Björn Wypchol: Man muss auf jeden Fall schwimmen können, Spaß am Teamsport und keine Scheu vorm Wasser haben. Im ersten Schritt werden die Grundtechniken des Paddelns vermittelt und dann wird man direkt ins Spielgeschehen mit eingebunden. Parallel dazu wird dann noch die Eskimorolle gelernt, da man im Spiel auch reingeschmissen werden darf.

Wie sah das Training in den vergangenen Wochen aus? Habt ihr euch besonders vorbereitet?

Tim Drews: Nach und nach haben wir erstmal unsere Spielstätte am Horaser Wehr unter der Eisenbahnbrücke auf Vordermann gebracht, neue Tore aufgehängt, Tor- und Seitenauslinien angefertigt, um die Qualität des Trainings zu steigern. Da wir auch immer wieder Neulinge ins Team bekommen haben, ging es zum großen Teil





auch erst einmal darum, Paddelschläge zu vermitteln, schnelle Wenden und Pässe aus der Sitzposition zu üben. Außerdem haben wir Konditions- und Sprinttraining gemacht, um die zwei Spieltage durchzuhalten. Mit den Fortgeschrittenen konnten wir dann aber auch schon gezielt an Angriffs- und Abwehrstrategien arbeiten.

Was könnt ihr noch verbessern, an was wollt ihr in den Wintermonaten arbeiten?

Andreas Wehner: Wir haben viel zu oft im Angriff durch unsaubere Pässe den Ball verloren. Deshalb ist es jetzt ganz besonders wichtig, dass wir an unserer Wurftechnik arbeiten und Torwürfe üben. Glücklicherweise haben sich schon einige Handballvereine aus der Region und die Wasserballer angeboten uns dabei zu unterstützen.

Björn Wypchol: Außerdem brauchen wir unbedingt neues Material. Wir haben festgestellt, dass unsere Paddel nicht mit den anderen mithalten können. Carbonpaddel sind deutlich leichter und an den speziellen Polopaddeln bleiben die Bälle gefühlt kleben und man kann hohe Pässe viel einfacher aus der Luft fischen.

Björn, du hast dich an der Schulter verletzt und konntest selbst gar nicht mitspielen. Ist das beim Polospielen passiert?

Björn Wypchol: Nein, ich habe mir letzte Woche auf einem Wildwasserkanal die Schulter ausgekugelt. Das war ein blöder Fehler und hätte eigentlich nicht passieren müssen. Jetzt hoffe ich, dass ich schnell wieder am Training teilnehmen kann.

Tim Drews: Kanupolo sieht zwar teilweise brutal aus. Aber es gibt so viele Regeln, die in erster Linie dafür da sind, Verletzungen zu vermeiden. Deshalb passiert auch relativ wenig.

Gibt es dieses Jahr noch weitere Turniere für euch?

Andreas Wehner: Wir wollen noch zu einem Hallenbadturnier nach Kiel fahren. Damit ist die Saison dann erst einmal abgeschlossen. Aber in den Wintermonaten haben wir jetzt selbst eine Trainingszeit im Zieherseer Hallenbad, um uns besonders gut auf die nächste Saison vorzubereiten. Letztes Jahr haben wir den ganzen Winter auf der Fulda nur Ausdauertraining gemacht. Zum Kanupolospielen war es zu kalt. Deswegen erhoffen wir uns jetzt, dass wir über den Winter weiter an unserer Technik und Taktik arbeiten können, um nächstes Jahr voll angreifen zu können.



KFZ Kalkofen



Inh. Heiko Kalkofen

Ruhrstrasse 5

36043 Fulda

Tel. 0661-402402

Fax 0661-9426375

E-Mail: kfz-kalkofen@web.de

Reparaturen aller Art

Service/Inspektion

HU/AU

Bremsendienst

Auspuffdienst

Klimaservice

Karosserie-/Lackierarbeiten

Glasschäden

Unfallinstandsetzung



Kanu-Club-Fulda - seit 2004 inklusiv

Seit vielen Jahren gibt es im KCF eine Gruppe von Kanuten mit Handicap, die regelmäßig jeden Freitag trainiert. Seit Sommer nehmen einige Kanuten mit Handicap auch an dem inklusiven "stand up paddling" Training teil. Dieses Training soll 2020 weitergeführt werden.

Gegründet wurde die Gruppe von Andreas Dajek und Thorsten Staubach. Neben den Sportlern von „Antonius-Netzwerk Mensch“ trainieren Sportler aus der Lebensgemeinschaft Sassen/Richthof, Schüler der Pestalozzischule und eine Schülerin von „Startbahn West“.

Die Kanuten mit Handicap sind aus dem Vereinsleben des KCF nicht mehr wegzudenken.

Neben ihrem Training nehmen sie an den verschiedensten Vereinstätigkeiten des KCF teil, wie z.B. Abpaddeln, Lollsfahrt, Oster- und Herbstputz entlang der Trainingsstrecke und vieles mehr.

Inzwischen ist auch ein Sportler aus der Special Olympics Truppe Mitglied im Vorstand.

Für sein herausragendes sportliches Inklusionsmanagement hat der KCF bereits mehrere Auszeichnungen (so etwa den Heinz-Lindner-Preis des LSB Hessen oder mehrfach den Inklusionspreis der Stadt Fulda) zugesprochen bekommen.

Bei der alle zwei Jahre stattfindenden Sportlerehrung der Stadt Fulda sind die Kanuten mit Handicap inzwischen selbstverständlich mitten unter den zu ehrenden Sportlern. Einer der Kanuten, André Walter, wurde 2016 sogar zum „Sportler des Jahres“ gewählt.

Zwei Athleten aus dieser Gruppe haben in diesem Jahr erfolgreich die DLRG-Prüfung abgelegt.

Einige der Kanuten haben inzwischen auch schon erste Erfahrungen im Wildwasserbereich gesammelt.





Beliebt daheim – erfolgreich in der Welt des Kanusports

Mit großem Erfolg nehmen die Athleten regelmäßig an Landes- und Bundesspielen, die von Special Olympics veranstaltet werden, teil. Drei Sportler haben bereits sehr erfolgreich an den „World Games“ teilgenommen (2007 in Shanghai, 2015 in Los Angeles und 2019 in Abu Dhabi). Zwei Sportler haben in diesem Jahr erfolgreich an einer Regionalen Regatta in Chania, Griechenland, teilgenommen

Für 2020 ist die Teilnahme an folgenden Veranstaltungen geplant:

März	„Jedermannrennen“ im Rahmen der Fulda- Abfahrtsrennen
Juni	Teilnahme an den Landesspielen in Koblenz
Juli	Wildwasserlehrgang auf der Socca
August	Inklusionsregatta in Kiel
September	Regatta in Hof





Die Special Olympics Weltspiele in Abu Dhabi

Ein Sportler und ein Trainer des KCF flogen am 8. März nach Abu Dhabi, um an den Weltspielen von Special Olympics teilzunehmen.

Einmal pro Woche hat unser Kanute mit Handicap Helmut Bäuml regelmäßig trainiert und sich mit seinem Trainer Johannes Halbig intensiv auf dieses sportliche Großereignis vorbereitet. Auch bei Schnee und Eis ging es beim Bootshaus in Fulda aufs Wasser. Selbst die Dunkelheit im Winter war kein Hindernis.

Im Januar wurden bei einem Treffen in Fulda alle Athleten, Athletinnen und Trainer einheitlich eingekleidet. „Dieses erste Treffen der gesamten Delegation von Special Olympics Deutschland (SOD) war schon geprägt vom sprichwörtlichen Special Olympics Spirit und einem großen Zusammenhalt im Team. Rund sieben Wochen vor der Abreise nach Abu Dhabi waren Vorfreude und Spannung förmlich zu greifen“, sagte SOD-Präsidentin Christiane Krajewski. „Wir bringen bei den Weltspielen 2019 leistungsstarke und gut vorbereitete Athletinnen, Athleten und Unified Partner an den Start: Alle Aktiven haben ihre sportlichen Vorbereitungsseminare abgeschlossen und sich heute mit den Details der Reise vertraut gemacht.“

Das Team Special Olympics Deutschland war mit 163 Athletinnen, Athleten und Unified Partnern (aus Einrichtungen und Vereinen in 14 Bundesländern), 52 Trainern und 14 weiteren Delegationsmitgliedern vertreten. SOD stellte in neun Sportarten Unified Teams, insgesamt waren 31 Sportlerinnen und Sportler ohne Behinderung als Partner dabei.

Bei den Weltspielen waren 7.000 Athletinnen und Athleten sowie Unified Partner aus 190 Mitgliedsverbänden vor Ort, die von 2.500 Trainern betreut wurden. Sportliche Wettbewerbe werden in 25 Sportarten ausgetragen, 20.000 freiwillige Helfer unterstützten die Organisation der Spiele.

Mit einer Gold- und einer Silbermedaille kehrt Helmut erfolgreich nach Fulda zurück.

Die Weltspiele finden alle vier Jahre statt. Die nächsten Weltspiele im Jahr 2023 werden dann in Berlin stattfinden.



Viel Erfolg allen Sportlern am Fulda Rennen 2020

Haus zu verkaufen?



Beratung und Bewertung für
Kanuten gratis

michael@fladung.de



dr.fladung
Makler & Bauträger



Verein sind wir

Zielgruppe

In der Kanu-Jugend sind alle Vereinsmitglieder, die zwischen 7 und 18 Jahre alt oder im Jugendbereich des Kanu-Club-Fulda aktiv sind.

Voraussetzungen

Die Kanu-Jugend ist eine offene Gruppe, die keine verpflichtende Teilnahme an ihren Aktionen voraussetzt. Die angebotenen Aktionen, ca. 5 pro Jahr, werden durch den Jugendausschuss geplant und zusammen mit den Jugendlichen durchgeführt. Um zu den geplanten Aktionen zusätzliche Informationen, die über das Jahresprogrammheft hinausgehen, zu erhalten, ist es wichtig, den Newsletter zu abonnieren. Vor der Teilnahme an einer Aktion ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer kurz per Mail anmelden, damit der Bedarf an Betreuer etc. geplant werden kann.

Was uns wichtig ist...

Dem Jugendausschuss ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen bei den Aktionen auf Augenhöhe begegnen und zusammen eine Gemeinschaft bilden. Die sportlichen Leistungen der Wettkämpfe spielen bei uns keine Rolle. Unser Ziel ist es, den Jugendlichen außerhalb der eigenen Trainingsgruppe eine Möglichkeit zu geben, neue Freunde kennenzulernen und die Gemeinschaft unter den Jugendlichen zu stärken. Die Aktionen bieten hierzu einen optimalen Rahmen, der einen respektvollen Umgang als Team voraussetzt. Als Team werden wir im Frühling den Osterputz an der Fulda durchführen, im Sommer gemeinsam ins Jump House gehen und im Dezember unsere jährliche Jugendvollversammlung durchführen. Sie dient der Wahl des Jugendausschusses und der Ideenfindung für neue Aktionen im nächsten Jahr. Die Jugendvollversammlung bietet den Jugendlichen eine Möglichkeit der Mitgestaltung in ihrer Kanu-Jugend und wählt drei Vertreter, die sie im Vereinsvorstand vertreten. Wir sind einer der wenigen Sportvereine, die einen eigenen Jugendausschuss in der Satzung des Vereins verankert haben und den Jugendlichen somit eine aktive Mitgestaltung ermöglichen. Welchen besonderen Stand diese wichtige Art der Mitsprache für den Verein hat spiegelt sich im Vorstand wieder, denn hier ist die Kanu-Jugend mit drei ständigen Sitzen vertreten. Wir hoffen, dass alle Mitglieder der Kanu-Jugend dieses besondere Mitspracherecht nutzen und die Jugendarbeit aufrechterhalten werden kann.

Euer Jugendausschuss
Hannes Ryan, Daniel Gescher und Hannes Doose





Termine der Kanu-Jugend im Jahr 2020

- 28.03. **Osterputz**
am Bootshaus
- 27.06. **Paddeln-Grillen-Chillen**
am Bootshaus
- 29.08. **Beach-Volleyballturnier**
am Bootshaus
- 30.08. **Kartonbootrennen**
am Tag der offenen Bootshaustür
- 12.12. **Jugendvollversammlung**
am Bootshaus





Abseits vom Wettkampfsport aber dennoch sportlich...

Tolle Angebote für alle Frauen im KCF

Wir sind - auch wenn das anachronistisch klingt - eine Gruppe von Frauen: Kanutinnen, Mütter von Sportler*innen, Frauen/Freundinnen von paddelnden Menschen allen Alters... Mit anderen Worten: eine bunte Gruppe von Frauen jeden Alters mit Interesse an gemeinsamen Unternehmungen und Sport.

Unser Jahresangebot ist so groß, dass für Jede etwas dabei ist!

Wir wissen, dass Sport in der Gruppe einfach mehr Spaß macht und das heißt für uns: Kanufahren / SUP auf der Fulda / Nordic Walking und jeden Freitag „Bauch-Beine-Po“. Zudem treffen wir uns einmal im Monat für etwas Besonderes: wir gehen wandern oder Rad fahren, machen gemeinsam das Sportabzeichen oder verabreden uns für einen Theaterbesuch, im Advent binden wir gemeinsam Kränze und backen Plätzchen.

Wenn du Lust hast, dabei zu sein, dann schau in unseren Jahresplan und melde dich einfach für die Aktivitäten an. Wir freuen uns auf dich!

Termine Frauentreff 2020

Jeden Freitag		19.15 – 20.15. Uhr	Funktionsgymnastik
Dienstag	04.02.	19.00 Uhr	Pizza backen bei Helga
Donnerstag	12.03.	18.00 Uhr	Startnummern sortieren im Bootshaus
Freitag	20.03.	18.00 Uhr	Startnummern zurück sortieren
Samstag	28.03.	für alle KCF'ler	Osterputz
Freitag	15.05.	17.00 Uhr	Rhönwanderung
Freitag	03.07.	17.00 Uhr	Radtour zum Pfordter See
Samstag	29.08.	für alle KCF'ler	Beachvolleyball und Grillen
Sonntag	30.08.	für alle KCF'ler	Bootshausfest
Donnerstag	17.09.	19.00 Uhr	Poetry Slam im Cafe Ideal
Freitag	23.10.	für alle KCF'ler	Sternenwanderung ab Danzwiesen
Donnerstag	26.11.	19.00 Uhr	Adventskranz binden
Dienstag	01.12.	19.00 Uhr	Plätzchen backen
Samstag	12.12.	17.00 Uhr für alle KCF'ler	Adventsfeuer





Hallentraining im Winterhalbjahr

Klar, wir sind Paddler und damit Outdoorsportler! Aber in der Wintersaison von den Herbstferien bis zu den Osterferien treiben wir auch in der Halle Sport.

Ihr könnt zwischen vier Hallenterminen für die unterschiedlichen Leistungsgruppen wählen, die jedes Jahr im Wintertrainingsplan aufgenommen werden.

Montag 18.00 – 20.00 Uhr und Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr jeweils in der Marquardhalle für Leistungsgruppe /Ambitionierte ab 13 Jahren

Hier steht die Verbesserung der körperlichen Fitness im Vordergrund.

Im Anschluss an ein ausführliches Warm-up wird mit Kraftzirkeln, Ausdauer- und Laufzirkeln den Sportlern eine große Möglichkeit gegeben, sich körperlich gut auf die anstehende Saison vorzubereiten.

Freitag: Brüder-Grimm-Halle 16.30 – 18.00 Uhr für Kinder von 6 -12 Jahre

Hier steht der Spaß im Vordergrund.

Völkerball, Brennball, zahlreiche Fang- und Koordinationsspiele und verschiedene Hindernisparcours wecken die Bewegungsfreude der Kinder.

Freitag: Turnhalle antonius 18.00 -19.00 Uhr für Kanuten mit Handicap

Dieses Training bringt unsere Kanuten mit Handicap, die in den Wintermonaten auf dem Wasser pausieren wollen, fit über die kalte Jahreszeit.

Ziel ist es, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten, bzw. sie zu verbessern.





Rollentraining im Winter

Paddler bewegen sich bekanntlich eigentlich über dem Wasser.

Was aber passiert, wenn der Paddler seine optimale Position verlässt und kopfunter im Boot sitzt?

Nun, dann gibt es zwei Varianten: nach unten aussteigen (effektiv, aber wenig elegant) oder nach oben rollen (effektiv und elegant!).

Wann lernt sich die effektive und elegante Eskimorolle am besten? Im Winter!

Im Winter bieten wir mittwochs (für Jugendliche und Erwachsene) und samstags (für Schüler) Rollentraining im Sportbad Ziehers an.

Das Rollentraining für die Schüler dient zugleich einem spielerischen Annähern an das Boot in der geschützten Umgebung des Hallenbades. Die Kinder lernen, dass sie jederzeit gut aus dem Boot kommen, wenn Sie einmal kentern sollten und dass diese Option zum Erlernen des Paddelns einfach dazugehört.

Für die Jugendlichen und Erwachsenen steht das Erlernen oder Vertiefen der Handhabung der Eskimorolle im Mittelpunkt des Trainings, das klassisch jeweils um 20:00 Uhr beginnt und gerne auch mit einer gemeinsamen Laufrunde vorab eingeläutet wird.

Somit eignen sich beide Angebote gleichermaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene und stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, die Freude am Paddeln in geschütztem Rahmen zu erleben und im Rahmen des Mittwochsangebots einen wesentlichen Baustein für sicheres Paddeln in schweren Wildwasser zu erlernen.





... und wie viel Erfolg vertragen Sie?

Internetpräsenz » Printmedien » Außenwerbung » CI-Entwicklung »

www.dasgrafikbuero.com

Das Grafikbüro, Werbeagentur Fulda Seit 23 Jahren unterstützen wir Selbstständige, kleine und mittlere Unternehmen dabei, ihre kleinen und großen Ziele zu erreichen. Zuverlässig, kompetent und – erfolgreich.

★ Sonderkonditionen für Vereinsmitglieder und Neukunden, die über diese Anzeige kommen.

TouchLife® Massage in Fulda

... und nach dem Sport: eine wohltuende Massage genießen



Jetzt Termine online buchen!

TouchLife®
Massage nach Leder & von Kalckreuth

Georg Mohr
Massage-Praktiker

Praxisgemeinschaft im Centhof
Bahnhofstr. 26 · 36037 Fulda

Tel. 0661. 9019 8515

massage@georg-mohr.de

Vereinsmitglieder erhalten gegen Vorlage dieser Anzeige 20 % Rabatt für 90-Min.-Termine

Geschenk-Gutscheine und Termine online buchen unter www.georg-mohr.de



Kindergartenpaddeln

Seit einigen Jahren gibt es eine Kooperation zwischen dem KCF und den Kindergärten „Kolibri“, „Rauschenberg“ am Petersberg und dem Kindergarten „Sonnenblume“ aus Horas.

Einmal wöchentlich kommen von den Osterferien bis zu den Herbstferien die Vorschulkinder dieser Kindergärten zum Paddeln vormittags ans Bootshaus.

Neben den erfahrenen KCF-Trainern sind die ausgebildeten „Kanu-Erzieherinnen“ mit an Bord. In mehreren Canadiern geht es auf die Fulda,

... mal sind die Kinder wilde Piraten, das nächste Mal abenteuerlustige Entdecker auf großer Fahrt...

Die Kinder finden immer ein Motto, das die Tour begleitet und lernen dabei spielerisch den Umgang mit Boot und Paddeln und verbessern ihre eigene Koordination.

Für die ganz mutigen Kinder gibt es dann auch schon erste Solofahrten in Spielbooten und die Möglichkeit zum Sprung von der berühmten Fuldaer Kanu-Rutsche.

Uns bereiten diese Kurse viel Freude und wenn man sich die Bilder der zurückliegenden Kurse ansieht, weiß man, dass das bei den angehenden Wildwasserpaddlern nicht anders ist.





Wie der Name schon sagt, sind wir die KLEINEN

Bei uns können die Kleinsten mal reinschnuppern und schauen, ob das Paddeln ihnen Spaß macht. Mitmachen können Kids ab 5 Jahren, die schwimmen können. Wer jünger ist oder noch nicht schwimmen kann, muss Mama, Papa oder eine andere Begleitperson mitbringen.

Zum Schnuppern könnt ihr einfach mittwochs zur Trainingszeit ans Bootshaus kommen.

Am Anfang geht's erst einmal in den Kanadier. Hier paddelt immer jemand mit, der sich auskennt und euch hilfreiche Tipps geben kann, wie ihr richtig sitzt oder das Paddel halten müsst. Wir haben große Boote, in denen ihr mit drei bis sechs Leuten paddeln könnt.

Wenn ihr dann Lust habt und schwimmen könnt, werden wir auch mal das Kajak ausprobieren. Hier dürft ihr dann alles alleine machen - paddeln, lenken und das Gleichgewicht halten.

Mit dem „Einer“, wie das Kajak bei unseren Kids genannt wird, wird die Fulda dann zum großen Spielplatz.

Unter dem Motto „Alles kann-‘Nichts muss“ machen wir dann Wettrennen, paddeln zur Abwechslung mal im Stehen oder tauschen die Boote. Ein großes Highlight ist auch immer unsere Bootsruksche, ohne die es bei den meisten nicht in die Umkleide geht.

Falls ihr Lust habt und nicht wasserscheu seid, packt die Wechselklamotten und Ersatzschuhe ein und kommt vorbei.

Und ganz toll wäre es, wenn ihr Mama, Papa, Oma oder Opa bittet, euch doch zu Beginn und am Ende beim Herausholen der Boote und dem Sortieren von Schwimmweste, Paddel und Spritzdecke zu helfen.

Am Mittwoch, den 6. Mai 2020 starten wir wieder.





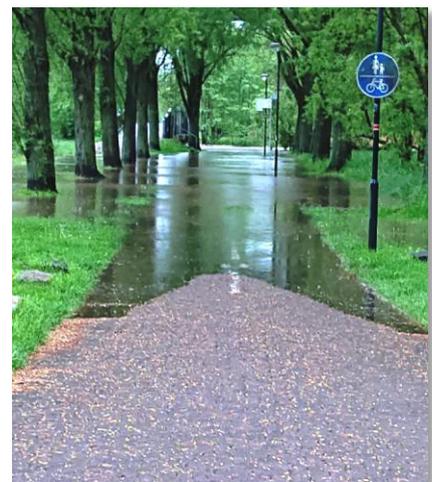
Hochwasser, ein riesiger Spaß!?

Natürlich genießen es Kanuten, wenn die Fulda ihr Bett verlässt und in der Aue auf Wanderschaft geht. Dann finden wir sogar hier auf „unserem Bach“ vor dem Bootshaus die besten Bedingungen für spannende Paddelerlebnisse.

Doch das ist nur die eine Seite: Die extremen Pegelunterschiede der Fulda in den letzten Jahren weisen auf Veränderungen hin. Die starken Niederschläge, in deren Folge das Hochwasser kommt und auch schnell wieder abläuft, kompensieren den zunehmend sinkenden Grundwasserspiegel hier in Osthessen bei Weitem nicht. Die fast durchweg niedrigen Wasserstände in den Jahren 2018 und 2019 verändern nicht nur die Flußcharakteristik. Sie haben gravierende Einflüsse auf die Gesundheit der Wälder unserer Region und damit auf das Klima.



Inmitten der Stadt Fulda zeigen sich deutlich die Spuren des Klimawandels und wir stehen eindeutig auf der Seite derer, die das nicht für Panikmache halten!





Was haben Inklusion und Umweltschutz miteinander zu tun?

Beide Begriffe kennst du. Aber was genau steckt dahinter? Und was bedeutet Inklusion und Umweltschutz beim Kanu-Club-Fulda?

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Egal wie du aussiehst, welche Sprache du sprichst oder ob du eine Behinderung hast. Jeder kann mitmachen beim Paddeln und Beim Umweltschutz im Kanu-Club Fulda.

Zum Beispiel: Paddler mit und ohne Behinderung sammeln zusammen Müll aus der Fulda bei einer

gemeinsamen Fahrtenleiterausbildung 2019.

Wenn jeder Mensch überall dabei sein kann, in der Ausbildung zum Fahrtenleiter, beim Paddeln und beim Müllsammeln auf der Fulda: Das ist Inklusion und Umweltschutz.

So haben die 13 Teilnehmer*innen bei der inklusiven Fahrtenleiterausbildung nicht nur die Theorie zu Umweltschutz und naturverträglichem Kanusport verinnerlicht sondern auch ganz praktisch die Fulda säckeweise von Müll und Unrat befreit.





Kanu–Schnupperwochenende für Kinder u. Jugendliche

Unseren Anfänger–Schnupper–Kurs für Kinder und Jugendliche von 8–14 Jahren bieten wir dieses Jahr als Kompaktkurs am Wochenende an. Hier werden die interessierten Anfänger-Kanuten in die Grundbegriffe und Grundkenntnisse des Kanu-Sportes eingeführt. Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen auf die Kanuschule für Fortgeschrittene (donnerstags von 17.30 – 19.00 Uhr) vorzubereiten.

Unser KSW findet

09./10. Mai 2020 jeweils 12:30 bis 17:00 Uhr

am Bootshaus des KCF statt.

In 12 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, aufgeteilt auf zwei Tage, werden unter anderem Grundschräge vorwärts / rückwärts, Bogen- und Ziehschräge und verschiedene Paddelkniffe vermittelt.

Kosten: 50 €; DKV-Mitglieder erhalten 15 % Rabatt.

Die Bezahlung wird mit der Anmeldung fällig und ist auf unser Konto bei der Sparkasse Fulda mit der IBAN DE60 5305 0180 0040 0118 22 zu überweisen. Bitte das Stichwort „KSW-Mai 20“ und den Teilnehmernamen angeben. Bei Rückfragen senden Sie bitte eine E-Mail an ausbildung@kanu-club-fulda.de.

Teilnehmer: mindestens 6 - maximal 14 Personen. Trainingskleidung, Regenjacke (je nach Witterung), feste Turnschuhe und Handtuch sind unbedingt erforderlich!!!

Bitte hier abtrennen und umgehend abschicken, gern auch per Mail an ausbildung@kanu-club-fulda.de. Weitere Infos erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn!



An den Kanu-Club-Fulda, Justus-Schneider-Weg 17, 36039 Fulda

Ich melde meinen Sohn / meine Tochter _____
für das Kanu-Schnupper-Wochenende **09./10.05.2020** an.

Das Schwimmabzeichen Bronze ist in Kopie als Anlage beigefügt.

Fotos/Videos dürfen für die Pressearbeit des KCF genutzt werden!

Vorname, Name: _____ Alter: _____

Telefon: _____ Anschrift: _____

_____ E-Mail-Adresse : _____

Unterschrift der Eltern: _____





Kanu-Schnupperwochenende für Jugendliche und Erwachsene

Interessierte Anfängerkanuten können bei uns in die Grundbegriffe des Kanu-Sportes „reinschnuppern“. Dazu bieten wir in diesem Jahr wieder ein Kanu-Schnupperwochenende (KSW) für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene an.

Unser KSW findet am

05./06. September 2020 jeweils 12:30 bis 17.00 Uhr

am Bootshaus des KCF statt.

In 12 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, aufgeteilt auf zwei Tage, werden unter anderem Grundschnügel vorwärts / rückwärts, Bogen- und Ziehschnügel und verschiedene Paddelkniffe vermittelt.

Kosten: 70 €; Partner und weitere Familienmitglieder zahlen nur 50 €, DKV-Mitglieder erhalten 15 % Rabatt.

Die Bezahlung wird mit der Anmeldung fällig und ist auf unser Konto bei der Sparkasse Fulda mit der IBAN DE60 5305 0180 0040 0118 22 zu überweisen. Bitte das Stichwort „KSW-Sept. 20“ und den Teilnehmernamen angeben. Bei Rückfragen senden Sie bitte ein E-Mail an ausbildung@kanu-club-fulda.de.

Teilnehmer: mindestens 6 - maximal 14 Personen. Trainingskleidung, Regenjacke (je nach Witterung), feste Turnschuhe und Handtuch sind unbedingt erforderlich!!!

Bitte hier abtrennen und umgehend abschicken, gern auch per Mail an ausbildung@kanu-club-fulda.de. Weitere Infos erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn!



An den Kanu-Club-Fulda, Justus-Schneider-Weg 17, 36039 Fulda

Ich melde mich verbindlich für das Kanu-Schnupper-Wochenende am **05./06.09.2020** an.

Das Schwimmabzeichen Bronze ist in Kopie als Anlage beigelegt.

Fotos/Videos dürfen für die Pressearbeit des KCF genutzt werden!

Vorname, Name: _____ Alter: _____

Telefon: _____ Anschrift: _____

_____ E-Mail-Adresse : _____

Unterschrift: _____



Weitere Infos unter: kcf@kanu-club-fulda.de



Zur Not geht's auch ohne Boot

Natürlich ist der Sport mit Boot die Königsklasse, das ultimative Sporterleben auf dem Wasser ist mit nichts vergleichbar.

Paddler sind aber tolerant und vielseitig und vielfach über das Paddeln hinaus sportbegeistert.

Diese Begeisterung wollen nach Kräften fördern und ausleben! In vielfältiger Weise finden sich daher Vereinsmitglieder zusammen, um auch ohne Boote Sport zu treiben.

Unsere Klassiker:

Mountainbiken

(in der Sommersaison immer am Montagabend, Treffpunkt: Gersfeld, Mittelhof 74)

Ski-Langlauf

(nach Bedarf überwiegend an Wochenenden)

Skitouren

(immer über das Faschings-Wochenende in der Schweiz)

Joggen

(immer wieder spontan und als Trainingsangebot am Sonntagmorgen)

Wer immer interessiert ist, an einem dieser herausragenden Angebote teilzunehmen, meldet sich einfach bei uns und wir vermitteln dann den Kontakt zu den Ansprechpartnern.

Was bekommt ihr dafür?

Ihr lernt absolut sympathische Sportverrückte kennen, die jeden Trail der Rhön, jede Laufstrecke Fuldas, alle Loipen der hessischen und bayerischen Rhön hervorragend kennen und euch mit Freude an eure sportlichen Grenzen und zu herrlichen Naturerlebnissen führen werden.

Wir freuen uns also sehr darauf, euch auch einmal ohne Boot sportlich kennenzulernen!





Treffpunkt Bootshaus

Der Kanu-Club-Fulda ist eigentlich für jeden offen und schottet sich vehement nur gegen alle Formen von Ausgrenzung ab.

Wie kann es dann sein, dass es in 2019 in einem weltoffenen, konfessionell ungebundenen, modernen Sportverein eine Institution namens

„Herrenwinkel“

geben kann?

Fragen wir den Initiator dieser innerhalb kürzester Zeit zum festen Bestandteil des Jahresprogramms gewordenen Form gemeinsamen Zeitvertreibs, so löst Tim das Rätsel mit folgender Zusammenfassung:

„Eine genderneutrale Bezeichnung ist leider ausgeschlossen, da es sich um einen feststehenden Begriff zur geographischen Bezeichnung eines komplizierten paddeltechnischen Problems der oberen Fulda handelt!“

So ist es! Der Herrenwinkel ist eben schon immer der Herrenwinkel und ein wirklich schöner und markanter Abschnitt der Oberen Fulda.

Und weil es sich also tatsächlich nur um eine namentliche Anlehnung an diese paddlerische Herausforderung handelt, sind selbstverständlich Jung und Alt, Paddler*innen aller Erfahrungsstufen, Paddelgeschichtenerzähler und Paddelgeschichtenzuhörer gleichermaßen herzlich eingeladen sind, sich an jedem letzten Freitag eines Monats abends ab 19:00 Uhr am Bootshaus zu treffen.

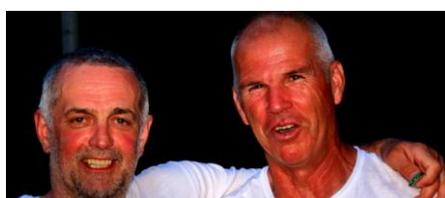
Gerne beginnen die Abende mit gemeinsamen Paddeln auf der Fulda und gerne enden Sie im Sommer unter offenem Sternenhimmel und flackernden Lagerfeuer, also genau so, wie wir alle und den Abschluss eines Paddeltages wünschen.

Tim jedenfalls freut sich schon, euch zu begrüßen, euren Geschichten zu lauschen, euch Geschichten zu erzählen oder gemeinsam neue Pläne für große und kleine Abenteuer auf und neben dem Wasser zu schmieden!

Dieses Jahr NEU:

Das **Adventsfeuer** am 12. Dezember 2020 ab 17:00 Uhr löst den traditionellen Adventskaffeeklatsch ab!

Wir freuen uns mit allen KCF-lern auf Weihnachten anzustoßen, Paddelerlebnisse auszutauschen und Pläne für neue Paddelabenteuer zu schmieden.



1.00 - 1.15	Abfahrtskutsching	Regenwald	Oliver Brandt	Bildschirm
1.15 - 1.30	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
1.30 - 1.45	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
1.45 - 2.00	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
2.00 - 2.15	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
2.15 - 2.30	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
2.30 - 2.45	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
2.45 - 3.00	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
3.00 - 3.15	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
3.15 - 3.30	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
3.30 - 3.45	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
3.45 - 4.00	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
4.00 - 4.15	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
4.15 - 4.30	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
4.30 - 4.45	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich
4.45 - 5.00	Kanufahrt	Regenwald	Christiane Brandt	Janina Ullrich



Sommer Trainingsplan

Wir machen keine Pause

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	Verantwortlicher Übungsleiter
-----------	---------	-------------------	-------------------------------

Montag	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Slalomtraining für Anfänger	Stina Knittel, Tilman Wächtler, Felix Ecker
		Slalomtraining für Fortgeschrittene	
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Stand Up Paddeltreff	Hubert Jestädt, Bille Gescher
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polo Leistungsgruppe	Andi Wehner, Tim Drews
	18.30 Uhr	Mountainbiken in der Rhön, Treffpunkt: Mittelhof 74	Andi Dajek, Michael Fladung

Dienstag	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Rennboottraining Schüler + Jugend	Elke Piaskowski, Tilman Wächtler
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Christopher Massini, Andi Dajek
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Krafttraining ab Schüler B	Tilman Wächtler, Janina Piaskowski
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Wander- und Marathon-Paddeln für alle Interessierten	Hubert Jestädt

Mittwoch	9.00 Uhr - 12.00 Uhr	Paddeln für Kindergartengruppen auf Anfrage	Harald Piaskowski, Franziska Ponizy, Kurt Gabriel
	15.30 Uhr - 17.00 Uhr	Slalomtraining	Thilo Wietzke, Janina Piaskowski
	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Mini-Club für Vereins-Minis ab 5 Jahren	Johannes Baumann, Daniel Gescher, Nicole Mihm
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining für Schüler und Jugend	Janina Piaskowski, Tilman Wächtler
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining Leistungsgruppe	Andi Wehner, Björn Wypchol
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	After Work Paddeln	Wolfgang Zoth, Hubert Jestädt





Sommer				
16.00 - 17.30	Kanuschule für Fortgeschrittene	Stina Knittel	Christoph Massini	Hubert Jestädt
17.00 - 18.30	Rennboottraining für Schüler und Jugend / E-Kader Training	Elke Piaskowski	Daniel Gescher	Hubert Jestädt
17.00 - 18.30	Slalomtraining	Thilo Wietzke		
17.00 - 18.30	Rennboottraining für Junioren, LK u. Masters	Andi Dajek	Christopher Massini	
18.00 - 20.00	Polotraining für Anfänger	Tim Drews	Björn Wypchol	

Sommer Trainingsplan

Donnerstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	Paddeln für Kindergartengruppen auf Anfrage	Harald Piaskowski, Franziska Ponizy, Kurt Gabriel
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Kanuschule für Fortgeschrittene	Stina Knittel, Fabian Rosenfelder, Tilman Wächtler
	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Rennboottraining für Schüler und Jugend / E-Kader Training	Elke Piaskowski, Daniel Gescher
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Slalomtraining	Thilo Wietzke
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining für Junioren, LK u. Masters	Andi Dajek, Christopher Massini
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining für Anfänger	Tim Drews, Björn Wypchol

Freitag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Leistungs-/ Wettkampfboot (Slalom u. Rennteam)	Tilman Wächtler, Samuel Müller, Hannes Ryan
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Jugend	Tilman Wächtler
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kanuten mit Handicap (KMH - Gruppe) und SUP für Interessiert	Jan Reith, Thorsten Staubach, Hubert Jestädt
	19.15 Uhr - 20.15 Uhr	Funktionsgymnastik für Frauen im Helene-Weber-Haus	Janina Piaskowski

Samstag	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Training der Rennmannschaft (nur an rennfreien Wochenenden)	Janina Piaskowski, Daniel Gescher
---------	-----------------------	---	-----------------------------------

Sonntag	07.30 Uhr - 08.30 Uhr	Lauftreff nach Absprache	Johannes Baumann
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Wanderpaddeln	Hubert Jestädt
	12.30 Uhr - 14.00 Uhr	Krafttraining ab Jugend	Tilman Wächtler
		Mädchenpaddeln nach Absprache	Stina Knittel





25 Jahre Dajek – Knittel – Nachwuchsförderpreis

Der Dajek-Knittel-Preis feiert

silbernes Jubiläum

und hat sich in den zurückliegenden Jahren zu einer festen Sportpreisgröße in Osthessen etabliert!

Angefangen hat alles nach der Kajak-Weltmeisterschaft 1995 in Bala (Wales). Dort holten Andreas Dajek und Ulrich Knittel im Zweier-Canadier die Bronzemedaille und der Langenselbolder Frank Steinhauser, der für den KCF startete, wurde Weltmeister mit der Mannschaft im Einer-Canadier. Für das Team Dajek/Knittel bedeutete dies nach vier Mannschaftsweltmeisterschaften (1987, 1989, 1991 und 1993) endlich die lang ersehnte Einzelmedaille.

Anlässlich dieser hervorragenden Leistungen bereitete die Stadt Fulda den Kanuten des KCF einen außergewöhnlichen Empfang auf dem Universitätsplatz.

Dr. Wolfgang Hamberger, der damalige Oberbürgermeister der Stadt Fulda, nahm dies zum Anlass, um den Dajek-Knittel-Steinhauser-Preis ins Leben zu rufen, der damals mit 500 DM dotiert war. Dieser Preis wird seitdem jährlich

an besonders erfolgreiche und qualifizierte Nachwuchssportler*innen des Kanu-Club-Fulda

mit einer Urkunde und einem Geldpreis vergeben.

Um die Leistungen möglichst objektiv zu ermitteln, wurde eigens eine Bewertungsmodalität ausgearbeitet, die sich anhand der Ergebnisse des Rennens auf der Oberen Fulda, der Süddeutschen Meisterschaft und der Deutschen Meisterschaft orientiert.

Die Preisträger*innen der letzten 25 Jahre findet ihr auf der nächsten Seite





Preisträger

1996	Caspar Rothmund
1997	Jan Staubach – Pascal Eckert
1998	Johannes Baumann – Tilman Greis
1999	Johannes Baumann – Tilman Greis
2000	Tilman Plass – Joschka Schmeisl
2001	David Piaskowski
2002	Tilman Plass – Joschka Schmeisl
2003	Josef Baumann
2004	Felix Stark
2005	David Piaskowski
2006	Julius Stark
2007	Janina Piaskowski – Kaspar Zoth
2008	Julius Stark
2009	Lilofee Stark
2010	Joshua Piaskowski
2011	Jil-Sophie Eckert
2012	Michel Zentgraf
2013	Joshua Piaskowski
2014	Christina Massini - Aaron Reith
2015	Moritz Fladung – Christopher Massini
2016	Christina Massini
2017	Christina & Christopher Massini
2018	Jette Jäger
2019	Christina Massini

Die Preisträger*innen stehen für großen Wildwassersport und zugleich ist es eine besondere Freude, dass sich die Namensgeber bis heute aktiv im KCF engagieren und die Stadt Fulda mit der jährlichen Preisverleihung ihren Ruf als herausragende Sport- und Sportförderstadt immer wieder eindrücklich belegt.

Wir freuen uns sehr auf viele weitere spannende sportliche Wettkämpfe und die nächsten 25 Jahre im Zeichen unserer herausragenden Sportler Uli Knittel und Andreas Dajek!





51. Kanu-Abfahrts-Rennen

auf der

Oberen Fulda

vom

14. und 15. März 2020

- Internationales C Rennen
- Hessische Meisterschaft Classic
- „Jedermann-“ und Special-Olympic-Rennen

NEU

Die
Starterlisten
und die
Liste der
teilnehmenden Vereine
findest du auf unser Homepage
www.kanu-club-fulda.de
in der aktuellsten Version.

Organisationshinweise und Verkehrsregelungen
stehen wie gewohnt auf den folgenden Seiten.



Organisationshinweise.

ORGANISATIONSZENTRALE
Kanu-Club-Fulda, Justus-Schneider-Weg 17, 36039 Fulda
Telefon 0661-72667 (nur Samstagmorgen)



Wettkampfstrecken/ Jedermannrennen:

Samstag: Sprintstrecke Fulda-Kohlhäuser Brücke
Schüler haben eine verkürzte Sprintstrecke
Sonntag: Eichenzell - Fulda-Ziegel
(Schüler A/B/C starten unterhalb der Löschenroder Brücke)

Nachmeldungen:

bis zum 11.03.2020 per Mail ohne
Nachmeldegebühr; danach 10,00 € pro Boot oder Mannschaft;

Paddler-Treff:

Freitag, den 13. März 2020 ab 20.00 Uhr **ACHTUNG: im Bootshaus!!!**

Obleute-Besprechung:

Samstag, 14. März 2020 um 9.00 Uhr im KCF-Bootshaus

Startnummernausgabe:

Samstag, 14. März 2020 von 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr im
KCF- Bootshaus; (vor und nach der Obleute-Besprechung!)
Sonntag nach Absprache

Startnummernrückgabe:

Samstag, 14.03.2020 nach Absprache
Sonntag, 15.03.2020 ab 15.00 Uhr bei antonius (Siegerehrung)
in der Kulturscheune
Nach Absprache am Teestand im Zielbereich

Startnummernverlust:

25,- € Ersatzgebühr;
**50,00 € muss bei der Startnummernausgabe als Pfand
hinterlegt werden**

Sicherheitsbestimmungen:

siehe Wettkampfbestimmungen
(Helm EN 1385, Schwimmweste, Auftriebskörper, usw.)

Wettkampfergebnisse:

Aushang jeweils unmittelbar nach den Rennen
im Bereich der Ausstiegsstellen

Siegerehrung:

Samstag, 14. März 2020 um 19.30 Uhr in der Kulturscheune
antonius Netzwerk Mensch in Fulda, An St. Kathrin 4
Sonntag, 15. März 2020 um 16.00 Uhr in der Kulturscheune
antonius in Fulda, An St. Kathrin 4

Verpflegung:

Während der Wettkämpfe an den KCF-Ständen.
Vor der Siegerehrung am **Samstag ab 18.00 Uhr** Nudelparty
in der Kulturscheune antonius
Vor der Siegerehrung am Sonntag ab 14.30 Uhr Kuchen- und Salate in
der Kulturscheune antonius

Aktuelles:

siehe www.kanu-club-fulda.de

Kanurennen und Naturschutz:

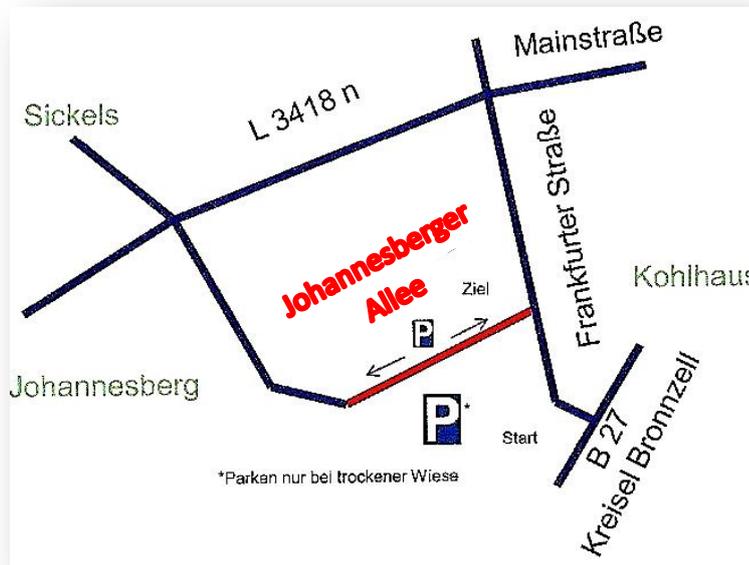
Die Rennen auf der Fulda dürfen nur mit einer naturschutzrechtlichen Ausnahmegenehmigung durchgeführt werden. Diese Genehmigung beinhaltet zahlreiche Auflagen, die beachtet werden müssen, um weitere Veranstaltungen zu sichern. Bitte folgt unbedingt den Hinweisen der Organisatoren und Streckenposten!

Veranstalter:	Kanu-Verband e.V.
Ausrichter:	Kanu-Club-Fulda e. V.
Organisationleiter:	Sibylle und Norbert Gescher, Elke Piaskowski
Wettkampfleitung:	Harald Piaskowski
Hauptschiedsrichter:	Bernhard Verhoef DKV
Jury 1:	Ralf Beerschwenger NRW
Jury 2:	Volker Seibel HES
Jury 3 / Jugendvertreter:	Patrick Kroener HES
Programm / Meldeergebnis:	Elke und Janina Piaskowski, Helga Reith
Startnummernausgabe:	Susanne Knittel, Susan Kramm, Martina Grimm,
Starter:	Julius Zentgraf, Kurt Gabriel, Norbert Gescher, Ralf Eichenberg, Michael Krönung, Julian Heil, Tobias Heil
Ziel:	Brigitte Auth, Michael Fladung, Uwe Jökel, Manfred Reith, Andreas Piaskowski, Harald Piaskowski,
Getränkestand:	Nela und Reinhard Baumann, Eva Fladung
Streckenposten:	Hubert Jestädt, Thomas Jäger, Gabriel Kraft, Harald Hoßfeld, Dominik Heldmann, Jens Kramm
Naturschutz:	Julian Heil
Rettungsdienste:	DRK - Ortsgruppe Eichenzell DLRG - Bezirk Fulda
Medienbetreuung:	Johannes Baumann
Siegerehrung:	Janina Piaskowski und Team
Verpflegung:	Elke Hoßfeld und das KCF-Verpflegungsteam



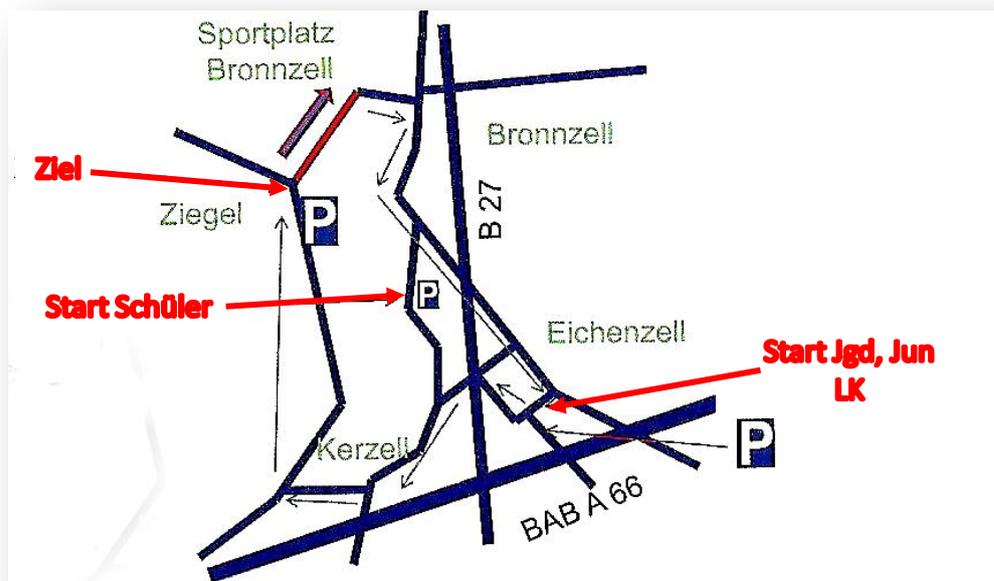
Samstag, 14.03.2020

Johannesberger Allee für öffentlichem Verkehr gesperrt. Umleitung über L3418 n!



Sonntag, 15.03.2020

Einbahnregelung Ziegeler Straße von Ziegel zum Bronzeller Sportplatz



Weibsbilder...



Mannsbilder...



Rückschau auf das „Hochleistungsrennen 2019“



They always
come
back again





abfließen auf. Es wurde daher vorgesehen, eine gegenüber dem Gleitendeckwerk rund 30 cm tiefer liegende Niedrigwasserrinne mit Störsteinen anzuordnen, um in Trockenzeiten den Abfluss zu bündeln und die für die Fischwanderung erforderlichen Wassertiefen sicher zu stellen. Die Fulda im Planungsgebiet ist der Barbenregion zuzuordnen, so dass mittlere Fließgeschwindigkeiten in den Wanderkorridoren von 1,0 m/s sowie Energieeinträge von 160 W/m³ nicht überschritten werden sollen. Zudem sollen Fließtiefen von ca. 0,50 m und Fließbreiten von mind. 0,70 m bei Niedrigwasser in dem jeweiligen Wanderkorridor sichergestellt werden (Anforderungen nach DWA-M 509).

Der Aufbau der rauen Gleite erfolgte aus autochthonem Steinmaterial, welches den Anforderungen der DIN EN 13383 genügen musste. Die Zusammensetzung der Korngrößen ergaben sich aus den fachtechnischen Standsicherheitsnachweisen. Es wurden rund 650 to Wasserbausteine und rd. 190 to Block- und Riegelsteine in die raue Gleite eingebaut.

Die Ingenieurgesellschaft WAGU GmbH wurde Anfang 2016 durch den Magistrat der Stadt Fulda mit den Planungsleistungen beauftragt. Neben der Datenerhebung und Darstellung erster Planungsideen, erfolgte parallel unter Federführung des Tiefbauamtes der Stadt Fulda eine intensive Abstimmung des Vorhabens mit den zu beteiligenden Verbänden und Fachbehörden. Im Frühjahr 2017 wurden dann die Genehmigungsunterlagen bei der Unteren Wasserbehörde des LK Fulda mit der Bitte um Prüfung eingereicht. Parallel hierzu wurde durch den Magistrat der Stadt Fulda ein Antrag auf Kofinanzierung des Vorhabens aus dem Förderprogramm „Naturnahe Gewässer“ gestellt. Die Plangenehmigung wurde Mitte Juli 2018 erteilt. Nach Vorliegen der Förderzusage wurde die Ingenieurgesellschaft WAGU mbH Anfang 2019 mit den erforderlichen Arbeiten zur Vorbereitung der Ausschreibung und Betreuung der Bauarbeiten beauftragt. Aufgrund der Ausschreibungsergebnisse wurde die Fa. Giebel Tief- und Straßenbau KG aus 36132 Eiterfeld als Auftragnehmer für die Wasserbaumaßnahme ausgewählt.

Bauausführung

Am 21.10.2019 wurde die Baumaßnahmen durch die Firma Giebel gestartet. Der zuständige Vorarbeiter, Herr Schmelz, richtete mit seinen Mitarbeitern oberhalb des Sturz-Wehres und kurz vor der Eisenbahnbrücke „Fischsperrn“ aus Drahtkörben und Netzen ein. Dann erfolgte das elektrische Abfischen. Etwa 170 Fische wurden mit Käschern aus dem Baubereich der Fulda gefischt und in einer Baggerschaufel gesammelt. Die größten Fische waren Barben, fast 50 cm lang. Aber auch Döbel, Bachforellen, Rotaugen, Gründlinge, Elritzen, Äschen, Bachschmerle und Groppen wurden „eingesammelt“. Die Fische wurden dann oberhalb der Baustelle wieder ausgesetzt. Nach dem Verfüllen des Kolks, unterhalb des Sturz-Wehres, haben die Mitarbeiter der Firma Giebel die Sohlgleite ab der Eisenbahn-Brücke kontinuierlich ansteigend aufgebaut. Auf einer Länge von 50 m musste ein Höhenunterschied von 1,00 m überbrückt werden. Etwa 850 to Wasserbausteine wurden entsprechend der Vorgaben





Umbau „Eisenbahnwehr“

eingebaut und eine Niedrigwasserrinne profiliert. Besonders aufwändig war der Bau der Querriegel; jeder Stein wurde quasi von Hand ausgesucht und den Planungen entsprechend eingesetzt. Mit dem Vorarbeiter Schmelz saß ein echter Köhner am Bagger, der die Steine, wie bei einem Puzzle, passend platziert hat. Am 31.10.2019 bekam die neue Gleite ihren letzten Schliff. Alles wurde für die Bauabnahme vorbereitet.

Der erste Bootstest auf der Gleite erfolgte am 01.11.2019 durch Joshua Piaskowski vom Kanu-Club-Fulda. Leider wies der Pegel in Hettenhausen nur einen Wasserstand von 85 cm aus. Daher war das Paddeln nur mit „Aufsetzern“ möglich. Aber bei einem Wasserstand > 100 cm sollte es klappen. Die Abnahme der Baumaßnahme erfolgte dann am 04.12.2019. Und nur 2 Tage später konnte bei einem Wasserstand von 127 cm eine gelungene Wasserführung festgestellt werden.



Bildungsunternehmen
Dr. Jordan



*Wir wünschen viel Spaß und
Erfolg beim **51. Kanu-
Abfahrtsrennen!***





„Das alte Bootshaus“

Horst Ebert, 1958

Wir freuen uns über deine Spende!



Wenn du die letzten 60 Seiten dieses Jahresprogramms 2020 aufmerksam gelesen hast, bist du nicht nur bestens über das breite sportliche Angebot des Kanu-Club-Fulda im Leistungs- und Freizeitsportbereich informiert, sondern auch über sein Engagement für unterschiedliche Gruppen der Gesellschaft, für Kinder, Jugendliche und Familien.

Möchtest du den Kanu-Club-Fulda unterstützen, dann gerne auch mit einer Spende:

Kanu-Club-Fulda e.V.
IBAN: DE60 5305 0180 0040 0118 22
Verwendungszwecke: Spende



Mach' das Heft nicht einfach zu!

Anzeigen



**Hartmann
& Schäfer**

Heizung – Sanitär – Elektro

Am Ziegelberg 9 A
Tel. (06 61) 6 27 12

36100 Petersberg

www.hartmann-schaefer.de

**„GO ON MORE ADVENTURES
BE AROUND GOOD ENERGY
CONNECT WITH PEOPLE
LEARN NEW THINGS
GROW.“**

**ADIDAS
ASICS
BROADWAY
BUENA VISTA
BULL BOXER
CALVIN KLEIN
G-STAR RAW
GIPSY
GUESS
ICEPEAK
ICHI
JACK & JONES
LEVIS
LTB
MANGO
NEW BALANCE
NIKE
OPUS
PUMA
QS
SOYACONCEPT
S.OLIVER
SUPERDRY
RICH & ROYAL
TIMEZONE
TOM TAILOR
TOMMY JEANS
VERO MODA**



h&h

hohmann&heil

mehr als mode

WIR KÜMMERN UNS UM DEINEN STYLE...

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: MO. — SA. 9.30 — 20.00 UHR

HOHMANN & HEIL TEXTILVERTRIEBSGESELLSCHAFT MBH & CO. KG KÜNZELER STRASSE 29 · 36043 FULDA TEL.: (0661) 9783-0 WWW.HOHMANN-HEIL.DE



Sicher online zahlen ist einfach.



paydirekt

Mit paydirekt: dem neuen Service Ihres Sparkassen-Girokontos. Ein Bezahlverfahren made in Germany.

Einfach im Online-Banking registrieren. Infos unter:
www.sparkasse-fulda.de/paydirekt



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Fulda**

„Früher hatte ich
alle Hände voll zu tun.
Heute nur noch zwei.“

www.weinrich.de



Papier-
management



Dokumenten-
Management



IT-Management



Bürobedarf



Büroeinrichtung

Elektro Burkart

GmbH

...wir sind auf Draht.

Seit 1980 -
Ihr Partner für
Elektroinstallationen
aller Art.



Beleuchtungstechnik
Elektroinstallation
Gebäudetechnik
Photovoltaik
Telefonanlagen

Kohlgrunder Straße 15
36093 Künzell/Dirlos

Telefon: 0661 - 3 23 89
Telefax: 0661 - 3 72 18

info@elektro-burkart.com
www.elektro-burkart.com

BAUEN MIT SYSTEM.



EIGENHEIME



SCHALLSCHUTZ



FCN-SYSTEMROHBAU



FCN

FERTIGTEILTECHNIK

WWW.NUEDLING.DE

Heinelt

Platzhalter

**SCHMIEDE UND
METALL-
WERKSTÄTTE**

VOGEL

- ✘ *Innen- und Außentreppe*
- ✘ *Treppen- und Balkongeländer*
- ✘ *Glasgeländer*
- ✘ *Hoftore und Zaunanlagen*
- ✘ *Stahlbalkone*
- ✘ *Überdachungen und Carports*
- ✘ *individuelle Sonderlösungen*
- ✘ *Edelstahlbearbeitung*
- ✘ *Kunstschmiedearbeiten*
- ✘ *Zertifizierung nach EN 1090*

FISCHERWEG 2A · 36041 FULDA-KÄMMERZELL · TEL. 0661-901666-00
info@vogel-metall.de · www.vogel-metall.de

*Edle Rhöner
Fruchtgenüsse*



Exklusive Köstlichkeiten & zauberhafte
Geschenkideen aus der
Caritas-Werkstatt Schloss Haselstein

**Schlossbergstr. 4
36167 Nüsttal-Haselstein
Tel. 0 66 52-96 61 25
www.rhoener-fruchtgenuss.de**





über
50
Jahre

sport
Lippert
Fulda Florengasse 30-32

Hochstift:
Hier zu Hause.





Wir sind immer für dich erreichbar.

Egal zu welcher Jahres- oder Tageszeit, selbst wenn das Bootshaus unter Wasser steht oder die Fulda von Eis bedeckt ist, kannst du uns erreichen.

Für alles Mögliche und Unmögliches liegst du mit dieser Adresse richtig:

KCF@kanu-club-fulda.de

Darüber hinaus erreichst du die Spezialistinnen und Spezialisten unter diesen Adressen:

- Bootshauswart@kanu-club-fulda.de
- Naturschutzwart@kanu-club-fulda.de
- Breitensport@kanu-club-fulda.de
- Kasse@kanu-club-fulda.de
- Leistungssport@kanu-club-fulda.de
- Rennen@kanu-club-fulda.de
- Kanu-Jugend@kanu-club-fulda.de
- Frauentreff@kanu-club-fulda.de

Und sollte der Weg zum Bootshaus gerade einmal befahrbar sein, dann schau' doch einfach mal zu Fuß, mit dem Radl oder dem Auto bei uns vorbei. Fast jeden Tag findest du Kanutinnen und Kanuten am Bootshaus des Kanu-Club-Fulda und kannst dich informieren.



Kanu-Club-Fulda
Justus-Schneider-Weg 17
36039 Fulda

Wir freuen uns auf dich!



Ich/wir beantrage(n) die Mitgliedschaft im Kanu-Club-Fulda als



Bitte ankreuzen!

Jahresbeitrag:

aktives Mitglied:	<input type="checkbox"/> Schüler/Jugendlicher (bis 18 Jahre)	46 €
	<input type="checkbox"/> Azubi/Studierende (bis 23 Jahre) Ausbildungsnachweis vorlegen!	46 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsener (ab 18 Jahren)	86 €
	<input type="checkbox"/> Familie (inkl. Kinder bis 18 Jahre), Ehepaare, Partnerschaften	132 €
	<input type="checkbox"/> Familie plus (inkl. Kinder bis 23 J.) Ausbildungsnachweis vorlegen!	150 €
förderndes Mitglied:	<input type="checkbox"/> Firma, Verein, Gemeinde	140 €

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Plz/Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

Eintrittsdatum: _____

Mail: _____ **(Angabe erforderlich, da Vereinspost nur elektronisch versendet wird!)**

Datum: _____ Unterschrift: _____
(bei Minderjährigen Unterschrift beider Eltern)

Weitere Personen bei einer Familienmitgliedschaft:

Vorname:	Name:	Geb. Datum:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Der KCF zieht **einmal jährlich am 5. Februar** die Beiträge im SEPA-Lastschriftverfahren ein. Hiermit erteile ich die Einzugsermächtigung.

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Unterschrift: _____

Ein Austritt aus dem KCF ist nur zum Jahresende möglich. Eine Kündigung der Mitgliedschaft muss bis 15.11. des laufenden Jahres schriftlich bei einem der Vorsitzenden vorgelegt werden.

Kanu-Club-Fulda - Justus-Schneider-Weg 17 – 36039 Fulda – www.kanu-club-fulda.de
kcf@kanu-club-fulda.de
 Steuernummer 180250 06311 - Vereinsregisternummer VR 436
 Vorsitzende: Prof. Dr. Felix Ecker und Elke Piaskowski

Mitgliedschaft im KCF



Pro Liter
460 mg
Calcium

Unser

Calcium-Schatz.

Der Schatz der Rhön.



Mehr über Calcium auf www.foerstina-calcium.de