

Tagesberichte Kajakkurs 2025

Montag, 02.06.2025**Namen der Berichtsverantwortlichen: Felix J., Janick, Jaro, Jasper**

Am Morgen des 2. Juni 2025 trafen wir uns um 7:15 Uhr am ZOB in Lüneburg. Fast alle waren pünktlich, und der erste Zug startete um 7:34 Uhr planmäßig.



In Hannover verlief der Umstieg reibungslos, doch kurz darauf kam es zu einer Verzögerung: Ein Zug blieb vor uns liegen, sodass wir warten mussten und schließlich in eine überfüllte S-Bahn umsteigen mussten.

In Hildesheim angekommen, wollten wir eigentlich direkt mit dem Bus weiterfahren. Allerdings fehlten drei unserer Mitsstreiter, weshalb wir zunächst auf den nächsten Bus warten mussten. Herr Wessels führte uns dann zwar zuerst in die falsche Richtung, doch schließlich fanden wir unsere Unterkunft: die Herberge des Kreissportbundes Hildesheim. Die Zimmer waren überraschend gut ausgestattet, und die Anlage bot viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten.

Gegen 13 Uhr fuhren wir in einem erneut überfüllten Bus mit vielen genervten Menschen und einer charmanten Busfahrerin weiter. Am Ziel angekommen, erhielten wir von Ingo eine Einführung und machten uns mit dem Material vertraut.



Da wir etwas verspätet waren, ging es nach dem Umziehen im Kajakzentrum direkt aufs Wasser. Bei sonnigem Wetter war der Einstieg ins Wasser erfrischend, aber nicht zu kalt, sodass es sogar Spaß machte. Nach einigen Übungen zum Kentern und etwas freiem Paddeln kehrten wir an Land zurück.



Am Abend gab es in der Unterkunft ein leckeres Hühnerfrikassee mit Salat und Joghurt. Danach hatten alle die Möglichkeit, den Abend individuell ausklingen zu lassen – zum Beispiel mit einem Besuch im nahegelegenen Supermarkt. Damit endete unser erster Tag auf dem Wasser.

Dienstag, 03.06.2025**Namen der Berichtsverantwortlichen: Hannah, Charlotte, Malena, Josefine**

Heute war der erste volle Tag der Kajakfahrt. Nach dem Frühstück sind wir mit dem Bus zum Kajakzentrum gefahren.

Als alle fertig im Kajak waren, haben wir geradeaus fahren (den Grundschlag) geübt, indem wir parallel mit Partnern gefahren sind.

Mit verschiedenen Übungen haben wir die Paddeltechniken gelernt und trainiert. Zum Beispiel haben wir durch Slalomparkoure zwischen den Booten den Bogenschlag geübt. Außerdem haben wir im Verlauf des Tages den J-Schlag, den Konterschlag und den Ziehschlag gelernt und uns viel im Kreis gedreht.



Vor der Mittagspause gab es noch eine witzige Aktion, bei der wir im Kajak sitzend eine Treppe runtergefahren sind. Das hat allerdings viel Armkraft von Herrn Wessels gekostet, da er uns alle anschubsen musste.

Wer wollte konnte auch noch von einer höheren Stufe runterfahren.



Dann kam die wohlverdiente Mittagspause, in der einige in der Stadt waren.

Nach der Mittagspause haben wir Kentern und wieder Hochkommen sowie unter Wasser Aussteigen geübt.

Angewendet haben wir dies danach bei einem Ballspiel, bei dem es darum ging, Bälle zu ergattern und einige gekentert sind.

Für den ein oder anderen blauen Fleck aber auch ganz viel Spaß hat eine weitere Aktion gesorgt: wir haben auf dem Wasser mit den Kajaks einen Kreis gebildet und ein paar Personen sind ausgestiegen und über die Kajakspitzen balanciert bzw. gestolpert.

Insgesamt hat sich bei der abschließenden Feedbackrunde gezeigt, dass alle das abwechslungsreiche und lustige Programm auf dem Wasser genossen haben.

Die Mehrheit war erschöpft und ist mit dem Bus zurückgefahren, während einige die 3,5 km zur Jugendherberge gelaufen sind.

Dort haben wir uns über das mittelmäßige Abendessen hergemacht, um Kraft für den Theorietest zu schöpfen, der ausgesprochen gut ausgefallen ist.



Danach hatten wir noch etwas Freizeit, bevor wir ins Bett gefallen sind. TuS grün-weiß Himmelsthuer, der einheimische Fußballverein, hatte allerdings andere Pläne und hat seinen 5:2 Sieg bis in die Nacht hinein lautstark gefeiert.

Mittwoch, 04.06.2025**Namen der Berichtsverantwortlichen: Boris, Joanthan, Kaibo und Emil**

Der dritte Tag begann vielversprechend: Beim Frühstück gab es deutlich mehr Auswahl als an den Vortagen – inklusive vegetarischer und veganer Alternativen. Besonders der heiße Kakao sorgte für gute Laune am Morgen. Zum Kanuzentrum ging es – wie an den Tagen zuvor – mit dem Bus. Dieser war heute allerdings deutlich voller als sonst, da viele kleine Kinder zustiegen, die offenbar Schwimmunterricht hatten. Die Fahrt war dementsprechend etwas beengt, aber wir kamen pünktlich an.

Vor Ort lief alles schon deutlich routinierter ab. Die Handgriffe saßen, und zur Erleichterung aller funktionierte heute endlich auch die Spritzdecke, was das Einstiegen ins Kajak erheblich erleichterte. Weniger erfreulich war die Helmauswahl – leider fand niemand wirklich einen passenden Helm. Immerhin waren unsere Kajaks noch verfügbar und wurden nicht wie an anderen Tagen von den Grundschulkindern weggeschnappt.



Der Weg zur Wildwasserstrecke verlief entspannt, begleitet von der Strömung. Zwar spürten einige schon den Muskelkater der letzten Tage und es kündigen sich erste Blasen an den Händen an, aber die Vorfreude auf das, was kommen sollte, überwog.

An der Wildwasserstrecke angekommen, mischte sich Vorfreude mit etwas Respekt – das rauschende Wasser machte durchaus Eindruck. Um die Wildwasserstrecke sicher zu bewältigen wurde der Kurs in zwei Gruppen aufgeteilt. Wovon eine die Strecke durchfahrt und die andere im Wasser steht, um im Notfall zu helfen – eine zwar sehr kalte, aber reibungslos verlaufende Aufgabe. Doch statt gleich ins Boot zu steigen, ging es zuerst ohne Kajak ins Wasser. Die Strecke wurde schwimmend erkundet. Dabei zeigte sich schnell, dass man nahezu überall stehen konnte. Diese Erkenntnis nahm vielen die Angst. Selbst im Falle eines Kenterns wäre man nicht auf sich allein

gestellt, da Mitschüler:innen rechtzeitig helfen könnten. Das stärkte das Vertrauen – sowohl in sich selbst als auch in die Gruppe.

Beim ersten Durchfahren der Strecke lief es insgesamt gut. Zwar wurden einige Personen von der Strömung gedreht oder an die Seitenwände gedrängt, doch nur wenige kenterten tatsächlich. Schon beim zweiten Durchlauf zeigte sich ein deutlicher Fortschritt: Viele kamen spürbar besser und schneller durch das Wildwasser. Der dritte Durchgang hielt dann jedoch neue Herausforderungen bereit. Eine leichte Änderung der Strömung führte dazu, dass wieder einige Boote kenterten – doch insgesamt blieb es bei kleineren Zwischenfällen.

Anschließend folgte der Gruppenwechsel. Beim Rückwechsel erhielten wir eine neue Herausforderung: Das Kajak bewusst ins sogenannte „Kehrwasser“ zu steuern und dann in die Hauptströmung einzulenken. Da viele mittlerweile ein gutes Gefühl für Boot und Wasser entwickelt hatten, gelang diese Übung erstaunlich gut. Als die zweite Gruppe dieselbe Aufgabe angehen wollte, zeigte sich leider ein unerwarteter Störfaktor: Entgegen der Absprache wurde das Wasserwerk bereits um 13:30 statt um 14:30



eingeschaltet, wodurch dem Fluss Wasser entzogen wurde. Der Wasserspiegel sank spürbar, und die Strecke verlor deutlich an Strömung – was das Wildwassererlebnis unerwartet früh beendete. Andererseits hatte das auch seinen Reiz. Einige probierten nun, die Startrampe entgegen der Strömung zu erklimmen, was trotz aller Anstrengung recht spaßig schien. Nach dem Wildwasserfahren legten wir eine kurze Verschnauf- und Essenspause ein, um Kraft für den Rückweg zu sammeln. Dieser hatte es in sich. Nun ging es flussaufwärts – gegen die Strömung. In der späteren Feedbackrunde wurde deutlich, wie anstrengend diese Etappe für alle war. Nach der Wildwasserstrecke war das eine echte Herausforderung.



Aufgrund der genannten Kommunikationsprobleme mit dem Wasserwerk endete das offizielle Kajakprogramm etwas früher als geplant.

Das hatte jedoch auch Vorteile. In Kleingruppen konnten wir die Stadt erkunden und uns etwas Leckeres zu essen besorgen. Unsere Gruppe landete in einem schön gelegenen Biergarten am Unigelände, wo wir entspannt aßen. Anschließend liefen wir zu Fuß durch die Innenstadt. Am Bahnhof trafen sich zufällig vier unserer Kleingruppen wieder – fast der ganze Kurs fuhr so gemeinsam zurück zur Unterkunft.

Das Abendessen dort war zwar nicht mit dem Biergarten-Essen zu vergleichen, aber das störte kaum jemanden – die meisten waren ohnehin noch satt.



Donnerstag, 05.06.2025**Namen der Berichtsverantwortlichen: Juri, Felix F., Erik K., Felix W.**

Nach dem Frühstück um acht sind wir wie gewohnt zur Kajakstation aufgebrochen. Um etwa zehn Uhr waren wir dort, haben uns umgezogen und mit mittlerweile geübten Handgriffen die Kajaks vorbereitet.

Viele sind vom Steg aus direkt ins Wasser gerutscht (wir hatten das ganze ja am Dienstag gelernt), was die Zeit bis alle auf dem Wasser waren erheblich verringert hat. In den gewohnten Dreiergruppen haben wir uns dann zu den weißen Bojen in der Seemitte begeben. Dort wurden wir in vier Gruppen eingeteilt und haben zum Aufwärmen eine kleine Kajakstaffel zwischen den Bojen veranstaltet. Dies war gerade für die „Wartenden“ gar nicht so einfach, da der Wind einen immer wieder in Richtung Ufer getrieben hat, sodass man die ganze Zeit dagegen ankämpfen musste, um auf der Stelle zu bleiben.

Nach dem Aufwärmen wollte Herr Wessels uns beibringen, wie man ein umgedrehtes und vollgelaufenes Kajak in der Mitte des Sees bergen kann, um nicht ans Ufer schwimmen zu müssen. Wir (Felix W., Jaro, Erik K.) hatten diese Technik schon am Montag anwenden müssen, da sich einer von uns direkt erstmal quer zum Wind stellen musste...

Erstaunlicherweise haben bei dieser Übung manche Schüler trockene Haare behalten, obwohl man ja eigentlich selbstständig kopfüber Unterwasser aussteigen sollte... Nach dem Kentern ist einem hier aber recht schnell bewusst geworden, dass das Wetter im Verlauf der Woche doch immer kühler geworden ist.

Bis zur Pause hatten wir nun Zeit, uns auf die praktische Prüfung am Nachmittag vorzubereiten.

Oder man hat die Zeit eben für Spielchen oder anderen Quatsch genutzt, um warm zu bleiben:



In der Pause sind dann wieder einige von uns in die Stadt gegangen, um sich einen Döner oder Nudeln zu holen, während andere glücklicher waren und der aufkommenden Regen beim Kanuclub in den Umkleiden oder wie die Hühner auf der Stange an der Hauswand verbringen konnten.



Wer den Regen in der Umkleide verbracht hatte, war jetzt zumindest wieder einigermaßen trocken für die Prüfung nach der Pause.

Wir haben uns also gemeinsam bei der Treppe auf der anderen Seite des Sees getroffen, während Herr Wessels und Frau Querhammer außen herum gingen, um uns vom Ufer aus bewerten zu können.

Die Prüfung bestand aus Grundschlag, Bogen- und Konterschlag und dem J-Schlag entlang der steinernen Treppe. Zum Abschluss musste in 20 Schlägen so gerade wie möglich gefahren werden.

Wirklich lange hat die Prüfung also nicht gedauert, da jedoch immer nur ein/e Schüler/in zurzeit geprüft werden konnte, mussten die anderen viel Zeit abwarten, bis sie überhaupt an der Reihe waren oder die Chance hatten, sich zu verbessern. Wer zufrieden mit seiner Note war, durfte zurück zum Steg fahren und sein Kajak wegbringen. Da wir nicht auf die Tickets warten mussten, konnten diejenigen, die zu Fuß zur Jugendherberge gehen wollten schon los, aber davor waren wir noch eine kurze Runde schwimmen.



Als der ganze Kurs dann wieder in der Herberge angekommen war, gab es zu Abend (Nudelauflauf, der war tatsächlich ganz in Ordnung), danach wollten wir, da dies schon der letzte Abend war, noch etwas als Kurs zusammen unternehmen, also haben wir uns zum Volleyball-Spielen getroffen.



Als es dann langsam dunkel wurde, haben wir uns nach und nach zurückgegeben, um dann noch in der Mensa Kartenspiele zu spielen. Da wir die einzigen in der Herberge waren, wurde uns erlaubt, über die Nachtruhe hinaus aufzubleiben, wobei wir dann auch allerspätestens gegen Mitternacht im Bett waren (denn genug Schlaf war bei einer solchen Kursfahrt wichtig, und das hat man auch gemerkt).

Freitag, 06.06.2025**Namen der Berichtsverantwortlichen: Erik S., Smilla, Sophia, Corona***Kursfoto mit Der Ausrüstung für das Kanupolo*

Der Abreisetag begann für uns etwas früher als die vorherigen Tage. Morgens vor der Abreise mussten die Zimmer gereinigt, Sachen gepackt und gefrühstückt werden.

Nachdem die Zimmer auf ihre Sauberkeit überprüft wurden, traten wir noch einmal den Weg zum Bus an. Um ca. 9:20 saßen wir mit unserem Gepäck im Bus und waren wie üblich um ca. 10:00 beim Kajakzentrum. Dort bereiteten wir unsere Kajaks vor. Die übliche Kleidung wurde dieses Mal von einer Kanupolo-West und einem Kanupolo-Helm etwas abgeändert, um unsere Ausrüstung auf die heutige Stunde anzupassen.

Hannah und Erik K. versuchten sich außerdem an den speziell für das Wasserpolo angepassten Kajaks, welche eine höhere Umfallgefahr aufweisen. Dennoch gelang es ihnen sich gerade auf dem Boot zu halten.

Im Wasser angekommen, leitete Jaro eine am Handball inspirierte Stunde, in der wir von einfachen Wurfübungen bis hin zum Parteiball bestens auf die Kanupolo Spieleinheit vorbereitet wurden. Zum Abschluss der Fahrt und Abschluss der Freitagseinheit spielten wir Kanupolo mit zwei Teams auf ein Tor.

Dabei konnten wir, im Vergleich zum Anfang der Exkursion, sicher und ohne weitgehende Schwierigkeiten auch bei den Turbulenzen auf dem Wasser bleiben. Nach ca. zwei Stunden auf dem Wasser, brachten wir die Kajaks ans Land, säuberten, reinigten sie und brachten unsere Ausrüstung zurück. Auch dieses Mal lief das Aufräumen ohne Probleme statt und wir bekamen das OK vom Kajakzentrumleiter.



Danach traten wir vom Ostbahnhof in Hildesheim unsere Heimreise an. Der erste Zug fuhr nach Hannover pünktlich ab und gelang auch pünktlich ans Ziel. Nach 40 Minuten Wartezeit stiegen wir dann in den Zug nach Uelzen. Der Zug war zwar zehn Minuten zu spät, aber dadurch, dass der Zug von Uelzen nach Lüneburg auch zehn Minuten zu spät war, stellte dies kein Problem dar. Als wir dann um ca. 16:30 in Lüneburg angekommen waren, trennten sich die Wege und eine erfolgreiche, spaßige und sportliche Woche ging zu Ende.

Wir bedanken uns herzlich für die Möglichkeit an der Kajakfahrt teilzunehmen und danken besonders Ludger Wessels und Nele Querhammer, die als Lehrkräfte sowohl die Verantwortung als auch die Organisation für uns übernahmen.

Insgesamt war das Feedback zur Kajakfahrt ohne weiteres positiv und wir freuen uns, diese Erfahrung gemacht zu haben.