



Der Watschel



Nachrichten und Berichte
aus dem Clubleben

Ausgabe 2024





Heizungswartung

Für Öl-, Gas-, Fernwärme-Heizungen.
Wärmepumpenwartung nur an NIBE Geräten

Notdienst für
unsere Kunden mit
Wartungsvertrag.

Eine gewartete und optimal eingestellte Heizungsanlage spart bares Geld

Weitere Gründe für eine regelmäßige Heizungswartung:

- Die Lebensdauer Ihrer Heizungsanlage steigt stark an.
- Energieersparnis von bis zu fünfzehn Prozent.
- Sie können Garantien bei dem Hersteller geltend machen.
- Weniger Schadstoffemissionen.
- Sie beugen größeren Schäden vor.
- Mieter und Bewohner leben sicherer.

Damit keine Wartung vergessen wird, empfiehlt es sich, einen Wartungsvertrag abzuschließen. So können Sie sicher sein, dass alle Einstellungen korrekt, alle Komponenten sicher geprüft und alle Leistungen ordnungsgemäß dokumentiert werden.

Fragen Sie ganz unverbindlich
eine Heizungswartung bei uns an:
Tel. 06202 / 78 08 07



Heizung-Expert

MEISTERBETRIEB

Inhaltsverzeichnis

- 04 Grußwort des Vorsitzenden
- 05 Bericht Abteilungsleiter Kanu
- 07 Kilometer-Rangliste 2022 / 2023
- 08 Moderfahrt
- 09 Ein kleines Abenteuer aus der Mittwochsgruppe
- 10 Frühjahrswanderung
- 12 Veranstaltungs-Programm 2024
- 14 Bootshausfest und Entenrennen

Jugend

- 16 Bericht der Jugend
 - 18 Slalombericht
 - 20 Leistungsdiagnostik 2.0 und Trainingssteuerung
 - 22 Wasserspaß beim WSC-Kinderferienprogramm
 - 23 Osterfreizeit an der Ardèche
 - 24 Wildes Wasser, tiefe Schluchten und kalte Nächte
 - 27 Wildwasserfreizeit an der Durance
 - 29 Ketscher Trainertrio überzeugt durch Erfolge
 - 30 Gute Leistungen des WSC-Ketsch beim Deutschland-Cup im Kanu-Slalom
 - 33 WSC-Ketsch beim Deutschland-Cup-Finale im Kanu-Slalom
 - 33 Ketscher Kanuten setzen sich in Bad Kreuznach durch
 - 36 Hallenbadslalom Bayreuth
-
- 38 Radfahrtage der Seniorentruppe am Main
 - 39 Radfreizeit am Bodensee
 - 48 Eine Ära geht zu Ende – Familie Piechotta verabschiedet sich vom Restaurant „Bootshaus“ in den Ruhestand
 - 49 Herausforderungen für die Fauna des Ketscher Altrheins: Ein Aufruf zum Schutz der heimischen Tierwelt
 - 50 Kanu-Touren rund um Ketsch
-
- 51 Aufnahmeantrag



Bild von Isabell Lonz

Watschel Vereinsnachrichten

Redaktion:

Volker Moessinger, Dreieichenweg 22,
68723 Oftersheim
Telefon 06202 59 29 73
Email: presse@wsc-ketsch.de

1. Vorsitzender:

Thomas Leiser, Friedrich-Ebert-Str. 13 A
68775 Ketsch
Telefon: 06202 68 68 5
Email: 1.vorsitzender@wsc-ketsch.de

Herausgeber:

Wasser-Sport-Club 1956 Ketsch e. V.
Am Kraichbach 1, 68775 Ketsch

www.wsc-ketsch.de

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

Herzlich willkommen zur Ausgabe 2024 mit dem Rückblick auf das Jahr 2023. Die Vielfalt unserer Aktivitäten findet ihr wie all die Jahre in dieser Ausgabe. Beispielhaft nenne ich hier die Frühjahrswanderung, die vielen Wanderfahrten, Wildwasserfahrten sowie unsere wöchentlichen Trainingseinheiten für jede Altersklasse. Sehr aktiv und erfolgreich war in diesem Jahr unsere Slalomtruppe. In zahlreichen Wettkämpfen und Lehrgängen war der WSC-Ketsch vertreten. Der Höhepunkt im Kalender war wieder unser Bootshausfest, das zahlreiche Besucher an den Kraichbach und damit zu unserem Bootshaus führte.

Rund ums Bootshaus gab es einiges zu tun. Schon im Januar 2023 begannen wir mit der Vorbereitung von verschiedenen Renovierungsmaßnahmen. Die Umkleidekabine stand schon einige Zeit auf dem Plan, da sich Schimmel hinter den Holzverkleidungen entwickelte. Mit viel Eigenleistung der Slalomtruppe (unter Regie von Alex Ader) und Karl Heinz Hermann sowie Marko Szelk wurde alles ausgeräumt damit verputzt werden konnte. Hans Bethge kümmerte sich zeitgleich um eine Lüftungsanlage, die der künftigen Schimmelbildung vorbeugen soll. Für die Umkleidekabine wurden neue Umkleidebänke bestellt. Im Juni stand das Ausräumen der Bootshalle auf dem Plan. Die Wände wurden nach unserem Bootshausfest ausgebessert und neu gestrichen. Der Boden in der Bootshalle wurde neu gemacht und die Tore und Türen gestrichen. Diese Arbeiten konnten wir nicht in einen festen Zeitplan stecken und waren abhängig von den Handwerkern. Es ist mir ein Anliegen, mich an dieser Stelle persönlich bei allen Mitgliedern für ihre Geduld zu bedanken.

Im Juni 2023 wurden wir von unseren Pächtern der Gaststätte darüber informiert, dass sie zum Ende Januar 2024 in ihren wohlverdienten Ruhestand gehen möchten. Die schöne, erfolgreiche und herzliche Zeit mit Familie Piechotta und ihrem Koch Horst ist damit zu Ende gegangen. Auf der Suche nach Nachfolgern führten wir mehrere Gespräche mit potenziellen Kandidaten und hielten Rücksprache mit unseren erfahrenen Wirtsleuten. Wir freuen uns, dass wir einen geeigneten Kandidaten gefunden haben und blicken sehr positiv in die Zukunft.

Ein sehr wichtiger Punkt steht auch für die Hauptversammlung 2024 an. Die gestiegenen

Energiekosten, höhere Versicherungsbeiträge und höhere Beiträge der Verbände sowie der stark gestiegene Beitrag für unseren Campingplatz im Reffenthal führen zu einer Anpassung der seit 1994 unveränderten Beitragsstruktur, die wir in der Hauptversammlung besprechen müssen.

Zum Abschluss möchte ich unsere Sponsoren erwähnen, deren Werbung ihr in dieser Ausgabe findet:

- Dr. Jörg Eisendick und Alexander Ader für den neuen Anhänger für Sportboote
- Orbit Racing Boat aus Augsburg für die Slalomspritzdecken und Reparatur Material
- Comnovis IT GmbH aus Mannheim für den Zuschuss zu den Slalomspritzdecken
- Volksbank Ketsch für die Hantelbank in unserem Kraftraum
- Heizungs Expert, Christian Ochs
- Eisenberg Bau, Helmut Eisenberg
- Handy Drom in Hockenheim, Fritz Fluch
- Metzgerei Jörgler in Ketsch, Christian Jörgler
- Wohnmarkt Keilbach in Ketsch, Daniela Blaschko
- Parkett I.M.S, Marco Szelk
- Thorsten Metz - Energie und Gebäude-technik

Jetzt blicke ich auf ein positives Jahr 2024 mit zahlreichen Aktivitäten in unserem Verein und wünsche jedem viel Spass beim Lesen unserer Vereinszeitschrift.

Thomas Leiser, 1.Vorsitzender



Wir gedenken an dieser Stelle unserer verstorbenen Mitglieder und bewahren ihr Andenken.

Bericht Abteilungsleiter Kanu

30. Jahresbericht der Saison 2022/23

Endlich, Corona spielt bei unseren Vereinsaktivitäten keine große Rolle mehr.

So startet mein Bericht mit dem **Kreisabpaddeln** der Saison 2022. Wir sind nach Huttenheim gefahren; zum Frühschoppen, aber schön der Reihe nach. Meine Einladung zum Abpaddeln ging planmäßig in die Runde. Es fanden sich gerade genug Leute für eine Canadierbesatzung - so der Plan! Dann schrieb D. G. samstags in die Whatsapp-Gruppe der Wanderfahrer: „Hi Marco muss leider krankheitsbedingt für morgen absagen. Grüße D...“ Und schon wurde interpretiert: Marco kommt nicht, der ist krank. Ok, das Wetter wollte auch nicht so richtig und so war die Schwelle, das Paddeln abzusagen, recht niedrig. Aber, Marco war nicht krank! Er war, wie angekündigt, da und bereit zum Paddeln. Allerdings war die Bootsbesatzung zu klein und fast keiner kam mit Paddelzeug. Dann lassen wir uns eben nur zum Frühschoppen in Huttenheim blicken. Ja, bei uns geht was!!!

Das sah zum **WSC- Abpaddeln 2022** schon besser aus. Zwar nur eine Otti-Runde, aber mit Beteiligung und schönem Wetter. Eine Rast auf unserem Vereinscampingplatz mit Vesper und Pizza.

Als nächstes stand noch die **Nikolausfahrt 2022** des Kanukreises Mannheim auf dem Programm. Auf der Landzunge am Hafen Speyer können wir nicht mehr starten. Aktuell geht es, etwas oberhalb, in Rheinhausen bei der Personenfähre los. Aber den Eintopf in Brühl gibt es immer noch. Ich wäre gerne bis Mannheim gefahren oder wenigsten über den Otterstätter zurück, wurde aber überstimmt. Also den Ketscher Altrhein hoch zu uns. Damit haben wir uns natürlich auch einiges an Fahrzeugverstellerei gespart.



Nächste Station: **Anpaddeln Kreis Mannheim**: wie üblich Edingen – Mannheim. Dieter hatte samstags schon sein Auto in Mannheim abgestellt, also Umweg gespart. Bei bestem Regenwetter und einstelligen Temperaturen wurden in Ketsch Boote geladen und in Edingen zu Wasser gelassen. Eine Tasse Kaffee vor dem Einstieg, ein kurzer Plausch mit bekannten

Gesichtern, die Begrüßung durch Gerhard Maier, dann ging's auf's Wasser.

Schnell, schnell, es regnet immer noch. – Genau so lange bis die Spritzdecken zu sind, Wasser abgestellt! Ab jetzt fiebert jeder der



Mittagsrast mit einem guten Essen in Feudenheim entgegen, wäre da nicht das Aussteigen vor dem Kraftwerk, besonders auf dem nassen und schmierigen Ausstieg. Den etwas betagten Damen und Herren des Vereins fällt es schwer, den Jungen fehlt die Erfahrung und so helfe ich den meisten WSC-lern und vielen anderen aus den

Booten. Die Strecke hat was, vorbei an Edingen, Ladenburg, Ilvesheim, ein kurzer Spaziergang zum Bootshaus Feudenheim. Es gab tatsächlich wieder einen guten Eintopf. Danach die letzten Kilometer auf dem Neckar bis zur **Mannheimer Kanu Gesellschaft**, wo Kaffee und Kuchen schon aufgestellt warteten, es gibt immer was zu sehen. Diesmal waren es nur ca. 50 – 60 Teilnehmer. Vielleicht lag's am Wetter? Tapfer schlugen sich unsere „Neuen“ aus der Mittwochstruppe.

Am 04. Juni waren wir nochmal mit 14 Leuten von **Leopoldshafen nach Ketsch** unterwegs. Bestes Wetter und eine versprochene Einkehr im „Weindorf“ bei Germersheim - offenbar Motivation für einige.



Dann wurde es ruhig bei den Wanderfahrern. Ich selbst hatte genug Arbeit mit meinem Dachumbau und im Geschäft, auch mal sonntags. Zum Bootshausfest wurde die Halle ausgeräumt und zwecks Renovierungsarbeiten lange nicht mehr eingeräumt. Einige Boote waren nicht greifbar. Grund genug für einige Paddelkameraden, einfach mal nicht zu paddeln.

Die Nikolausfahrt am 03.12.2023: Eigentlich unverständlich, dass wir da nur zu zweit den WSC Ketsch vertraten. Das Wetter war ganz ordentlich, der Rhein-Wasserstand bestens. Ebenso der Eintopf in Brühl, obwohl, diesmal vegan, wenn man keine

Wurst dazu bestellte. Dank der guten Strömung kamen wir ohne Mühe mit 15 km/Std. flussabwärts. Und so betrug die reine Fahrzeit auf dem Wasser nur gut zwei Stunden für die 30 Kilometer von Rheinhausen nach Mannheim. Allerdings: Die Autoverstellerei zieht sich halt.

Aber unsere **Kajak-Jugend ist** aktiv. Im Winter wird **das Hallenbadtraining** sehr gut angenommen. Ich war ein paar mal dabei. Das ist kein gemütliches Planschen, da wird richtig trainiert: Warmschwimmen, Tauchen, Staffelspiele, Schwimmen gegen die Uhr Natürlich auch Rollentraining. Für die einen überhaupt wieder hochkommen, für andere Technik verfeinern. Die machen das schon richtig.

Und damit keiner zu viel Winterspeck ansetzt, geht es auch in der kalten Jahreszeit zum Slalomtraining. samt Eskimorollen im Altrhein. „ihr seid doch nicht ganz echt!“

Die Kommunikation: hauptsächlich per WhatsApp. Richtig genutzt funktioniert das! Die Trainingsgruppe macht das vor.

Ab 2024 soll die Jugendabteilung als solche wiederbelebt werden. Endlich! Da geht viel und es geht um Selbstverwaltung und Förderungen.

Am Ende meiner Berichte stehen noch ein paar Zeilen zu den Paddelleistungen der Wanderfahrer bzw. Entwicklung der Fahrtenbücher und Teilnahme am Wanderfahrer-Wettbewerb. Fahrtenbücher bekomme ich leider immer weniger. Die, die ich bekomme sind gut gefüllt, manche mit Kilometern, manche hauptsächlich mit Trainingsfahrten. Ich freue mich über jedes Fahrtenbuch. Egal wie wenig drinsteht. Somit ist eben auch die Kilometerausbeute eher bescheiden.



Liebe Vereinskameraden und Freunde. Auf unserer Homepage findet ihr die Ausgaben des „Watschel“ ab 2007, mit vielen Berichten und Bildern-sehr lesenswert!

Mit diesen Zeilen schließe ich den Bericht in meinem letzten Pflichtjahr. Jetzt folgt die Kür. Ich bedanke mich bei meinen treuen und auch bei meinen neuen Paddelkameraden und setze auf das, was uns die Zukunft bringen mag.

Wanderwart und Abteilungsleiter Kanu
Marco Szelk

PARKETT
Kein alter Hut, sondern ein zeitloser und immer moderner Fußboden aus Holz

Beratung, Verkauf und Verarbeitung von:

- Mosaikparkett
- Fertigparkett
- Musterböden
- Landhausdielen
- Stabparkett
- Renovierung von Altböden und
- Erstellung von Unteraufbauten für fast alle Bodenbeläge

Ihr Meisterbetrieb für Parkett

 **I.M.S.** Fußbodenverlegeservice GmbH

Parkettarbeiten aller Art
(Familie Szelk, ca. 40 Jahre Erfahrung im Fußbodenbau)

Im Rauchleder 7
69242 Mühlhausen

Telefon 062 22/6 25 78
Telefax 062 22/6 46 52
Mobil 01 71/6 82 42 98

Kilometer-Rangliste 2022/2023

		Kilometer	FT.	WFA
1	Klaus Dieter	712	35	17. Bronze
2	Klaus Ursula	698	34	
3	Pfeiffer Annelore	581	266	25. Br. zu G. 30
4	Richter Gisela	452	22	
5	Szelk Marco	363	18	
6	Sven Brandl	246	21	
7	Lons Isabell	206	11	
8	Nelhübel Tim	206	11	
9	Hofmeister Sandro	158	9	
10	Karas Achim	72	16	

Kilometer lt. Fahrtenbücher
 Kilometer ohne Fahrtenbücher
 Gästekilometer

Kilometer gesamt **3694**

zusammen. möglich machen. vvrbank-krp.de

Jetzt Mitglied werden.

Unterstützen, stärken und verbinden.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee.

Als Genossenschaftsbank übernehmen wir Verantwortung für die Region und die Menschen, die hier leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.

VOBA tv

Erfahren Sie mehr in unserem Infospot. Einfach QR-Code scannen und „Film ab“.

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Moderfahrt

...wie immer, schrieb unser Wanderfahrt Marco in den vergangenen Jahren. Dieses Jahr war es anders. Marco hatte keine Zeit, dafür meldeten sich Tim und Isabell an. Endlich mal eine Verjüngung der Teilnehmer. Aber für das letzte Juli-Wochenende war schlechtes Wetter gemeldet. Wir beratschlagten und beschlossen, die Paddeltour wie geplant durchzuführen. Also trafen wir uns - Dieter, Ursula, Gisela und ich - am Freitag, um die Fahrzeuge nach Karlsruhe vorzustellen und anschließend nach Hause zu paddeln. Bei trübem Wetter legten wir dann ab. Schön, sagten wir zunächst, endlich brennt die Sonne mal nicht so gnadenlos vom Himmel. In Germersheim aßen wir beim Ruderclub zu Mittag. Pünktlich nach der Pause setzte dann der Regen ein. Schön, sagten wir, endlich mal wieder ein bisschen nass von oben. Die Begeisterung ließ dann doch etwas nach, ziemlich durchweicht kamen wir in Ketsch an.



Am nächsten Morgen trafen wir uns im Bootshaus. Es regnete in Strömen. Isabell und Tim kamen zu Fuß - schon pudelnass. An Boote laden war nicht zu denken. Also beschlossen wir, die Kaffeepause gleich zu machen.

Der Regen hörte aber nicht auf, wir gingen wieder nach Hause. Gerade daheim, lachte die Sonne vom Himmel und - uns aus!!

Am Sonntag klappte es dann doch noch. In Drusenheim hatte die Bäckerei geöffnet, wir deckten uns mit frischem Baguette ein und frühstückten erst einmal in aller Ruhe.



Kaum auf dem Wasser, verspernte ein umgestürzter Baum die Durchfahrt. Isabell musste ihren ganzen Mut zusammennehmen, um das Hindernis zu

passieren. Mit aufmunterten Zurufen und Hilfestellung traute sie sich dann doch.



Nach gemütlicher Mittags- und Kaffeepause erreichten wir Karlsruhe. Nur noch eine Familie war am Bootshaus. Wir gingen sofort in die benachbarte Gaststätte, leider hatte die Küche schon zu. Enttäuscht kehrten wir um, die Familie am Bootshaus war verschwunden, hatte aber alles offengelassen. Dieter hatte in weiser Voraussicht Bratwürste eingekauft, die wir auf dem Schwenkgrill zubereiteten. Isabell und Tim fuhren heim. Am nächsten Morgen standen wir vor der Frage: wie bekommen wir das Bootshaus zu? Dieter erreichte zunächst einen Kameraden, der gerade in Oslo eincheckte und uns nicht weiterhelfen konnte. Wir hatten noch eine zweite Telefon-Nummer, letztendlich konnten wir zuschließen. Anschließend paddelten wir zügig ohne Einkehr, nur mit kurzen Pausen, heim.

Am Dienstag mussten wir noch die Fahrzeuge in Karlsruhe holen. Es war wieder schlechtes Wetter gemeldet. Gisela hatte einen Termin und Ursula kniff. Gegen 13 Uhr fuhren dann Dieter und ich mit den Fahrrädern los. Die ganze Strecke hatten wir heftigen Gegenwind, trotzdem erreichten wir in Rekordzeit unser Ziel.

Fazit: Am wettermäßig schönsten Tag saßen wir zu



Hause, Tim und Isabell konnten nur einen Tag mitpaddeln, was schade war. Trotzdem war es wieder eine gelungene Fahrt.

Annelore Pfeiffer

Ein kleines Abenteuer aus der Mittwochsgruppe

Wir Mittwochspaddler sind ja eher gemütlich unterwegs. Zum Beginn der Saison kommen immer wieder ein paar „Neue“ dazu. Bis alle soweit sind, dass wir den Rhein als Gruppe queren können, vergehen einige Wochen. So sind die größeren Touren wie die Umrundung der Rheininsel oder der Kudamm eher seltene Fahrten. In dieser Saison haben wir dafür das Restaurant des Campingplatzes im Reffenthal entdeckt.



Doch das Jahr schreitet voran und Ende September war es dann so weit. Es waren nur erfahrene Paddler ans Bootshaus gekommen und wir waren nach den Sommerferien alle wieder „im Training“. Es kam die Idee auf, jetzt gleich zur Kudammrunde zu starten. Gesagt getan. Auf unserem Altrhein ging es unbehelligt vorbei an den 34 Schwänen, die ich regelmäßig gezählt habe. Sie waren alle da. Der Rhein hatte starkes Niedrigwasser, die Überquerung ein Kinderspiel! Nirgends ist ein Kahn zu sehen auf dem Strom. Das Reffenthal zeigte sich in einer schönen Abendstimmung von seiner besten Seite. Und als wir am hinteren Ende ankamen, war es noch richtig hell. Die Boote wurden zum Strom zurückgetragen. Weil der Wasserstand so niedrig war, konnten wir sie bei den Bühnen gut wieder zu Wasser lassen. Der Mond war gerade aufgegangen



und so schossen wir noch schöne Fotos – wir, der Mond und der Rhein.

Dann ging es flussabwärts, dem Bootshaus entgegen.

Und da kamen sie dann, die Kreuzfahrtschiffe. Auf dem Weg zum Ankerplatz in Speyer keuchten sie den Fluss hinauf, ganz in der Fahrrinne auf unserer rechten Rheinseite. Und zogen uns das Wasser geradezu unter dem Kiel weg.



Die spitzen Steine der Bühnen, die zuvor überfahren werden konnten, ragten plötzlich vor mir aus dem Wasser. Und auch sie war da -

die Dämmerung - und ging schnell in sehr „schlechte Lichtverhältnisse“ über. Drei dieser Ausflugsschiffe hatte ich geschafft, brav hinter der Bühne wartend, den Gästen auf Deck freundlich winkend, die Wellen ausgesessen. Es wurde immer



dunkler, aber die Gegend nun schon vertraut, ich paddelte so vor mich hin. Nur das Wasser war so komisch. Wieder schien es weggezogen zu werden. Doch kein Kahn in Sichtweite? Bis ich mich umgedreht habe! Da kam er von hinten fast lautlos, aber schneller als der Strom und ich! Wie gut, dass die Bühnen auch uns Paddlern Schutz geben bei so niedrigem Wasserstand!

Als auch diese Herausforderung gemeistert war, fuhr ich erleichtert in unseren schönen ruhigen Altrhein. Jetzt war es wirklich dunkel. Der Mond schien sagenhaft hell, so dass ich den Weg gut finden konnte. Die Schwäne hatten sich in Gruppen zur Nachtruhe zusammengefunden. Wecken wir sie lieber nicht!

Als alle heil und munter angekommen, alle Boote versorgt und wir wieder ausgefein waren, war es leider so spät, dass wir im Bootshaus nichts mehr zu essen bekamen.

Der Ausflug war trotzdem ein wunderbares Abenteuer - mitten in der Woche in Ketsch!

Antje Rieseberg

Frühjahrswanderung

Wieder mal hatte ich die Ehre meine Kameraden und einige Freunde auf eine (Fuß) Wandertour zu führen. Diesmal ging es rund um Östringen. Wie schon mal erwähnt, meine Wanderungen führen halt durch den Kraichgau.

Das Wetter war bestens. Die Natur freute sich über den Regen der Nacht und der Morgenstunden. Ich rechnete mit einigen Absagen.

Treffpunkt und Start war um 10:00 Uhr im Gewerbegebiet West in Östringen. Hier gibt es sonntags beste Parkplatzbedingungen und zum Abschluss noch Kaffee und Kuchen. Mit dem Rad war ich 10 Minuten vorher als erster da. Auch fünf nach zehn stand ich immer noch alleine wartend. Klar; es nieselte fast immer noch. Die sagen jetzt nicht mehr ab, sondern bleiben einfach weg. Von wegen! Auf einmal trudelten die Fahrzeuge aus Ketsch ein. Nur von Moni kam ein Anruf: „kann jemand Gisela an der Tankstelle in Kronau abholen? Wir haben eine Reifenpanne.“ Thomas Leiser kam zeitlich passend da vorbei und konnte Gisela einsammeln. Nur meine Bekannten aus Mühlhausen ließen sich mehr Zeit. Aber auch die fanden den Sammelpunkt. Dann, Volker und Monis Reifenpanne konnte geregelt werden, sie kamen 300 Meter später dazu. Die Mannschaft war komplett.



Die Strecke: Einige hundert Meter Richtung Ortsmitte, dann nach Norden Richtung Tongrube Rettigheim. In der Ecke waren wir schon mal vor einigen Jahren. Den Ort streifen, um wiederum einen Kilometer weiter über Waldwege die Schlaufe zurück nach Östringen zu schließen. Dabei querten wir zwischen Mühlhausen und Östringen den „Krötenbach“ und nahe der Grillhütte Östringen den „Krummbach“. Auf dessen Holzbrücke noch schnell

ein Beweisfoto einfangen. Diese beiden Bäche bilden zusammen dann den „Erlengraben“. Den überquerten wir gleich nach den ersten eineinhalb Kilometern, kurz bevor es in den Wald Richtung Tongrube ging. Bis dahin war die Strecke größtenteils Wald mit etwas Feld und Ortschaft.



Streckenmitte: Einkehr in der Tierparkgaststätte „Bei WERA“. Da trafen wir auch den Rest meiner Familie zum Mittagessen. Die Gaststätte Deutsch-Polnische Küche mit Last auf polnischer Seite. Wir wurden alle satt.

Nach dem Essen ging es einmal quer durch Östringen, über den Kirchplatz mit den Wicker-Wacker-Enten und einem Foto auf der Kirchentreppe. Dann, ein Stück die Hauptstraße hinauf und in die „Alte Straße“. Hier steht die „obere Mühle“, als solche seit 1341 datiert. Seit nunmehr 8 Generationen im Besitz der Familie Heinzmann. In Betrieb bis in die 90er Jahre des letzten Jahrhunderts. Nach der Mühle geht es eine kleine Straße und dann eher einen Trampelpfad, einigermaßen steil, bergauf. Da schnaufen dann auch die jungen sportlichen gerne etwas tiefer durch.

Ab hier nun, südlich und westlich von Östringen, Feld- und Weinlandschaft. Auf dem Rückweg kamen wir vorbei am Weingut Honold und hatten Aussicht bis weit in den Pfälzer Wald. Aber auch Aussicht auf das ehemalige Gelände der früheren ICI-Östringen (Nylonfabrik). Da hat sich nunmehr die Fa. ALWA Getränke und die Spedition Rothermel eingekauft. Neu gebaut wurde das Versandlager von BADER-Versand. Aus dieser Perspektive erkennt man erst die wahren Dimensionen des Lagergebäudes, das sich sonst so unauffällig in die Landschaft schmiegt.

Keine Marco-Wanderung ohne ein paar unsichere Haken. Mal da über einen Weinberg abgekürzt, mal dort über einen steilen Feldweg hinunter. Oder einen Weg gehen, der keiner ist. Zwischendurch könnte man meinen: „Marco-Adventure-Tours“. Ja, Wandern geht manchmal in die Beine und die Knie. Ah; inzwischen hat sich das Wetter für uns entschieden. Trocken mit einigen sonnigen Abschnitten. Der Nachmittag war der wettertechnisch schönere Teil.



Und schon wieder ein Verlust. Plötzlich war Heinz aus Mühlhausen weg; mal kurz warten. Knapp zehn Minuten später im Telefonat: „Ich bin schon fast im Kaffee.“ Er hat uns verfehlt und während unserer Wartezeit frech über einen anderen Weg überholt!

Ca. 17 Teilnehmer sind am Startpunkt weggelaufen und so viele sind am Ziel auch angekommen. Das hätte auch anders kommen können. Eine hatte kurzzeitig, vor lauter Whatsapp, den Anschluss verloren. Unser Vorstand lief somit, ausgerechnet den steilen Trampelpfad ein Stück zurück bis zum Wasserrad an der Mühle und trieb alle Schäflein (Gisela) wieder zusammen. Er durfte diesen Pfad also dreimal genießen.

Letztlich gab es noch ein Stück Kuchen und Kaffee zum Abschluss.

Ich glaube die gut zwölf Kilometer waren gut zu laufen. Es gab auf jeden Fall keine Beschwerden. Und, ich befürchte: wieder nicht meine letzte Wanderung. Na dann?!

Marco Szelk



Bild von Dieter Widmaier

Veranstaltungs-Programm 2024

Blau = Wanderfahrten Grün = Jugend Rot = Slalom

13.01.2024	Kampfrichterschulung / Elternabend	Luis / Sebbi / Alex
19.-21.01.2024	Hüttenwochenende Jugend	Frederik Kotterba
27.-28.01.2024	Hallenbadslalom Bayreuth	Alex Ader
03.-04.02.2024	Kader KLD Waldkirch	Alex Ader
08.02.2024	Schmutziger Donnerstag	Till Aichele
23.-25.02.2024	TL-Kader Augsburg	Alex Ader, Sebbi Alt
10.03.2024	Vereinsanpaddeln	Marco Szelk
16.03.2024	Gemeindesäuberungsaktion	
16.-17.03.2024	1. Lauf BaWü Waldkirch	Tine Richter, Hans Bethge
24.03.2024	Anpaddeln Sportkreis Mannheim	Marco Szelk
31.03.-07.04.2024	TL-Kader + Slalomgruppe ggf. Anfängergruppe St. Pière de Boeuf	Luis Salamon, Charly Bopp
13.04.2024	Hauptversammlung und Abteilungsversammlungen Kanu und Ski, 15.00 Uhr	Thomas Leiser
14.04.2024	Frühjahrswanderung	Marco Szelk
27.04.2024	Kanuschülerspiele bei den Naturfreunden Karlsruhe	Luis Salamon
02.-05.05.2024	SDM Ulm	Sebbi Alt
09.-12.05.2024	DC / DC-U18 Lofer	Sebbi Alt
27.05.-02.06.2024	WW-Freizeit	Alex Ader
29.05.-02.06.2024	Verbandsfahrt Ketsch auf Rhein und Altrhein	Marco Szelk
08.06.2024	Eiskanal Augsburg: Baramudi-Cup (Boatercross)	Alex Ader
13.-16.06.2024	ECA Cup Augsburg	Alex Ader
20.-23.06.2024	DC / DC-U18, Roudnice	Hans Bethge
06.07.-07.07.2024	Kanu Fun & Action	Luis Salamon
11.07.2024	Ausräumen der Bootshalle für Bootshausfest	
13.-14.07.2024	Bootshausfest (organisiert vom Festteam)	Frederik Kotterba
16.07.2024	Einräumen der Bootshalle	
27.07.-28.07.2024	WSC-Gepäckfahrt Moder	Marco Szelk
27.07.-02.08.2024	Durance WW-Woche / TL-Kader L'Argentièrre	Frederik Kotterba
	Kinderferienprogramm	Luis Salamon
29.08.-01.09.2024	DC / DC-U18 Metz	Tine Richter
02.-08.09.2024	Schüler DM Hildesheim	Hans Bethge
18.-22.09.2024	Oetz Kayak Festival mit Boatercross	Alex Ader
22.09.2024	Vereinsabpaddeln	Marco Szelk
27.-29.09.2024	Bad Kreuznach	Sebbi Alt
29.09.2024	Abpaddeln Kreis Mannheim	Marco Szelk
02.-06.10.2024	DM Jug / Jun / LK Hohenlimburg	Sebbi Alt
12.-13.10.2024	bundeseinheitlicher Kadertest	Sebbi Alt
27.10.2024	Herbstwanderung	Marco Szelk

09.-10.11.2024 KLD Kader Waldkirch
 09.11.2024 Jugendvollversammlung
 16.-17.11.2024 Leistungsdiagnostik Ketsch
 20.11.2024 Laubrechen im Reffental

Luis Salamon

Alex Ader
 Dieter Klaus

08.12.2024 Nikolausfahrt Sportkreis Mannheim
 15.12.2024 Winterfeier, 15.00 Uhr Bootshaus

Marco Szekl
 Thomas Leiser

Weitere Fahrten und Veranstaltungen werden kurzfristig angeboten.

Informationen über die WSC-Homepage: www.wsc-ketsch.de

- im Aushangkasten im Bootshaus
- oder am WSC-Monatsstammtisch

Wintertrainingszeiten:

Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Kindertraining
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	Konditionstraining
Donnerstag	20.15 - 21.30 Uhr	Gymnastik für Erwachsene
Freitag	15.00 - 17.30 Uhr	Ausdauertraining
Samstag	17.00 - 19.00 Uhr	Kennterrollentraining im Hallenbad
Sonntag	11.00 - 14.00 Uhr	Techniktraining

Sommertrainingszeiten:

Dienstag	17.30 - 20.00 Uhr	Wettkampftraining
Mittwoch	17.45 - 20.15 Uhr	Paddeltraining für Erwachsene
Donnerstag	17.30 - 20.00 Uhr	Wettkampftraining
Donnerstag	17.00 Uhr	Radfahren, Treffpunkt am Marktplatz

Das DKV-Sportprogramm gibt es nicht mehr in Papierform.

Diese Infos, sowie weitere Termine findet man auf der Homepage des DKV.
<https://www.kanu.de/>

Dort findet man auch vieles zu

-
- Befahrungsregeln
- Gewässersperrungen
- Sicherheitsschulungen
- EPP (Europäischer Paddelpass)
- eFb. (elektronisches Fahrtenbuch)
- u.v.m.



Bilder von Isabell Lonz und Tim Nelhübel

Bootshausfest und Entenrennen





Bilder von Isabell Lonz und Tim Nelhübel

Bericht der Jugend 2023

Das Jahr 2023 startete für die Jugend mit vielen Wettkämpfen und Trainingseinheiten. Nach dem Wechsel vom Wintertraining zum Sommertraining, standen neben dem ersten Wettkampf in Waldkirch auch an Ostern ein Trainingslager im südfranzösischen Sault-Brénaz und eine Wildwasserfreizeit an der Ardèche an.



Neben weiteren Wettkämpfen, an denen die Slalomgruppe erfolgreich teilnahm (ein genauerer Bericht ist von der Ressortleiterin Slalom Charly und dem Ressortleiter Wildwasser Alex ebenfalls im Watschel vorhanden), wurden im Sommer mehrere Anfängerwochenendkurse angeboten. In den Anfängerkursen stand das Kajak fahren im Vordergrund. Dies konnte in verschiedenen Kajaks auf dem Altrheinsee ausprobiert werden.



Der Großkanadier wurde für den Neurhein und das Reffenthal verwendet.



Auch für die Verpflegung wurde ausreichend gesorgt. Ich möchte mich daher an dieser Stelle für die Organisation und die Durchführung bei Till, unserem Anfängergruppen-Trainer und Alex, unsere Ressortleitung Wildwasser, sowie den Helfenden aus der Vereinsjugend bedanken. Durch dieses Engagement konnte wir ein paar neue aktive Kinder und Jugendliche in unsere Trainingsgruppen mitaufnehmen.

Neben den Anfängerkursen fand auch dieses Jahr das städtische Kinderferienprogramm statt, an dem sich der WSC seit Jahren beteiligt. Wir starteten dieses Jahr mit sehr gutem Wetter. Dies war besonders, nachdem das Kinderferienprogramm 2022 etwas durch Regen geprägt war, eine Erleichterung. Die Ketscher Kinder konnten bei bestem Wetter das Kajak fahren und das Großkanadier fahren ausprobieren.



Doch auch Spiele am Land waren vertreten. So konnte sich am Würfelsackwerfen geübt werden oder auch bei einem Paddel-Reaktionsspiel das Geschick geübt werden.



Für einen Mittagssnack sorgten frisch gegrillte Bratwürstchen, Salat und Brötchen. Frisch gestärkt konnten die Kinder und Jugendlichen den Tag beim WSC genießen und waren um eine neue Erfahrung reicher. Einige der Teilnehmenden zeigten auch Interesse am Training, sodass wir neue Sportler*innen gewinnen konnten.

Gegen Herbst waren die letzten Wettkämpfe bezwungen und es stand eine Jugendversammlung im Terminplan. Seit einigen Jahren wurden leider keine Jugendversammlungen mehr ausgerichtet, was wir nun wieder ändern wollen. Die Jugendversammlung 2023 wurde im Kraftraum durchgeführt und es nahmen 15 Jugendliche teil. Auf der Tagesordnung waren hauptsächlich Wahlen vertreten und es wurde über den kommenden Jugendraum diskutiert. Neben mir, Luis Salamon als Abteilungsleitung Jugend, wurde Till Aichele als Stellvertreter gewählt. Für das Amt der Jugendsprecherin hat sich Nike Hess aufstellen lassen und wurde darauf auch in diese Position gewählt. Die Verwaltung der Jugendkasse wird von Joshua Boos übernommen, der als Jugendkassenwart gewählt wurde. An dieser Stelle möchte ich mich bei Sylvia Geschwill bedanken, die uns stark beim Einrichten der Kasse unterstützt hat und uns beratend zur Seite steht. Des Weiteren wurde Charlotte Bopp als Ressortleitung Kanuslalom von der Jugend bestätigt.

Der geplante Jugendraum im Keller, neben der frisch renovierten Herrenumkleide war außerdem Thema. Hier soll in diesem Jahr die Einrichtung besorgt und gebaut werden, so dass eine Nutzung bald möglich ist. Hans Bethge wird hierbei der

Jugend sowohl helfend als auch beratend zur Seite stehen.

Nach der erfolgreichen Jugendversammlung stand für das Jahr 2023 nur noch die Jugendvollversammlung des KVBW auf der Agenda. Diese fand bei der Kehler Paddlergilde statt. Die Anreise war kurz und wir wurden herzlich empfangen. Dann ging es auch schon mit der Tagesordnung los. Neben Berichten der Jugendwarte und des Jugendvorstands des KVBW, wurde über aktuell anstehende Termine berichtet und diskutiert. Vor allem die Kanuschülerspiele 2024 in Karlsruhe und der Jugendwettbewerb waren Thema. Auch das Kanu, Fun und Action Programm in Hüningen soll 2024 wieder stattfinden. Mit neugeknüpften Kontakten nach Achern und Rheinsheim, sowie dem Terminplan für 2024 ging es abends dann wieder in Richtung Ketsch.

Am Ende des Jahresberichts möchte ich mich noch einmal ganz herzlich für die zahlreiche Unterstützung der Jugend bedanken. Dieser Dank gilt den Trainern, den Eltern, allen beteiligten Vereinsmitgliedern und natürlich auch der Jugend selbst, die sehr aktiv und unterstützend ist.

Luis Salamon



Bild von Dieter Widmaier

Slalombericht

Die Kanuslalom Saison 2023 des WSC Ketsch kann sehr unterschiedlich beschrieben werden. Unsere Sportler haben sich mit viel Ehrgeiz und Motivation durch eine Saison mit vielen Neuerungen gekämpft. Für alle Sportler kam es dieser Saison zu einem Wechsel im Trainerteam, für einige Sportler stand in diesem Jahr zum ersten Mal die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft auf dem Programm, für andere sogar der Deutschland Cup U 18.

Eine wirkliche Pause macht im Winter nur das Wettkampfgeschehen, die Sportler hingegen nutzen den Winter für das Ausdauer- Kraft und Grundlagentraining.

Mona und Erik Ader wurden auf Grund ihrer guten Leistungen im Jahr 2022 als Gast zu ausgewählten Kadertrainings und -tests eingeladen. Die erste Leistungsdiagnose fand schon im Januar in Waldkirch unter der Leitung von Landestrainer Frank Schweikert statt. Durch die Messung des Laktatwertes und der Herzfrequenz können so Rückschlüsse auf den Trainingszustand geschlossen und die Trainingspläne optimiert werden.

Der erste Wettkampf im März für alle Sportler wurde von Charlotte Bopp betreut und fand wie schon so oft in Waldkirch statt. Hier wird bereits der 1. Lauf zur baden-württembergischen Meisterschaft und in der Mannschaft sogar der Titel ausgefahren. Dadurch wird klar, warum es trainingstechnisch gar keine Winterpause geben darf. Die Mannschaft mit der Besetzung Mona Ader, Erik Ader und Leven Salamon konnte sich über den dritten Rang freuen. Dieser Auftakt in das Wettkampfgeschehen zeigte den Trainern auch gleich woran weitergearbeitet werden muss. Hierzu wurde ein Ostertrainingslager von Charlotte Bopp an dem Wuchtwasserkanal in Sault Brenaz in Frankreich organisiert. Begleitet wurde sie hierbei von den Trainern Luis Salamon und Till Aichele. Ein solcher Trainingskanal bietet den Sportlern optimale Bedingungen zum Erlernen und Verbessern von Fahrtechniken.

Zur Vorbereitung auf die Süddeutsche Meisterschaft in Ulm nahmen die Sportler unter der Leitung von Alexander Ader am Fürther Kanuslalom teil, da hier vergleichbare Strömungsverhältnisse vorzufinden sind. Die Meisterschaft in Ulm wurde von den Trainern Sebastian Alt und Charlotte Bopp betreut. Trainer wie Sportler konnten sich über zahlreiche gute Ergebnisse freuen sowie über 5 Qualifikationen für die Deutschen Meisterschaft und 2 für den Deutschland Cup. Ebenso wird in Ulm der 2. Lauf zur baden-württembergischen

Meisterschaft ausgefahren. Charlotte Bopp konnte sich in der Altersklasse Ü32 im Kajak – Einer ebenso wie Marleen Dworsky in den Altersklasse U 18 im Kanadier – Einer über den ersten Platz freuen.

Nicht nur beruflich, sondern auch sportlich verabschiedete sich Charlotte Bopp danach in den Mutterschutz. Trainer und Sportler mussten sich neu orientieren und einspielen. Verstärkt wurde das bestehende Trainerteam Sebastian Alt, Luis Salamon und Till Aichele durch Hans Bethge. Alexander Ader betreute die Sportler zusätzlich bei ihren Trainingseinheiten aber auch aus ärztlicher Sicht mit der Durchführung weiterer Leistungsdiagnosen. Dies ermöglichten den Trainern auch unter dem Jahr weitere Optimierungen an den Trainingsplänen vorzunehmen.

Mit den Cup - Wettkämpfen in Lofer und Roudnice standen dem Cup -Neuling Erik Ader aber auch dem ebenfalls startenden Trainer Sebastian Alt große Herausforderungen gegenüber. Beide bewiesen aber, dass mit guter Zusammenarbeit trotz der geringen Trainingszeiten auf den schweren Wildwasserstrecken gute Erfolge zu erreichen sind. Sebastian Alt platzierte sich nach langjähriger Pause in seiner ersten Saison gleich im Mittelfeld der Herren. Erik Ader der im D- Cup U 18 der 14- bis 18-jährigen startete konnte in seinem Cup-Debut bereits ein Viertel der Sportler hinter sich lassen. Beide Sportler qualifizierten sich somit gleich für den Cup und die Deutsche Meisterschaft im Jahr 2024.

Zur Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft und natürlich zum Sammeln von Wettkampferfahrung auf wuchtigem Wasser nahmen die Sportler Felix Eisendick und Erik Ader betreut von Alexander Ader am ECA Junior Slalom Cup in Augsburg teil. Für Felix Eisendick war dies der erste Wettkampf in wuchtigem Wasser, beiden Sportler überzeugten die Trainer mit sehr guten Leistungen und zeigten, dass sie bereit für weitere Wettkämpfe sind.

Als Gast wurden Mona und Erik Ader im Sommer zum Trainingslager des baden-württembergischen Kaders nach l'Argentiere in Frankreich eingeladen. Hier konnten sie unter der Anleitung von erfahrenen Trainern sehr gute Fortschritte im Wuchtwasser machen. Als Trainer für den WSC Ketsch reiste Luis Salamon mit an. Wie es bei Trainingslagern des Kaders üblich ist, werden die Sportler aber immer möglichst nicht vom

Heimtrainer trainiert. So entstehen neue Freundschaften zwischen den Sportlern aus den unterschiedlichen Vereinen und die Sportler profitieren von den unterschiedlichen Trainingsansätzen der anderen Trainer.

Für die Schüler Mona Ader und Nike Hess fanden die Deutsche Meisterschaft in Haynsburg bei Zeitz auf der Weißen Elster statt. Aus beruflichen Gründen konnte keiner der Trainer den gesamten Lehrgang und Wettkampf betreuen. Luis Salamon übernahm

das Training der Sportler und Hans Bethge reiste zur Betreuung der Sportler während des Wettkampfes an. Beide Sportler qualifizierten sich für das Halbfinale und konnten hier ein Drittel der Konkurrenz hinter sich lassen. Auf Grund ihrer guten Leistungen bei den Wettkämpfen und bei der Leistungsdiagnose zum Jahresabschluss darf sich Mona Ader über eine Qualifikation für den baden-württembergischen Schüler Kader (T- Kader) für die Saison 2024 freuen.

Name	Altersklasse	Boots-klasse	Baden - Württembergische Meisterschaft	Süd-deutsche Meisterschaft	Endstand D-Cup / D-Cup U 18	Deutsche Meisterschaft Schüler	Deutsche Meisterschaft Jugend und Junioren
Ader, Mona	U 14	K1	4	8		17 (29)	
Hess, Nike	U 14	K1	6	9		19 (29)	
Ader, Erik	U 16	K1	5	20	73 (98)		43 (48)
Eisendick, Felix	U 16	K1	n.g.	23			
Boos, Joschua	U 16	K1		26			
Salamon, Leven	U 16	K1	7	27			
Dworsky , Marleen	U 18	C1	1	3			
Alt, Sebastian	Herren LK	K1		10	23 (48)		
Bopp, Charlotte	Ü 32	K1	1	2			
Richter, Christine	Ü 40	K1	n.g.	3			
Ader, Mona / Ader, Erik / Salamon, Leven	U 18	K1	3				
Ader, E. - Eisendick, F. - Ader, M	U 18	K1		12			
Hess, N. - Boos, J. - Salomon, L.	U 18	K1		13			
Alt, S. - Richter, C. - Bopp, C.	Herren LK	K1		7			

Für die Altersklasse U 16 und U 18 die Deutsche Meisterschaft auf dem künstlichen Wildwasserkanal in Markkleeberg. Erik Ader wurde hier wieder durch Sebastian Alt betreut. Aus organisatorischen Gründen war nur eine sehr kurze Trainingszeit von nur 1 Stunde möglich. Für Erik Ader ging es aber hauptsächlich darum Erfahrungen zu sammeln. Mit dem Ergebnis und der Fahrleistung war Sebastian Alt sehr zufrieden

Zum Saisonabschluss ging es für alle Sportler nochmals auf die Herbstregatta nach Bad Kreuznach. Für die baden-württembergischen Sportler findet hier keine Meisterschaft mehr statt. Da das Starterfeld bei diesem Wettkampf aber immer vergleichbar zu dem der Süddeutschen Meisterschaft ist, nutzen Trainer und Sportler hier traditionell die Möglichkeit für einen Leistungsvergleich am Saisonende.

Mit allen Ergebnissen der Wettkampfsaison können alle Sportler und auch die Trainer sehr zufrieden sein. Unterstützt wurden die Sportler in ihrem Training durch die ärztliche und finanzielle Unterstützung von Alexander Ader. Weitere Unterstützung hat das Slalomteams von Familie Eisendick, der Volksbank Ketsch und dem Bootshersteller Orbit Racing Boats aus Augsburg erhalten. Gegen Ende des Jahres ergab sich für die Sportler noch eine weitere Unterstützung. So bezuschusste die Firma Comnovis IT GmbH aus Mannheim den Kauf von Slalomkombis (Spritzdecke mit Paddeljacke) bedruckt mit dem Vereinslogo.

Charlotte Bopp

Leistungsdiagnostik 2.0 und Trainingssteuerung

Wie bekommen unsere Leistungssportler ihren individuellen Trainingsplan? Zusammenspiel von Medizin, Technik und Trainingslehre

Bereits im letzten Watschel haben wir über die Laktatmessungen im Rahmen der Leistungsdiagnostik berichtet. Beim Test-Konzept haben wir uns dabei an den Feldtests, die die Kanu-Leistungszentren bereits seit vielen Jahren mit großem Erfolg betreiben, orientiert. Die Auswertung hingegen ergab einige Probleme in Bezug auf die Reproduzierbarkeit und damit auch die Objektivität der Ergebnisse. Während beim Feldtest eine vordefinierte Strecke mit einer vorgegebenen Herzfrequenz (HF) absolviert und mittels Zeitmessung dann die Geschwindigkeit (Pace) errechnet wird, wird hier schnell klar, dass äußere Einflüsse (wie Wasserstand, Strömungsgeschwindigkeit und Wind) teils große Schwankungen von Tag zu Tag bewirken können (siehe auch Abbildung 1). Zwar lässt sich mittels Laktatmessung dann die 4-Millimol-Schwelle berechnen und so können auch Trainingsempfehlungen ausgesprochen werden. Einen Trainingseffekt nachweisen gelingt jedoch nicht immer.

Zur besseren Reproduzierbarkeit der Testergebnisse haben wir uns daher im Winter 2023/24 zur Leistungsdiagnostik auf dem Kajakergometer entschieden. Leider mussten wir feststellen, dass eine Leistungsdiagnostik am Olympiastützpunkt in Heidelberg nicht praktikabel ist. Zum einen ist den Kolleginnen und Kollegen der Sportmedizin die Sportart Kanuslalom nur aus der Sportschau bekannt, zum anderen würde die Leistungsdiagnostik pro Sportler und Jahr mit etwa 1300 € zu Buche schlagen – eine finanzielle Belastung, die der WSC nicht stemmen kann. Mit Hilfe der Chefärztin der Sportmedizin Heidelberg, Frau Professor Dr. Friedmann-Bette, konnte ich ein Testprotokoll erstellen, mit dessen Hilfe ich nun die Ergometrie in unserem heimischen Sportkeller mit der Medizintechnik aus meiner Praxis (Spirometrie, EKG-Monitoring, Blutdruck- und Laktatmessung) optimal durchführen kann. Auf dem modernen Kajakergometer erfolgt die Stufendiagnostik nun durch Steigerung der Leistung in Watt.



Abbildung 1-Aufzeichnung eines 6-Stufen-Tests mit der Smart-Watch. Am Ende jeder Belastungsstufe erfolgt die Laktatmessung mittels Kapillarblut-Entnahme

Somit lässt sich die Laktatkonzentration und die Herzfrequenz bei einer spezifischen Leistung optimal ablesen. Der größte Vorteil jedoch ist die Möglichkeit zur Bestimmung der Individuellen anaeroben Schwelle (IAS). Diese bietet gegenüber der 4 mmol-Schwelle einige Vorteile:

Präzision: Die IAS ist individuell und berücksichtigt persönliche Faktoren wie Fitnesslevel, Genetik und Trainings-erfahrung. Im Gegensatz dazu ist die 4 mmol-Schwelle eine allgemeine Annahme.

Trainingssteuerung: Die IAS ermöglicht ein maßgeschneidertes Training. Unterhalb dieser

Schwelle verbessert sich die aerobe Ausdauer, darüber die anaerobe Leistungsfähigkeit.

Vermeidung von Übertraining: Trainieren über der 4 mmol-Schwelle kann zu Übertraining führen. Die IAS hilft, den optimalen Trainingsbereich zu identifizieren.

Leistungsprognose: Die IAS korreliert besser mit Wettkampfleistungen als die 4 mmol-Schwelle.

Insgesamt ist die IAS ein präziserer Indikator für individuelle Trainingsanpassungen. Außerdem kann nun leicht der Trainingseffekt über den Winter

aufgezeigt werden. Die Abbildung 2 zeigt die Auswertung einer Untersuchung im Januar im Vergleich zur Voruntersuchung vom November mit Verschiebung der IAS nach rechts. Dies bedeutet in diesem Fall eine bedeutsame Leistungsverbesserung, sehr zur Freude von Sportler und Trainern.

Die so bestimmten Trainingsbereiche dienen dann den Trainern zur individuellen Erstellung der Trainingspläne. Hier gibt es nicht nur die Rahmentrainingsbedingungen des DKV, sondern

auch individuelle Fähigkeiten und Defizite zu beachten. Insbesondere Sebastian Alt hat hier mit großem Engagement an den Plänen gefeilt.

Zusammenfassend lässt sich berichten, dass die retrospektive Auswertung der Tests zweier Sportler, die im Winter 2023/24 an zwei Feldtests des Landeskaders in Waldkirch, einer Spiroergometrie im Olympiastützpunkt Heidelberg und dreimalig einer Ergometrie bei uns teilgenommen haben, ein eindeutiges Ergebnis zeigen:

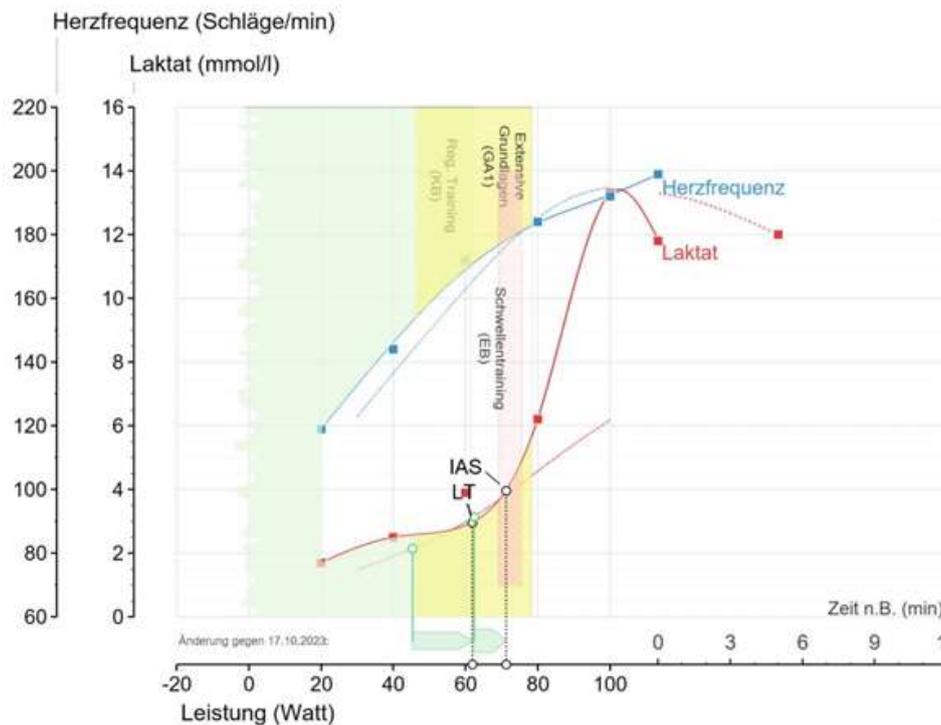


Abbildung 2 - Kajakergometrie mit Steigerung der Leistung um 20 Watt alle 3 Minuten. Die grünen Pfeile zeigen die Verbesserung im Vergleich zur Voruntersuchung.

Die Komplexe Leistungsdiagnostik des Landeskaders ist ein sehr gutes und bewährtes Verfahren, welches jedoch stark von Umwelteinflüssen beeinflusst wird und somit nur bedingt eine Verbesserung oder einen Einbruch der Leistung aufzeigen kann.

Die Spiroergometrie im Olympiastützpunkt liefert gute Ergebnisse und bietet bisher die einzige Möglichkeit zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max), ist finanziell nicht leistbar. Zur Gestaltung der Trainingspläne ist die VO₂max allerdings nicht unbedingt erforderlich.

Die von uns in Eigenregie durchgeführte Ergometrie ist ein Verfahren, welches frei von äußeren Einflüssen reproduzierbare Ergebnisse mit enormer

Bedeutung für die Trainingsplangestaltung liefert. Die finanzielle Belastung für den Verein ist durch große Eigenanteile nur minimal. Somit stellt dieses Verfahren das Optimum zur Trainingsplangestaltung dar und wird auch weiterhin zum Einsatz kommen.

Alexander Ader

Alex Ader ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Allgemeinchirurgie. Er beschäftigt sich seit 30 Jahren mit dem Thema Leistungsdiagnostik im Sport, wenn er nicht gerade selbst beim Paddeln ist.

Wasserspaß beim WSC-Kinderferienprogramm

Viel Freude beim WSC-Kinderferienprogramm 2023 hatten 22 Ketscher Kinder.

Fast vollzählig erschienen die Kinder am 24.08.23 um 9:30 Uhr am Bootshaus bei trockenem, nicht zu heißem Wetter. Die Kinder wurden in drei Gruppen eingeteilt, die wechselweise die drei verschiedenen Stationen „Kanadier fahren, Kajak fahren und Geschicklichkeitsspiele an Land“ durchliefen.

Alle Kinder hatten Badekleidung dabei und bekamen passende Schwimmwesten und teils Helme.

Im Großkanadier, „der Bruder“ in dem insgesamt 10 Personen Platz finden können, wurden die Kinder unter Freddy Kotterba und Ralf Hoffmann angeleitet. Hierbei ging es darum, als Team zusammen und im gleichen Rhythmus das große, schwere Boot mit Stechpaddeln in Bewegung zu setzen und eine Runde im Altrheinsee bis zur Neurheinmündung zu fahren, was für viele Kinder eine tolle Erfahrung war.



In den Einzelkajaks waren die Kinder auf dem Altrheinsee unterwegs. Sie konnten ihre Geschicklichkeit und ihre Kraft bei geringer Strömung erproben unter der Aufsicht und Anleitung von Till Aichele, Marleen Dworsky und Luis Salamon. Es wurden Geschicklichkeitsspiele auf dem Wasser, wie über Boote laufen versucht, wobei die Kinder auch manchmal ins Wasser fielen. Am Bootsausstieg konnte das Aussteigen (Kentern) aus den Kajaks unter Wasser ausprobiert werden, was den Kindern sehr viel Spaß machte.



Am Bootshaus wurden die Spiele Boote-Wett-Ziehen mit Seil und ohne, Wurfsackzielwerfen, Paddel Polo und Paddel Hip-Hop gespielt. Spitzenreiter bei der Spielebeliebtheit war wie immer Paddel Hip-Hop. Sylvia Geschwill, Heike Seeber und Sabine Salamon betreuten diese Spielegruppe.



Boote hüpfen



Paddel Hip-Hop

Zwischen den Stationen gab es eine Mittagspause für alle hungrigen Teilnehmenden. Sie konnten sich an Grillsteaks, Grillwürstchen und Grillhacksteaks mit Brötchen, gemischtem grünen Salat, sowie Käsebrötchen satt essen. Danach gab es einen gesunden Nachtisch in Form von schön gestalteten Obsttellern mit Melonen, Bananen und Äpfeln, sowie Keksen.

Um 16:30 Uhr war Schluss und die Kinder konnten glücklich abgeholt werden.

Vielleicht haben ja auch einige Kinder Lust aufs Paddeln bekommen und möchten donnerstags ab

17:30 Uhr ins Anfängertraining am Bootshaus kommen (je nach Jahreszeit/Dunkelheit wechselt die Uhrzeit). Mehr Informationen findet ihr auf der WSC-Ketsch Webseite.

Herzlichen Dank an Luis Salamon für die Organisation des Kinderferienprogramms, an alle Helfer für Teambetreuung, Auf-, Abbau und Bewirtung. So konnte das Kinderferienprogramm, wie jedes Jahr wieder ein toller Erfolg werden.

Sabine Salamon

Osterfreizeit an der Ardèche

Die Osterfreizeit der WSC Jugend führte uns dieses Jahr in die atemberaubende Landschaft der Ardèche. Ein Höhepunkt war zweifellos das Paddeln durch die imposante Schlucht, insbesondere die herausfordernde Passage namens Charlemagne. In nur einem Tag bewältigten wir die Stromschnellen und genossen das beeindruckende Panorama entlang des Flusses. Auf unserer Reise durch die Schlucht begegneten wir einigen anderen Paddlern, außerdem machten wir noch einen Wildwasserlehrgang in der Schlucht an einer interessanten Stelle.



Am Morgen vor der Befahrung hatten wir einen kleinen Lehrgang, wie man einen Flaschenzug baut, da das ein sehr wichtiger Bestandteil der Bergung von Menschen bzw. Booten ist. Ein weiteres unvergessliches Erlebnis war eine ausgedehnte Wanderung, die uns nach Balazuc führte. Dort besuchten wir einen charmanten Dorfladen, wo wir

köstlichen Ziegenkäse mit Maronenmarmelade probierten und danach noch ein hausgemachtes Eis essen durften. Der Geschmack verband sich mit der malerischen Umgebung und schuf eine kulinarische Erinnerung.



Der Rückweg gestaltete sich abenteuerlich, da wir wortwörtlich durch die Ardèche zurückgelaufen sind.

Diese Osterfreizeit wird zweifellos in unseren Erinnerungen als eine perfekte Mischung aus sportlicher Herausforderung, kulinarischem Genuss und Naturabenteuer bleiben.

Nike Hess

Wildes Wasser, tiefe Schluchten und kalte Nächte

Beim Wildwasserpaddeln sollte man nicht allzu zimperlich sein

Während das Jahr 2022 sich mit noch richtig hervorragendem Wildwasser verabschiedete mit der Befahrung der unteren Ötz am Tag nach der „Oetz-Trophy 2023“ sowie der Scouler- Strecke etwas weiter stromaufwärts im Inntal bei Schneetreiben, so spannend gestaltete sich unsere erste Wildwasser-Ausfahrt im Januar 2023.

Bereits auf der Anfahrt nach Pforzheim ließen sich auf der Autobahn ungewöhnliche Geräusche aus dem Motorraum vernehmen. Plötzlich begann der Motor hochzudrehen, so, wie wenn man bei Vollgas die Kupplung getreten hätte. Der sechste Gang ließ sich nicht mehr einlegen. Natürlich haben wir die Fahrt im fünften Gang fortgesetzt, bis auch dieser nicht mehr funktionierte. Im vierten Gang haben wir es zum Einstieg geschafft, die Boote abgeladen und beim Umstellen der Fahrzeuge an den Ausstieg ist es dann passiert: das Getriebe unseres Autos hatte sich vollständig aus dem Leben verabschiedet. Glücklicherweise gerade einmal 800 Meter vom geplanten Ausstieg entfernt, so dass mit Hilfe der reichlich vorhandenen Spanngurte ein Abschleppseil improvisiert werden konnte und Jörg und ich das Fahrzeug am Ziel abstellten.



Jörg im eiskalten Wasser auf der Enz Foto: Alex

Auf der Rückfahrt zum Einstieg, wo die Jugendlichen bereits trotz Winterkleidung am Frieren waren – schließlich schneite es ein wenig - haben wir dennoch beschlossen, den ADAC erst am Ende unserer geplanten Paddeltour zu rufen. In Birkenfeld belohnte uns auch die Enz (WW II bis III-) mit gutem Wasserstand, so dass alle Stellen bis Pforzheim schön zu fahren waren. Glückliche und zufriedene bemerkten wir erst am Ausstieg wieder, dass von den zwei funktionierenden Fahrzeugen am Morgen nur noch eines übrig geblieben war. ADAC sei Dank, haben alle Teilnehmer, Fahrzeuge und vor allem Kajaks die Rückfahrt antreten können, wenn

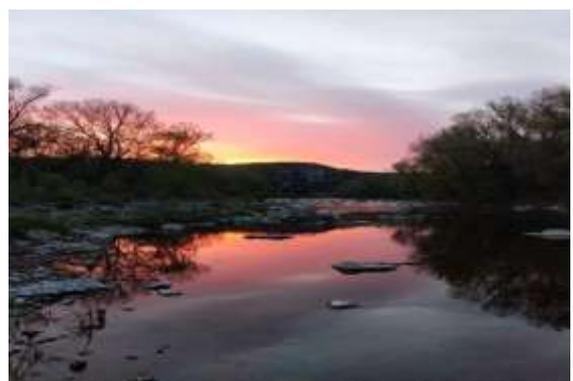
auch zum Teil auf der Ladefläche des gelben Abschleppwagens. Weniger kompliziert gestaltete sich die Anfahrt zu unseren diversen Ausflügen auf den Altneckar.



Joschi genießt die Surfwelle auf dem Neckar Foto: Alex

Dort hatten wir teilweise auch hervorragenden Wasserstand an der Welle direkt unterhalb des Ladenburger Stauwehres (WW II) sowie im Ilvesheimer Schwall (WW I-II). Auch unter der Autobahnbrücke befindet sich bei hohem Wasserstand des Neckars und gleichzeitig niedrigen Wasserstand auf dem Rhein eine durchaus lohnende Wildwasserstelle (WW II+), die jedoch mit Vorsicht zu genießen ist, denn hier ragen noch unzählige Eisenstangen aus den ehemaligen Brückenfundament hervor.

Richtig kalt war es zumindest nachts an Ostern in Südfrankreich: nachdem zuerst auf der künstlichen Wildwasserstrecke in Sault-Brénaz die Slalom-Gruppe ihr Wuchtwasser- Trainingslager abgehalten hatte, ging es dann an den Osterfeiertagen weiter südlich ins Ardèche-Tal.



Abendstimmung am Camping Beaussement (Ardèche) Foto: Alex

Auf dem nur einen Tag vor unserer Anreise neu eröffneten Naturcampingplatz Beaussement waren wir die Ersten, die ihre Zelte aufschlugen bzw. den Wohnwagen abstellten. Direkt am Ufer der Ardèche konnten wir die kalten Nächte mit Hilfe eines Lagerfeuers durchaus etwas wärmer gestalten.

Auch das jüngste aktive WSC-Mitglied Sofia ließ es sich nicht nehmen, auf der legendären Ardèche zu paddeln. Das mit den Wellen müssen wir zwar noch etwas üben, aber dafür ist ja auch ein Zweier-Kajak da, dass die Mama paddelt, während das Töchterlein in Deckung vor dem spritzenden Wasser geht.

An die Grenze der Kraft sind auch die Jugendlichen aus der Leistungsgruppe gestoßen bei der Befahrung der Großen Ardèche-Schlucht mit dann doch eher niedrigem Wasserstand.



Sofia gibt den Takt an

Foto: Natalie

Ein zurecht legendärer Flussabschnitt, für den die nach dem Trainingslager noch verbliebenen sechs Teenager Marleen, Nike, Mona, Julian, Joschua und Erik früh morgens aus den Schlafsäcken gekrochen waren. Zumindest bis zum Pont d'Arc begleiteten uns noch Natalie, Sandra, Ralf, Charlotte und Sofia.



Gigantische Felswände säumen 30 Kilometer lang die „Große Ardèche-Schlucht“

Foto: Alex

Danach folgten noch weitere 30 km auf dem Wasser unter Einsatz zahlreicher Müsliriegel. In den kurzen

Wildwasserbooten ist das natürlich deutlich anstrengender als in den dort üblichen langen Sit-on-top-Kanus. Sehr spannend war auch die Rückfahrt nach 38 km auf dem Wasser: der Fahrer, den wir uns organisiert hatten, war seit Jahrzehnten als Boots-Transporteur tätig.

Daher dachten wir, dass seine spezielle Technik beim Verzurren der Boote auf dem Anhänger wohl schon seit Jahren bewährt sein muss, und so ließen wir ihn walten. Jedoch auch die Reaktionszeit des Fahrers war als eher gemütlich zu beschreiben. Denn nach einer guten Stunde Fahrt dauerte es immerhin fast einen Kilometer, bis der Fahrer auf unsere durchaus energischen Rufe von Beifahrersitz und Rückbank reagierte, und das Fahrzeug stoppte. Vielleicht auch nur, weil ich schon den Hebel der Handbremse in der Hand hatte. Denn auf dem Hänger hatte sich eines der Seile gelöst, so dass die Boote nur noch am Bug fixiert diagonal zum Hänger baumelten. Immerhin war der Hänger wieder schnell beladen und auch neu verzurt.

Es dauerte nun immerhin ganze fünf bis sechs Minuten, bis sich die Knoten wieder wie von Zauberhand in Luft auflösten und erneut - auf nun schmaler Gebirgsstraße - die Hälfte der Boote vom Hänger glitt. Tatsächlich schien dem Fahrer dieses Missgeschick nun doch etwas peinlich zu sein, so dass er uns immerhin 50% Rabatt auf die teure Fahrt gewährte.



Mona in den Wellen der 9 C kalten Salza

Foto: Natalie

In den Pfingstferien waren einige Vereinsmitglieder auch wieder im Wildwasser unterwegs, so verbrachte die Familie Ader zwei Wochen in der Steiermark mit diversen, teils sehr spannenden, Befahrungen.

Unter anderem war eine Letztbefahrung des Erzbaches zu verzeichnen: Wenige Tage nach unserer Befahrung wurden auch auf diesem wunderschönen Gebirgsbach unter dem Vorwand vermeintlicher „grüner Energie“ Stauwehre

errichtet, so dass nun auf dem legendären Bach, der vom Erzberg hinab bis in die Enns fließt, eine Befahrung nicht mehr möglich ist.



7m tief geht es den Laussa-Fall senkrecht nach unten Foto: Alex

Tatsächlich handelt es sich bei den hier errichteten Kraftwerken um Heimkraftwerke in privater Hand der Anrainer mit wohl miserablen Wirkungsgrad, während direkt unterhalb der Mündung in die Enns eines der großen Wasserkraftwerke der Enns ganzjährig Strom produziert. Umso mehr haben wir bei herrlichem Sonnenschein die Befahrung des wild sprudelnden Baches im Schwierigkeitsgrad III+ genossen - inklusive Zwischenstopp am Wassermann-Loch, an dem die Sage vom Erzberg ihren Ursprung hatte.

Auf der Liste der Befahrungen durften natürlich die wunderschöne Salza (I bis III+) ebenso wenig wie die legendäre Kummerbrücken- Strecke (IV+ bis V-) im Gesäuse oder die Ennsschlucht unterhalb von Großreifling (II+) fehlen.

Nach etwas aufwendigerer Vorbereitung wegen Unmengen von Treibholz im Bach, gelang es Erik sich gleich mehrere Male den 7 m hohen Laussa-Fall hinabzustürzen.

Im Sommer waren noch ein zwei Befahrungen des Neckars sowie der künstlichen Strecke in Hünningen auf dem Programm.

Felix, Leven und Sabine hatten sich der Wildwasser-Woche des baden-württembergischen Kanuverbandes in der ersten Sommerferien-Woche angeschlossen, während Mona und Erik sowie Trainer Luis mit dem Slalom Landeskader in l'Argentièrre-la- Bessée im Trainingslager das kalte

Wasser der Durance und die warme Sonne in Südfrankreich genossen. Die zurückgebliebenen Teens der Leistungsgruppe engagierten sich bei unseren erstmals wieder durchgeführten zwei Kanu-Schnupperkursen für Kinder und Jugendliche, die auf großes Interesse gestoßen waren, sowie dem jährlichen Kinderferienprogramm. Hier gilt mein besonderer Dank Nike, Marleen und Joschua. Unserem Trainer der Ein- und Aufsteigergruppe, Till Aichele, ist es zu verdanken, dass wir durch die angebotenen Kurse auch einige neue Mitglieder gewinnen konnten.



Beim Kanu-Cross auf dem Augsburger Eiskanal ging es für Erik ordentlich zur Sache Foto: Alex

Das Spätjahr war geprägt von Slalom-Wettkämpfen und Niedrigwasser, so dass lediglich ein kurzer, aber intensiver Ausflug nach Hünningen Ende Oktober möglich war, bevor die Hochwassersaison am Rhein begonnen hat.

Als weitere Wildwasser Aktionen zu erwähnen ist auch die Teilnahme von Erik bei zwei Kanu- Cross-Wettkämpfen im letzten Jahr in Augsburg beim ECA-Cup und in Hünningen bei den Schweizer Meisterschaften. Auch unsere erstmals stattgefunden Vereinsmeisterschaft, die zwar nicht auf Wildwasser, sondern eher „wild auf dem Wasser“, im Rahmen des Bootshausfestes, stattgefunden hatte. Der „Erste Ketscher KanuCross“ wurde streng nach dem Reglement des ICF als ein wildes Rennen gefahren. Im Jahr 2024 ist Kanu-Cross (teilweise auch bezeichnet als „Canoe Slalom Extreme“) erstmals olympisch. Der Trend

wurde in Deutschland bisher ziemlich verschlafen, während gerade im Alpenraum viel in dieser neuen Disziplin trainiert wird. Sicherlich wird es spannend bleiben, wie sich diese noch neue Sportart durchsetzen kann. Für Athleten und Zuschauer jedenfalls ist Kanu-Cross eine super Gaudi.

Die Wildwasser-Saison endete wieder mit den Herbst-Hochwassern und hat auch direkt danach wieder begonnen mit dem Schwimmbad-Training, welches essenziell ist, um unter sicheren Rahmenbedingungen das Aussteigen aus dem Kajak genauso wie die Kajakrolle zu üben.

Wildwasserfreizeit an der Durance

In der ersten Sommerferienwoche 2023 haben wir zum ersten Mal an der Wildwasserfreizeit des Kanuverbandes Baden-Württemberg in Frankreich an der Durance teilgenommen.

Bepackt bis unters Dach hat uns schon auf der



Hinfahrt die wunderbare Region der französischen Haut Alpes durch ihre hohen Berge und ihre weiten Täler beeindruckt. Absolut schön ist

beispielsweise auch die Passstraße über den Col de Galibier.

Der schön gelegene Campingplatz bei Eyglies, der rund um einen kühlen Gebirgssee angelegt ist, besitzt einen eigenen kleinen Einkaufsladen, der jeden Tag frische Baguettes und die heiß begehrten Pains au Chocolat anbietet. Rund um den See sind zudem drei Restaurants angesiedelt. Für unsere große Paddlergruppe war ein eigener Bereich incl. Waschhäuschen reserviert, wo alle Zelte, Autos und Boote Platz fanden.

Alle teilnehmenden Paddler wurden nach ihrem paddlerischen Können von Anfänger bis WW5 in Gruppen eingeteilt und von ihren Gruppenleitern mit je ein bis zwei Helfern betreut. Die Gruppenleiter trafen sich zu täglichen Besprechungen um die wechselnden Paddelfahrten, Wasserstände und die Organisation der Teams zu planen und sich auszutauschen. Denn es gibt die Möglichkeit außer auf der Durance noch auf der Guil, der Guisane, der Gyrone, der Gyr und der Ubaye zu fahren. Jeder der Flüsse ist verschieden, was einiges an Abwechslung bietet sowie sämtliche paddlerischen Schwierigkeitsstufen.

Ebenso hat am ersten Wochenende im Dezember unser allgemeiner Sicherheitskurs nach den Richtlinien des deutschen Kanuverbandes stattgefunden. Hier hätte ich mir allerdings mehr Teilnehmer aus den Reihen der Mittwochs-Paddler und der Wanderfahrer gewünscht. Daher möchte ich direkt Werbung machen für unseren nächsten Sicherheitskurs im Spätjahr 2024 sowie das Rollentraining im Winter.

Alexander Ader
Ressortleiter Wildwasser



Die Paddelfahrten boten interessante Strecken durch wunderbare Gebirgslandschaften und besondere Highlights, wie beispielsweise den Burggraben.



Ich war in der Anfängergruppe WW2, was für mich eine große Herausforderung war, mir aber außerordentlich viel Freude gemacht hat. Ebenfalls

boten mir die Flüsse in toller Landschaft die Gelegenheit täglich meine Schwimmtechniken auszubauen. Ich habe mich in meiner Gruppe sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt.



Leven und Felix waren für die WW-Gruppe 4 eingeteilt. Sie haben landschaftlich sehr reizvolle Gebiete mit großen Herausforderungen durchpaddelt, die zu einigen lustigen und unvergesslichen Erlebnissen und Momenten geführt haben. Ich wusste nicht, dass ein Paddel hinter einem Wasserfall stecken bleiben kann:)



Die Woche als solche war toll und professionell organisiert. Man bildete Kochgemeinschaften, fast jeden Abend gab es ein Programm, angefangen vom erste Hilfe Kurs über Rollentraining im See, bis zur Inselparty oder dem Highlight, dem Paddelpolo. Mittwochs gab es einen paddelfreien Tag den einige zum Klettern, zum Ausruhen oder für Ausflüge nutzten.



An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Freddy, Johnny, Philip und Jonas, die uns freundlicherweise in ihre Kochgruppe aufgenommen haben, die campingtechnisch bestens ausgestattet sind und uns durch ihre langjährige Erfahrung hier super eingewiesen haben.

Sabine Salamon



**Ihr kompetenter Telekom
Ansprechpartner vor Ort**
Seit 20 Jahren für Geschäfts- und Privatkunden

HandyDrom

HOCKENHEIM

Inh. Friedrich Fluch **T PARTNER** T 06205-309088 www.handydrom.com
Untere Hauptstrasse 14
68766 Hockenheim

Ketscher Trainertrio überzeugt durch Erfolge

WSC-Athleten holen zwei Baden-Württembergische Meistertitel

Noch sind die Paddelsachen nicht getrocknet, und schon heißt es wieder: Autos beladen mit Kajaks, Paddeln und Campingausrüstung. Die jugendlichen Leistungssportler des Wassersport-Club Ketsch haben bei der Süddeutschen Meisterschaft im Kanuslalom in Ulm eindrucksvoll bewiesen, dass sich der Trainingsaufwand in den Wintermonaten gelohnt hat. Im Kajak-Einer konnte Charlotte Bopp ihren Titel als Baden-Württembergische Meisterin verteidigen. Marleen Dworsky erpaddelte sich im Einer-Canadier ebenfalls den Meistertitel in der Altersklasse U18. Bereits im März konnten die Ketscher in der Kajak-Mannschaft U18 (Ader, Ader, Salamon) den 3. Rang im Ländle einheimen.

Dabei schien die Süddeutsche Meisterschaft wetterbedingt auf der Kippe zu stehen: noch am Freitag musste das freie Training wegen Sturm und Starkregen abgebrochen werden. Einige Vereine konnten ihren fortgerissenen Zelten nur noch hinterherschauen. Pünktlich zum Wettkampfbeginn war zwar der Himmel wieder strahlend blau, jedoch der Wasserstand im Illerkanal nur knapp unter der Hochwassermarke.

Zu den Jüngsten in der Altersklasse U14 gehörend, gelang es Mona Ader souverän sich auch in diesem Jahr für die Deutsche Schülermeisterschaft im September zu qualifizieren. Auch Nike Heß konnte sich qualifizieren in ihrer erst zweiten Wettkampfsaison.

Der 14-jährige Erik Ader erreichte in der Altersklasse U16 die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft und in der Klasse U18 die Qualifikation zum Deutschland-Cup, der in diesem Jahr mit je 2 Rennen in Österreich und Tschechien zusätzlich zu den Rennen im Inland stattfindet.



Erik Ader hat die Torstangen fest im Blick

Sebastian Alt wird ihn als Trainer begleiten und gleichzeitig in der Leistungsklasse mit der Konkurrenz um hundertstel-Sekunden kämpfen. Wie stark Alt nach jahrelanger Pause zurück auf dem Wasser ist, hat er mit hervorragenden fehlerfreien Läufen in Ulm unter Beweis gestellt.

Schon am nächsten Wochenende findet der erste Lauf im D-Cup im österreichischen Lofer statt. In der Zwischenzeit heißt es für die Trainer und Athleten wieder Improvisieren auf dem Ketscher Altrhein in Ermangelung einer vernünftigen Trainingsstrecke. Um so mehr freut es den Vereinsvorstand auch in diesem Jahr wieder Baden-Württembergische Meisterinnen, 2 Teilnehmer am D-Cup und 5 Athleten bei deutschen Meisterschaften vorweisen zu können.

Alexander Ader



Bild von Tim Nelhübel

Gute Leistungen des WSC-Ketsch beim Deutschland Cup im Kanu-Slalom

Nach mehreren Jahren ohne Teilnahme des WSC-Ketsch beim Deutschland-Cup, haben sich in diesem Jahr gleich zwei Sportler unserer Leistungsgruppe im Kanu-Slalom hierfür qualifizieren können. Bei der Cup-Serie treten die besten Kanuten Deutschlands in fünf Wettkämpfen an drei unterschiedlichen europäischen Orten gegeneinander an, um sich am Ende der Saison in der deutschen Gesamtrangliste platzieren zu können.

Bereits Donnerstagvormittag waren Erik Ader und Sebastian Alt angereist, um die gefällestarke Naturstrecke der Saalach im österreichischen Lofer mit einer intensiven Trainingseinheit kennenzulernen, denn gleich zwei Wettkämpfe standen am verlängerten Himmelfahrts-Wochenende an.

Am ersten Wettkampftag durfte zuerst Trainer Sebastian Alt sein Können unter Beweis stellen. In der Altersklasse der Herren machte er mit zwei fehlerfreien Läufen eine Punktlandung im Mittelfeld des stark besetzten Starterfelds.



Sebastian Alt

Erik Ader startete in der Altersklasse U18 und tritt in diesem Jahr gegen bis zu vier Jahre ältere Jugendliche an. Bei ihm geht es in erster Linie darum, Erfahrung im schweren Wildwasser für die kommenden Jahre zu sammeln. Nach einem verpatzten ersten Lauf zeigte er beim Zweiten jedoch volle Konzentration und konnte im Endeffekt zehn Mitstreiter hinter sich lassen.



Erik Ader

Auch im zweiten Wettkampf konnten beide Sportler hervorragende Leistungen erbringen. Ader kam mit der umgehängten Strecke noch besser zurecht und konnte sich um fünf Plätze im Vergleich zum Vortag verbessern. Auch Alt, der im ersten Lauf mit der Strecke zu kämpfen hatte, konnte sich im nächsten Lauf verbessern und landete in der aktuellen Gesamtwertung auf Platz 26 der Top-Athleten Deutschlands.



Erik Ader (oben) und Sebastian Alt (unten) im Training auf der Slalomstrecke bei erschwerten Bedingungen durch das Hochwasser auf der Saalach

Insgesamt war es ein spannendes und erfolgreiches Wochenende für die Slalomathleten des WSC-Ketsch. Wir blicken nun auf die kommenden Wettkämpfe der Cup-Serie in Tschechien und freuen uns weiterhin auf eine spannende Saison und auf weitere Erfolge unserer Wettkampfgruppe im Jahr 2023.

Sebastian Alt

we are **W S C**



Everyone is
Welcome Here



wir sind **Ketsch**

Bild von Dieter Widmaier

eisenberg**BAUU**.de



Pflaster



Stahlbeton



Tiefbau



Hochbau



Gartenbau

eisenberg**BAUU**
Verlängerte Triebstr. 40
68542 Heddesheim

Tel.: 06203 95 31 08
Fax: 06203 95 31 09
kontakt@eisenbergbauu.de



Heizungswartung

Für Öl-, Gas-, Fernwärme-Heizungen.
Wärmepumpenwartung nur an NIBE Geräten

Notdienst für
unsere Kunden mit
Wartungsvertrag.

Eine gewartete und optimal eingestellte Heizungsanlage spart bares Geld

Weitere Gründe für eine regelmäßige Heizungswartung:

- Die Lebensdauer Ihrer Heizungsanlage steigt stark an.
- Energieersparnis von bis zu fünfzehn Prozent.
- Sie können Garantien bei dem Hersteller geltend machen.
- Weniger Schadstoffemissionen.
- Sie beugen größeren Schäden vor.
- Mieter und Bewohner leben sicherer.

Damit keine Wartung vergessen wird, empfiehlt es sich, einen Wartungsvertrag abzuschließen. So können Sie sicher sein, dass alle Einstellungen korrekt, alle Komponenten sicher geprüft und alle Leistungen ordnungsgemäß dokumentiert werden.

Fragen Sie ganz unverbindlich
eine Heizungswartung bei uns an:
Tel. 06202 / 78 08 07



Heizung-Expert

MEISTERBETRIEB

Anhalter Str. 11 • 68775 Ketsch • Tel. 06202 / 78 08 07 • info@heizung-expert.de • www.heizung-expert.de

WSC-Ketsch beim Deutschland-Cup-Finale im Kanu-Slalom

Sebastian Alt auf Platz 23 der deutschen Gesamtrangliste

Nach bereits zwei vergangenen Wettkämpfen im Deutschland-Cup2023, standen nun die beiden Finalwettkämpfe für die Leistungsgruppe des WSC-Ketsch im tschechischen Roudnice statt. Bei der Cup-Serie treten die besten Kanuten Deutschlands in insgesamt vier Wettkämpfen gegeneinander an, um sich am Ende der Saison in der deutschen Gesamtrangliste platzieren zu können.

Bereits Freitagvormittag waren Erik Ader und Sebastian Alt angereist, um die künstlich angelegte Wildwasserstrecke am Ufer der Elbe mit zwei intensiven Trainingseinheiten kennenzulernen, denn gleich zwei Wettkämpfe standen am Finalwochenende der Cup-Serie 2023 an.



Am ersten Wettkampftag durfte zuerst Trainer Sebastian Alt sein Können unter Beweis stellen. In der Altersklasse der Herren machte er

mit zwei fehlerfreien Läufen eine Punktlandung im Mittelfeld des stark besetzten Starterfelds.

Erik Ader startete in der Altersklasse U18 und tritt in diesem Jahr gegen bis zu vier Jahre ältere

Jugendliche an. Nach einem soliden ersten Lauf verpasste Ader im zweiten Lauf ein Tor, bekam dadurch 50 Strafsekunden addiert und musste sich an diesem Tag im hinteren Teil des Starterfeldes zufriedengeben.

Am zweiten Wettkampftag konnten aber beide Sportler hervorragende Leistungen erbringen. Ader kam mit der umgehängten Strecke besser zurecht und paddelte sich mit nahezu zwei fehlerfreien Läufen auf einen soliden Platz im Mittelfeld in der Gesamtwertung des Deutschland-Cups. Auch Alt konnte sich im Vergleich zu Tag eins nochmal verbessern und landete letztendlich auf Platz 23 in der deutschen Gesamtrangliste der Top-Athleten Deutschlands. Beide Sportler haben sich dank ihrer guten Leistungen automatisch für die Cup-Rennen im kommenden Jahr 2024 qualifiziert.

Insgesamt war es eine spannende Wettkampfsérie für die Slalomathleten des WSC-Ketsch. Wir blicken nun auf die Deutschen Meisterschaften im September und freuen uns weiterhin auf eine spannende Saison und auf weitere Erfolge unserer Wettkampfgruppe.

Sebastian Alt

Ketscher Kanuten setzen sich in Bad Kreuznach durch

Medaillen für die WSC-Athleten bei bundesweiter Herbstregatta

Die alljährliche Herbstregatta in Bad Kreuznach zählt zu den wichtigen Veranstaltungen im Kanuslalom, kommen doch Athleten aus allen Bundesländern und allen Altersklassen ins Nahe-Tal, um sich vor dem Ende der Wettkampfsaison auf der Wildwasserstrecke zu messen.



*Erik Ader akrobatisch in der Eingangswelle
(alle Fotos: Alex Ader)*

In diesem Jahr wurde das Rennen von den sonst üblichen Herbstunwettern verschont, so dass die jugendlichen Sportler aus Ketsch bei strahlendem Sonnenschein das Ergebnis des intensiven Trainings der letzten 12 Monate mit zahlreichen Medaillen feiern konnten.



Auch im Übergriff sicher unterwegs mit dem Spaten-Paddel

Bei den Schülerinnen in der Altersklasse U14 reichte es für Mona Ader und Nike Hess im Einerkajak zwar nur für die Ränge 5 und 6, im Zweier-Canadier kassierten die beiden jedoch die Goldmedaille.



Tolle Performance im C2: Nike Hess steuert souverän im Heck, Mona Ader sorgt vorne für Geschwindigkeit

Ebenso erging es Erik Ader bei starker Konkurrenz mit einem achten Platz im Kajak, der sich ebenfalls den ersten Platz im Canadier sicherte.



Erik Ader hat eine starke Saison im Kajak hinter sich und beherrscht sein maßgefertigtes Orbit-Kajak im einzigartigen Design aus eigener Feder

Im Mixed Zweier-Canadier U18 mussten sich Marleen Dworsky und Erik Ader nur der amtierenden Juniorinnen-Weltmeisterin im Canadier und Lokalmatadorin Paulina Pirro sowie dem Team aus Augsburg geschlagen geben, waren aber als einzige Nicht-Nationalmannschaftsathleten mit ihrem dritten Platz mehr als zufrieden. Zumal dies für beide Sportler der erste Start in dieser Konstellation war. Nike Hess konnte sich schließlich im Einer-Canadier noch den zweiten Platz sichern und somit gewährleisten, dass alle gestarteten WSC-Athleten im Canadier einen Podiumsplatz innehatten.



Für Nike Hess lief es diese Saison im Canadier richtig gut! So auch hier auf dem Weg zur Silbermedaille



Super Teamwork: Marleen Dworsky übernimmt ganz klar das Kommando im C2 mixed, Erik Ader macht das, was ihm geheißen wird

Im Mannschaftswettbewerb hingegen waren die Ketscher vom Pech verfolgt. Am Tag vor dem Wettkampf hatte sich einer der Sportler der B-Mannschaft einen Knochenbruch zugezogen, so dass eine spontane Renngemeinschaft der Sportler Nike Hess und Joschua Boos mit einem Sportler vom Kanu-Club Bietigheim gebildet wurde. Ohne jedes gemeinsame Training war jedoch nur eine Platzierung im hinteren Feld möglich. Spaß hat es trotzdem gemacht!



Joshua Boos kämpft mit großem Enthusiasmus auf schwieriger Strecke

Auch die A-Mannschaft, bestehend aus Erik Ader, Felix Eisendick und Mona Ader, konnte nach einem Fahrfehler im mittleren Streckenabschnitt nur den 7. Platz erreichen.



Hier läuft es noch richtig gut für die Mannschaft Ader, Eisendick, Ader

Da der Wettkampf für die im Bundesvergleich benachteiligten Ketscher jedoch nur als Trainingswettkampf für die bevorstehenden deutschen Meisterschaften geplant war, ist das gute Gesamtergebnis umso erfreulicher.



Felix Eisendick hat im neuen Boot deutlich mehr Kontrolle über das Heck



Von links nach rechts. Vorne: Nike, Marleen und Mona. Mitte: Joschua, Erik und Felix. Hinten: die Trainer Sebastian Alt und Hans Bethge.

Und nächstes Jahr versuchen wir ein Foto zu machen, auf dem auch die Trainer ein T-Shirt in Vereinsfarben tragen...

Text und Fotos: Alex Ader

Hallenbadslalom Bayreuth



Nike & Erik erreichen den 1. Platz im C2

Kanuslalom im Schwimmbad? Geht das überhaupt?

Ja. Dies zeigte sich am 27. Januar 2024 als der Kanuslalomwettkampf in Bayreuth stattfand. Erstmals in der Vereinsgeschichte waren die Leistungssportler der WSC-Ketsch Jugend mit 4 Sportlern am Start.



Erik Ader im C1 unterwegs auf Rang 2

Doch wie läuft so ein Hallenbad-Kanuslalomwettkampf eigentlich ab? Im 50 m langen Olympia-Becken werden parallel, spiegelverkehrt zueinander, einmal eine Strecke von Tor 1-9 und daneben von Tor 11-19 aufgehängt. Dann starten gleichzeitig 2 Sportler jeweils auf einer Seite und bei beiden wird die Zeit gestoppt. Hierbei werden die Tore zuerst in die eine und dann in die andere Richtung befahren. Besonders aufpassen muss man hier, da es keine farbliche Markierung für Auf- und Abwärtstore gibt. Jeder Sportler startet einmal auf jeder Seite, so dass keinem Kanuten Nachteile entstehen. Die beste Zeit zählt.

Bei diesem spannenden und spaßigen Wettkampf konnten die Sportler des WSC beweisen, dass sich das harte Wintertraining bis jetzt gelohnt hat, und großartige Platzierungen mit nach Hause bringen. Nike Hess konnte im Kajakeiner den 5. Platz und im Canadiereiner den 2. Platz erreichen.



Nike Hess holt Silber im C1



Joschua Boos wird 6. im K1 U18

Ein tolles Video zu dem Wettkampf gibt es hier zu sehen:

Erik Ader sicherte sich im Canadiereiner den zweiten Platz und im Kajakeiner den 4. Platz. Außerdem konnte er sich für die head-to-head-heats qualifizieren, bei denen die 16 Besten der Tagesgesamtwertung im K.O.-Verfahren gegeneinander antraten. Leider unterlag er hier mit wenigen Zehntelsekunden den älteren Athleten. Mona Ader landete im Kajakeiner auf dem 3. Platz und Joschua Boos im Kajakeiner auf dem 6. Platz. Herausragend war vor allem das Team Erik Ader und Nike Hess im Canadierzweier, die ihren ersten Wettkampf in dieser Besetzung in der Altersklasse U 16 fuhren, und sich direkt die Goldmedaille sicherten.



<https://www.instagram.com/reel/C25B1puN811/>



Mona Ader sichert sich Bronze im K1

Folgt uns auf Instagram!

Die WSC-Ketsch Jugend berichtet regelmäßig über Wettkämpfe, Trainingslager und Wildwasser-Ausfahrten.

ORBIT Der Wettkampf in Bayreuth wurde unterstützt von Orbit Racing Boats – vielen Dank

Artikel: Mona Ader

Fotos: Elias Epple und Alex Ader

Video: Elias Epple

Besonders stolz machte diese Leistung Alex Ader, der die Sportler auf diesem Wettkampf trainiert und begleitet hat. Gewöhnungsbedürftig für alle war die Temperatur von 27,1°C in der Schwimmhalle, während draußen Glatteis war.

Radfahrtage der Seniorengruppe am Main



Die Seniorengruppe war wieder vom 24.9. - 8.10. unterwegs. Dieses Mal war Triefenstein am Main unser Ziel. Leider werden wir immer weniger. Die erste Woche waren wir nur zu viert, Dieter, Ursula, Gisela und ich, die zweite Woche kam noch Gerd dazu.

Die ganze Zeit hatten wir herrliches Wetter und so konnten wir noch im Freien zusammen frühstücken. Auch zum Mittagessen saßen wir immer draußen. Am ersten Städtchen, das wir nach dem Start unserer Touren erreichten, gab es erstmal einen Einkehrschwung, Dieter spendete eine Runde Cappuccino. Der Grund für die Freizügigkeit war ein Hundebiß, mehr verrate ich nicht.



Herrliche Radtouren führten uns entlang des Mains bis Kreuzwertheim und Gemünden, ins Taubertal zu Kloster Bronnbach, in den Spessart zum Wasserschloß Mespelbrunn, über die Höhe nach Würzburg - bei diesen beiden Touren machten wir über 1000 Höhenmeter.



Gleich zweimal fuhren wir ins Hafenlohrthal bis Rothenbuch. Hier wurden alte Erinnerungen wach. Vor fast 40 Jahren hatten wir dort auf unserer Spessart-Rucksackwanderung übernachtet. Das Gasthaus gab es zwar noch, hatte aber leider geschlossen. Aber wir fanden zum Einkehren einen tollen Ersatz. Auf halber Höhe stand ein neues Hotel mit schöner Aussichtsterrasse, wo wir vorzüglich zu sehr moderaten Preisen speisten.



Insgesamt taten wir wieder viel für Körper und Geist. Dieter fuhr am Samstag vor der Abreise nochmal allein los, er wollte unbedingt seine 1000 km erreichen. Ich machte eine Wanderung, fand aber keine Mitstreiter.



Die zwei Wochen verflogen viel zu schnell. Die nächste Freizeit kann kommen.

Annelore Pfeiffer

Radfreizeit am Bodensee

Im vergangenen Jahr 2023 fiel die Wahl der Radfreizeit auf die Gegend um Radolfzell am Bodensee. Auf dem Campingplatz Willam, zwischen Allensbach und Markelfingen direkt am Bodensee gelegen, fand die Ü70-Gruppe ein schönes Fleckchen in herrlicher Bodenseelandschaft mit schönem Naturbadestrand und modernen, gepflegten Sanitäreinrichtungen. Insgesamt 12 Personen mit 9 Einheiten nahmen an dieser Freizeit teil, die vom 10.06. bis zum 02.07. dauerte.



Camping Willam mit schönem Badestrand.

Der größte Teil der Gruppe war schon am 10.06. angereist und hatte bereits einige Touren unternommen. Wir, Elke und ich, trafen eine Woche später ein und Gerd gesellte sich ebenfalls noch einige Tage dazu. Von unserem Standort aus unternahmen wir in die nähere und weitere Umgebung zahlreiche Radtouren. Von einigen wenigen davon wollen wir hier berichten.

Radausflug nach Radolfzell auf die Halbinsel Mettnau.

Nur wenige Radkilometer vom Campingplatz entfernt, liegt die Stadt Radolfzell. Sie liegt am Untersee, der ein Teil des Bodensees ist.

Die Halbinsel Mettnau ragt wie ein Finger in den Untersee. Sie ist 3,5 Kilometer lang und bis zu 800 Meter breit und größtenteils Naturschutzgebiet.

Mit dem Rad und zu Fuß erkunden wir die Altstadt mit engen Gassen und alten Gebäuden. Der Stadtgarten ist eine grüne, bunte Oase vor der Stadtmauer. Der schön angelegte Blumengarten lädt zum Verweilen und zum Spaziergehen ein.



Ein weiterer Anziehungspunkt ist die Strandpromenade hinter den Bahnanlagen. Mit Bootshafen, Schiffsanleger, Eiscafe, Bistros und der im Bodensee sitzenden Figur „El Nino“ ist dieser Teil durchaus besuchenswert.



Hat der El Nino den Po im Wasser, ist je nach Jahreszeit, alles ok. Sitzt er hingegen im Trockenen ist "Niedrigwasser".

Das Naturschutzgebiet Mettnau ist eines der ältesten in Deutschland. Viele Fuß- und Radwege führen über die Halbinsel, dessen vorderste Spitze nicht betreten werden darf. Wir fuhren mit dem Fahrrad auf verschlungenen Wegen durch das Kurgebiet und über die Insel. Hier beginnt auch der Life-Pfad Untersee, ein Lehrpfad der über die Besonderheiten der Bodenseelandschaft informiert.

Ein kleiner Abstecher führte uns zum Mettnauturm, ein 18m hoher Holzturm, den wir bestiegen.



Von ihm aus konnten wir die gesamte Halbinsel und die umliegende Region erblicken.



Aussicht ins Naturschutzgebiet Mettnau.

Radtour durch das Wollmatinger Ried zur Klosterinsel Reichenau

Unser nächstes Radlerziel war die Insel Reichenau. Die Tour führte uns durch das „Wollmatinger Ried“,



welches eines der ältesten und bedeutendsten Naturschutzgebiete am deutschen Bodenseeufer ist. Seine ufernahen Riedflächen, Streuwiesen und

Auwälder beherbergen eine faszinierende Tier- und Pflanzenwelt. Zahlreiche sehr seltene und fast ausgestorbene Tier- und Pflanzenarten können im Wollmatinger Ried in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet werden.



Im NABU-Bodenseezentrum gab es dazu viele Informationen und Broschüren. Auf dem Reichenauer Damm konnten wir uns ebenfalls auf einigen Tafeln über dieses große Schutzgebiet, "Wollmatinger Ried - Untersee-Gnadensee" informieren und die Tier- und Pflanzenwelt beobachten.

Auf dem weiteren Weg auf dem Damm zur Insel Reichenau kommen wir an der Ruine Schopflen vorbei. Sie ist die mittelalterliche Ruine einer Wasserburg.



Auf der Ruine ist eine Beobachtungsplattform installiert, von der man einen unvergleichlichen Blick auf das Ried mit seiner vielfältigen Natur genießen kann.

Die Ortsgrenze von Reichenau wird durch die Statue des „Heiligen Pirmin“ markiert, der das **Kloster Reichenau** im Jahr 724 gründete. Es wurde zu einem der wichtigsten religiösen, kulturellen und politischen Zentren des Mittelalters.



Statue des Hl. Pirmin am Eingang zur Reichenau.

Die Insel ist 4,5 Kilometer lang und 1,5 km breit und war bereits von den Römern bebaut und besiedelt. Sie ist die größte Insel im Bodensee und ist seit dem Jahr 2000 UNESCO-Weltkulturerbe.

Die Reichenau besteht heute aus den drei Ortsteilen: Oberzell, Mittelzell und Niederzell, in denen jeweils auch die wertvollsten Kulturdenkmäler der Insel stehen.



In Oberzell besuchen wir die Basilika St. Georg, eine spätkarolingische Kirche mit bedeutenden Wandmalereien, die in das 9. bis 10. Jahrhundert datiert werden.

In Mittelzell steht die von ihrem Ursprung älteste Kirche der Insel, das Münster Sankt Maria und Markus, die ehemalige Klosterkirche. Der Gesamtkomplex wurde bis ins 17. Jahrhundert mehrmals um- bzw. neu erbaut.

Das Kloster wurde 1757 aufgelöst. Heute dienen die Konventsgebäude als Pfarrhaus und Sitz der Gemeindeverwaltung.



Im Innenhof des ehemaligen Klosters.

Im dazugehörigen weitläufigen Keller keltert der Winzerverein den Reichenauer Wein.

Im Münster und in dessen Schatzkammer konnten wir uns den Reliquenschrein des Evangelisten Markus, der im Jahr 830 nach Reichenau verbracht wurde, ansehen. Sonst ist vom einstigen Reichtum der Reichenauer Abtei wenig übrig.

In Ortsteil Niederzell besichtigten wir die Basilika St. Peter und Paul. Die Kirche, wie sie heute besteht, ist eine dreischiffige Basilika. Sie wurde im 11. Jahrhundert nach dem Abbruch der alten Peterskirche zum Teil auf den alten Grundmauern errichtet. Ihr Innenraum ist mit reichen Malereien ausgestattet.



Nach diesem umfangreichen kulturellen Menü gestatteten wir uns eine ausgedehnte Pause in einer urigen Gaststätte und kehrten durch die weitläufigen Gemüse-, Obst- und Weinplantagen der Insel Reichenau zum Campingplatz zurück

Radausflug nach Konstanz

Nur etwa 16 km fahren wir auf einem guten Radweg bis zur alten Rheinbrücke und in den Hafen von Konstanz.



Dort steht die „Imperia“, eine Statue, entworfen und ausgeführt von Peter Lenk einem Bildhauer aus Bodman-Ludwigshafen am Bodensee. Die Figur ist 9 Meter hoch, 18 Tonnen schwer und dreht sich mit Hilfe eines Rundtisches innerhalb von vier Minuten einmal um die eigene Achse. In ihrem Sockel ist eine Pegelmessstation integriert, die von einem begeh-



baren Stegumgeben ist. Die Statue der Imperia erinnert satirisch an das Konzil von Konstanz (1414–1418). Sie zeigt eine üppige Kurtisane, der ein tiefes

Dekolleté und ein Umhang, der nur von einem Gürtel notdürftig geschlossen wird, eindeutige erotische Ausstrahlung verleihen.



Wir lassen unsere Fahrräder im Hafen zurück und begeben uns auf eine Besichtigungstour durch die Innenstadt.

Das „Konstanzer Konzil“ - Gebäude als Zeuge historischer Weltereignisse liegt dabei auf unserem Weg. Das Konzil dauerte 4 Jahre von 1414 bis 1418 und sollte die Spaltung der römisch-katholischen Kirche mit drei Päpsten beenden.

Über die Markstätte gelangen wir in die Altstadt, wo der größere Teil der WSC- Radler von großem Hunger übermannt wird und schleunigst eine der zahlreichen Straßengaststätten aufsucht. Nach einer ausgiebigen Pause wird der zweite Versuch gestartet, die Altstadt zu erkunden. Die Interessen unserer Gruppe sind sehr vielschichtig und so beschränken wir uns zunächst auf einen Bummel durch die Kanzleistraße, an deren Beginn vor sehr schönen alten Häusern der Kaiserbrunnen besichtigt wird.



Der Brunnen ist ein Wasserspiel, dessen Figureschmuck in Anlehnung an das Konstanzer Konzil karikaturistische Figuren zeigt.

Konstanz besitzt viele historische Sehenswürdigkeiten. Doch beim Schlendern durch die Altstadt kann ein Eisladen der Historie durchaus den Rang ablaufen und so bleibt das fahngeschmückte Rathaus links liegen und der historische Obermarkt rechts



Das Rathaus der Stadt Konstanz ist das ehemalige Zunfthaus der Leinweber aus dem 16. Jahrhundert. Die mit schönen Fresken versehene Fassade wurde 1593 im venezianischen Renaissance-Stil errichtet.



Der Obermarkt war im Mittelalter die Gerichtsstätte der Stadt. Neben dem Hotel „Barbarossa“ befindet sich das Haus „Zum Hohen Hafen“. Es ist mit Wandbildern geschmückt, welche die Belehnung des Burggrafen von Nürnberg, die König Sigismund im Jahr 1417 auf dem Obermarkt vollzog, sowie den Besuch Wilhelms II. von Preußen im September 1888 zeigt.

Weiter geht der Ladenbummel durch die Gassen kreuz und quer zu einem sechsgeschossigen Steinbau, der demzufolge „Hohes Haus“ genannt wird. Es ist ein repräsentatives Bürgerhaus, welches 1295 errichtet wurde und Fassadenmalereien zeigt.



Letzte Station unseres Stadtpaziergangs ist das Wahrzeichen von Konstanz, das **Münster „Unserer Lieben Frau“**.



Zwölfhundert Jahre lang war Konstanz Sitz des größten deutschen Bistums und das Konstanzer Münster Bischofskirche.



Über Jahrhunderte (vom 6. Jh. bis zum 19. Jh.) wurde die Kirche immer wieder erneuert und als Repräsentationskirche dem Zeitgeschmack angepasst. So sind Elemente der Romanik, der Gotik, der Renaissance und des Barock im Gebäude zu finden.



Lenk am Rathaus, der auch die Imperia in Konstanz gestaltet hat.



Danach kehrten wir in den Hafen zurück und fuhren entspannt zum Campingplatz. Hier trafen wir uns in geselliger Runde, wo jeden Abend ein anderer Spender eines Bierfassens zum Umtrunk einlud.

Bundesweite Aufmerksamkeit erregte das Relief wegen der nackten Darstellung bekannter Politiker.

Radtour nach Überlingen.

Eine der nächsten Touren führte uns nach Überlingen am Bodensee. Dazu mußten wir im stetigen auf und ab den Bodanrück überqueren. Der Bodanrück ist eine bis zu 693 m hohe Halbinsel, die den Nordwestteil des Bodensees in den Überlinger See und den Untersee teilt. Wir erreichten den Ort **Bodmann-Ludwigshafen** und stellten für einen Bummel an der Strandpromenade die Räder ab.



Auf dem Teilrelief „Global Players“ erkennt man (von links) Hans Eichel, Gerhard Schröder, Angela Merkel, Edmund Stoiber und Guido Westerwelle.

Zunächst fiel uns ein hübsch gestalteter Brunnen ins Auge. Es war der Brunnen der Narrenzunft „Seehasen“, die hier ihren eigenen Narrenbrunnen errichtet hat. „Seehas“ nennt man die Bewohner eines Bodenseeortes, obwohl es auch einen Fisch gleichen Namens gibt, der im Bodensee schwimmt.

Unser Radausflug führte uns weiter, immer wieder mit faszinierenden Ausblicken auf den See und die malerische Landschaft.

Nur ein paar Meter weiter können wir ein weiteres Kunstwerk bestaunen. Es ist das dreiteilige Kunstwerk „**Ludwigs Erbe**“ des Bildhauers Peter



So erreichten wir Überlingen, wo wir zunächst an der Seepromenade einen Einkehrschwung zur Mittagsrast machten.



Danach schlenderten wir an der Seepromenade entlang, wo zahlreiche Lokale und Cafés zum Verweilen einluden und tolle Blumenrabatte mit Palmen die Aussicht auf den Bodensee umrahmten.



Und schon wieder trafen wir bei unserem Spaziergang auf eine Skulptur des Bildhauers Peter Lenk.



Es war der Brunnen "Der Bodenseereiter", wo eine Sage satirisch auf den Schriftsteller Martin Walser umgedeutet wird, der lange Zeit in Überlingen lebte.

Überlingen hat eine besonders schöne Altstadt mit schmucken Fachwerkhäuschen, schmalen Gässchen und Blumen an jeder Ecke. Uns erinnerten die

bunten Häuserfassaden ein bisschen an Italien und es herrschte ein nahezu südländisches Flair.



Damit war der Besuch von Überlingen abgeschlossen. Mit der Bodenseefähre ging es nun wieder hinüber zum Bodanrück und nach Wallhausen.



Von dort aus kehrten wir über den Höhenzug und Allensbach auf den Campingplatz zurück.



Ein sehr sonniger Tag mit einer schönen Radtour wurde mit einem Bad im Bodensee beendet.

Radtour nach Meersburg und zu den Pfahlbauten bei Unteruhldingen.

Wir starten an diesem Tag zu einer Fahrradtour nach Meersburg. Dazu müssen wir zunächst nach Konstanz und weiter zum Staader Hafen, wo die **Fähre** hinüber nach Meersburg ablegt.



Die Autofähre verbindet am Übergang vom Überlinger See in den Obersee die beiden Städte miteinander. Durch die 4,25 km lange Fährstrecke erspart man sich den 53 km langen Landweg um den Überlinger See.



Es war wieder mal ein herrlicher Tag mit viel Sonnenschein und wir genossen die etwa 15-minütige Überfahrt über den strahlend blauen Bodensee. Vom Hafen in Meersburg führte uns ein steiler Radweg hoch in die Altstadt, die wir durch das Obertor betraten. Der Spaziergang führte uns an alten Fachwerkhäusern und herrschaftlichen Steinbauten vorbei, dann durch das Rathaustor zum „Neuen Schloss“, das bis 1803 die Residenz der Fürstbischöfe von Konstanz war. Das Schloss hat



nach Süden zur Seeseite hin eine Barockfassade.

Davor liegt die Gartenterrasse, von der man einen guten Blick auf die Stadt, den Fährbetrieb, auf den Bodensee und auf das schweizerische Ufer hat.



Inzwischen war die Zeit für eine Mittagsrast gekommen. Danach gingen wir per pedes mit den Rädern die steilen Gassen hinab zur Uferpromenade.

Gemeinsam radelten wir, immer am Bodenseeufer entlang nach Unteruhldingen. Hier trennte sich die Gruppe, weil ein Teil den Überlinger See umrunden wollte, der andere lieber eine Rast und die Zugfahrt nach Radolfzell bevorzugte. Elke und ich standen mehr auf Kultur und wollten das Pfahlbaumuseum Unteruhldingen besuchen.

Die **Pfahlbauten Unteruhldingen** sind das älteste archäologische Freilichtmuseum Deutschlands und Weltkultur der UNESCO.



Eine Zeitreise über 10.000 Jahre Geschichte erwartete uns. Die nachgebauten Dörfer aus der Stein- und Bronzezeit sowie mehr als 1.000 Originalfunde ließen längst vergangene Abschnitte der Menschheitsgeschichte und unterschiedliche Lebensformen aus drei Jahrtausenden lebendig werden.

Gisela, Gerd und Manfred verweilten derzeit im Biergarten. Dann radelten wir gemeinsam bis nach Nusdorf, wo wir in den Zug nach Radolfzell einstiegen und von dort zum Camping Willam zurückkehrten.

Es gäbe noch sehr viel zu berichten, von unserer Radfreizeit am Bodensee. So zum Beispiel von einer Radtour nach Engen, wo wir ein Feuerwehrfest mit vielen historischen Fahrzeugen besuchten.



Oder von einem Besuch der Insel Mainau, der Blumeninsel im Bodensee. Dort konnten wir tolle Blumenarrangements, seltene exotische und einheimische Pflanzen, den "Italienischen Rosengarten", Zitronen- und Orangenbäume sowie Palmen betrachten.



Ein Höhepunkt des Mainau-Rundganges war sicherlich der Besuch des Schmetterlingshauses, wo 120 frei fliegende Arten tropischer Tagfalter aus Afrika, Asien, Mittel- und Südamerika zu bestaunen waren.



Oder auch von einem Radausflug auf die Schweizer Seite des Bodensees, die uns über Konstanz, Kreuzlingen nach Romanshorn führte und mit zwei Überquerungen des Sees mit dem Schiff (Romanshorn – Friedrichshafen und Meersburg - Konstanz) und einer Zugfahrt mit Radtransport endete.



Nicht zu vergessen, die schönen Badetage am See mit ausgiebigem Schwimmen im klaren Bodenseewasser.

Eine schöne Radfreizeit ging zu Ende und am 02.07.2023 kehrten alle nach Hause zurück.

Dieter Widmaier



Bild von Dieter Widmaier

Eine Ära geht zu Ende – Familie Piechotta verabschiedet sich vom Restaurant „Bootshaus“ in den Ruhestand

Mit einem Zitat von Albert Einstein „*Eine große Aufgabe des Lebens ist es, dass wir lernen müssen, Abschied zu nehmen.*“ verabschiedeten sich Familie Piechotta und Horst Iwaniszow in den Ruhestand. Seit 12 Jahren führten Sie in Ketsch das Restaurant „Bootshaus“ beim Wassersportverein Ketsch e.V. sehr erfolgreich.



Bei strahlendem Sonnenschein kamen zahlreiche Freunde, Kunden und Mitglieder des Wassersportvereins zu einem Abschiedsumtrunk



mit Häppchen, um sich von Familie Piechotta und Horst Iwaniszow persönlich zu verabschieden. Dabei ergab sich manches schöne Gespräch in einer guten Atmosphäre.

Der 1. Vorstand des Wassersportvereins, Thomas Leiser, überreichte Familie Piechotta ein Bild als Erinnerung für ihr neues Zuhause. Er bedankte sich für die gute und erfolgreiche Zusammenarbeit und Frau Piechotta betonte, dass dies immer von

gegenseitigem Vertrauen geprägt war; es war immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen.



v.l. Sylvia Geschwill, Volker Moessinger, Klaus Piechotta, Maria Piechotta, Horst Iwaniszow, Thomas Leiser

Das Wassersportverein wünscht Familie Piechotta und Horst Iwaniszow für die Zukunft alles Gute und dass sie Ihren Ruhestand noch lange bei guter Gesundheit genießen können.

Das Restaurant Bootshaus wird in den kommenden Wochen renoviert, so dass es voraussichtlich ab April unter neuer Leitung wieder eröffnet wird.

Volker Moessinger

Wenn´s um Fleisch und Wurst geht:



Metzgerei

JÖRGER

Bahnhofsanlage 9
68775 Ketsch
Tel.: 0 62 02 / 6 16 13

Seit 1925 höchste handwerkliche Qualität!
www.metzger-joerger.de

Herausforderungen für die Fauna des Ketscher Altrheins: Ein Aufruf zum Schutz unserer heimischen Tierwelt

Liebe Kanufreunde,
in den vergangenen Jahren haben sich die Gewässer des Ketscher Altrheins zu einem zunehmend bedeutsamen Lebensraum für eine Vielzahl von Tierarten entwickelt. Leider gehen mit dieser Entwicklung auch Veränderungen einher, die die heimische Fauna vor Herausforderungen stellen. In diesem Artikel möchten wir auf einige dieser Veränderungen eingehen und gleichzeitig dazu aufrufen, verantwortungsbewusst mit unserer Umgebung umzugehen, um die einheimische Tierwelt zu schützen.

Ein Gast, der in den letzten Jahren vermehrt am Ketscher Altrhein anzutreffen ist, ist die Nilgans. Ursprünglich in Afrika beheimatet, hat sie sich in Mitteleuropa angesiedelt und verdrängt zunehmend einheimische Wasservögel. Auch das Nutria (teilweise auch als Biberratte bezeichnet), ein Nagetier aus Südamerika, sowie der Kamberkrebs haben ihren Weg in unsere Gewässer gefunden und bedrohen die heimische Flora und Fauna. Der Kamberkrebs ist ein aus Nordamerika stammender Flusskrebs, der als invasive gebietsfremde Art im Rhein die einheimischen Arten fast vollständig verdrängt hat. Besonders alarmierend ist aber auch die Bedrohung für den Eisvogel, einen einheimischen Vogel, der am Ketscher Altrhein beheimatet ist. Der Eisvogel bevorzugt Böschungen als Brutplätze, doch diese werden immer öfter von Nutrias besetzt. Daher ist es von großer Bedeutung, Maßnahmen zu ergreifen, um den Lebensraum des Eisvogels zu schützen.

Marderhunde und Waschbären wurden bereits in der Nähe unseres Bootshauses gesichtet. Auch diese Tiere können das Gleichgewicht der

heimischen Fauna stören. Ein weiteres Phänomen, das uns beunruhigt, sind die vermehrten Sichtungen von Wildschweinen, die den Altrhein überqueren und dabei Trampelpfade auf dem Deich bilden. Dies stellt nicht nur eine Gefahr für die Tiere selbst dar, sondern auch für Menschen, die sich in ihrer Nähe aufhalten.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, ist es wichtig, verantwortungsbewusst mit unserer Umgebung umzugehen. Insbesondere das Standup-Paddeln sollte vermieden werden, um Störungen für die heimische Tierwelt zu minimieren. Beim Sichten eines Eisvogels empfehlen wir, unbedingt die Uferseite zu wechseln, um dem Vogel nicht den Fluchtweg zu versperren. Wir alle tragen die Verantwortung, unseren Beitrag zum Schutz der heimischen Tierwelt zu leisten. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass der Ketscher Altrhein weiterhin ein lebendiger und vielfältiger Lebensraum für unsere einheimische Fauna bleibt.

Mit paddelnden Grüßen,
Alex Ader, Ressort Wildwasser

Hinweis:

Dieser Artikel wurde mit Hilfe künstlicher Intelligenz erstellt! Ich habe mir den Spaß erlaubt, und habe einige mir wichtige Stichpunkte der KI vorgegeben. Auf dieser Grundlage wurde der obenstehende Artikel schließlich von der KI formuliert. Ich finde das Ergebnis gar nicht schlecht! Alle weiteren von mir verfassten Artikel sind ohne Chat-GPT oder ähnliche Werkzeuge entstanden, und ich denke den Unterschied kann der Leser doch erkennen.



Bild von Tim Nelhübel

Kanu-Touren rund um Ketsch

Einsatzort: Bootshaus WSC-Ketsch

Neurhein - Brühl - Altrhein - Bootshaus Ketsch	9 km
Zeltplatz Reffenthal und zurück	5 km
Neurhein - Otterstädter - Zeltplatz Reffenthal - Bootshaus Ketsch	15 km
Neurhein - Otterstädter - Zeltplatz Reffenthal - Kudamm - Bootshaus Ketsch	20 km
Altrhein - Otterstädter - Zeltplatz Reffenthal - Bootshaus Ketsch	15 km
Altrhein - Otterstädter - Zeltplatz Reffenthal - Kudamm - Bootshaus Ketsch	20 km
Zeltplatz Reffenthal - Kudamm - Bootshaus Ketsch	10 km
Neurhein (406,2) einfach	1,2 km
Rheinbreite bei km 406,2	0,3 km

Einsatzort: Zeltplatz Reffenthal

Kudamm - Neurhein - Zeltplatz	7 km
Kudamm - Otterstädter - Zeltplatz	17 km
Neurhein - Otterstädter - Zeltplatz	12 km
Ketscher Altrhein - Neurhein - Otterstädter - Zeltplatz	15 km
Neurhein (406,2) einfach	1 km

Häufige Wanderfahrten auf dem Rhein

bis Ketsch Bootshaus:

Drusenheim (Frankreich, Moder) über Karlsruhe (2 Tage)	91 km
Staufstufe Iffezheim	74 km
Plittersdorf Fähre	67 km
Karlsruhe Daxlanden / Rheinstrandbad / Bootshäuser	51 km
Maximiliansau Rampe (bei KA)	47 km
Leopoldshafen Natorampe	36 km
Rheinsheim Bootshaus	21 km
Philippsburg Bootshaus	19 km

Ketsch bis:

Rheinau Bootshaus	12 km
Mannheim (KCM Bootshaus / Lindenhof / Rheinterrassen)	19 km
Mannheim (MKG Bootshaus)	25 km
Worms (Rheinufer II / Rampe)	33 km
Worms (Bootshaus KV Worms)	37 km
Gernsheim Fähre	56 km

Marco Szek



Bild von Isabell Lonz und Tim Nelhübel

Elektro-Installation
 LED- und Beleuchtungs-
 technik
 Rauchwarnmelder
 Photovoltaik
 SAT-Anlagen
 digitalStrom



Energieberatung/ Energieausweis 24-Stunden-Notdienst

Thorsten Metz
 Elektrotechnikermeister
 www.thorsten-metz.de

Friedrichstraße 27
 68723 Schwetzingen
 info@thorsten-metz.de

Mobil 01 71 / 47 777 18
 Telefon 0 62 02 / 950 82 91
 Fax 0 62 02 / 950 82 92

WSC Ketsch, Am Kraichbach 1, 68775 Ketsch

Aufnahmeantrag

Hiermit erkläre/n ich meinen / wir unseren Beitritt zum
 Wassersport-Club Ketsch 1956 e. V. als Mitglied

Kanuabteilung Skiabteilung

Jahresbeitrag (passive Mitglieder [P] und
 aktive Mitglieder mit Arbeitseinsatz [AA])

- | | |
|---|------------|
| <input type="radio"/> Jugendliche unter 18 Jahre / Azubi / Student/ | 25,00 Euro |
| <input type="radio"/> Erwachsener (ab 18 Jahre) | 46,00 Euro |
| <input type="radio"/> Familienmitgliedschaft | 80,00 Euro |
| <input type="radio"/> Bootsliegeplatz | 40,00 Euro |
| <input type="radio"/> Aufnahmegebühr einmalig | 50,00 Euro |

Von **aktiven** Mitgliedern wird die jährliche Ableistung einer vom Vorstand festgesetzten Anzahl von
 Arbeitsstunden zugunsten des Vereins erwartet. Ersatzweise kann dies durch Zahlung von zusätzlich
 jährlich 25,00 Euro (Jugendliche, Azubi, Studenten) bzw. 46,00 Euro (Erwachsene) abgegolten werden
 [AZ]. Nach Aufnahme in den WSC ist die Aufnahmegebühr fällig, die Beiträge bis 31.03 jeden Jahres.
 Bei Familienmitgliedschaft bitte alle Angehörigen eintragen, die beitreten möchten

Mit meiner / unserer Unterschrift verpflichte/n ich mich / wir uns, die Satzung und die Geschäftsordnung
 des WSC Ketsch an zu-erkennen und meinen / unseren Verpflichtungen nachzukommen. Weiterhing
 bestätige/n ich/wir, dass ich/wir Schwimmer bin/sind.

Name _____

Vorname _____

Geb.-Datum _____

Wohnort _____

Straße _____

Tel. / Handy _____

E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____

Unterschrift des Antragstellers

(bei Jugendlichen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Einzugsermächtigung (kann jederzeit widerrufen werden)
 Ich / wir ermächtige / n den Wassersportclub 1956 Ketsch e. V.
 die fälligen Vereinsbeiträge von meinem Konto einzuziehen.

Name _____

Bank _____

BLZ / Konto-Nr. _____

Datum / Unterschrift _____

eisenberg**BAUU**.de



Pflaster



Stahlbeton



Tiefbau



Hochbau



Gartenbau

eisenberg**BAUU**
Verlängerte Triebstr. 40
68542 Heddesheim

Tel.: 06203 95 31 08
Fax: 06203 95 31 09
kontakt@eisenbergbauu.de