

2018

PLATSCH

Mitteilungsblatt der Solothurner Kajakfahrer



**Das Sommer-
lager auf der Soca**

**Reuss Trophy und
Slalom Biel**

solothurner-kajakfahrer.ch

Gold Club Schweiz

unterstützt den Kanusport

www.goldclubschweiz.ch



Wir sind
wie der Lieblingsfilm:
**immer eine
gute Wahl.**

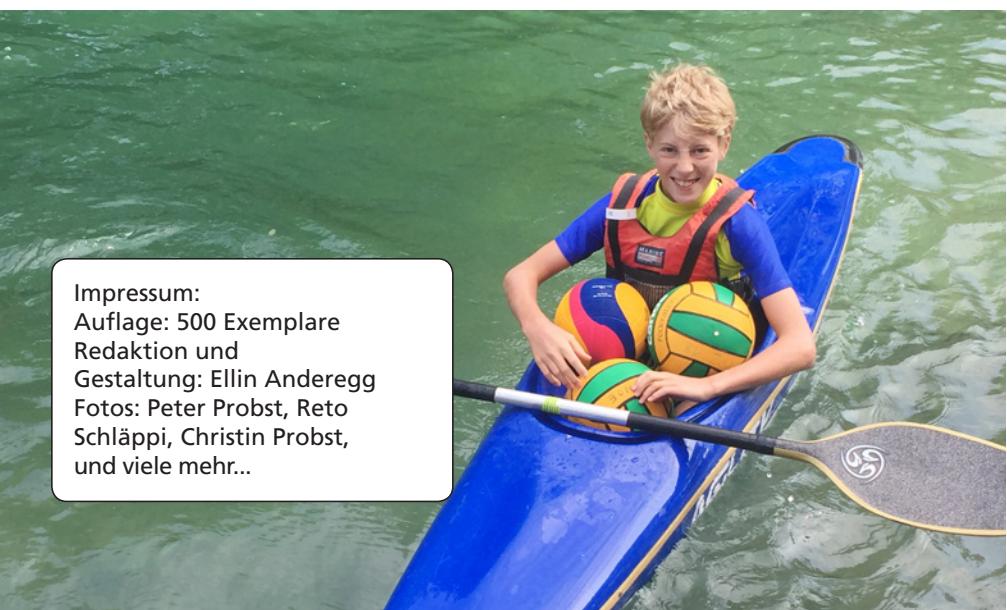
regiobank
Banking wie ich es will

Banking heisst für uns, unsere Kunden mit persönlichem, raschem und zuverlässigem Service zu begeistern.
regiobank.ch

Inhalt

Mitteilungsblatt der Solothurner Kajakfahrer, Ausgabe 2018

- 5 Seite des Präsidenten
- 6 News und Ehrung von Meli
- 7 Vielen Dank den Sponsoren
- 8-11 Osterlager in Die
- 12 Wir suchen Dich!
- 13 Robin Häfeli erfolgreich an der EM
- 14-19 Sommerlager in Saint-Pierre de Boeuf
- 20 Jugendslalom in Biel
- 22-29 SKFler paddeln auf der Soca
- 30 Kanutotal 2018
- 31 Reuss Trophy
- 32-33 lustige Schnapschüsse
- 34-35 Traininscenter Koch
- 36-37 Medallienpiegel 2018



Impressum:
Auflage: 500 Exemplare
Redaktion und
Gestaltung: Ellin Anderegg
Fotos: Peter Probst, Reto
Schläppi, Christin Probst,
und viele mehr...

Vorstand 2018 Solothurner Kajakfahrer

Präsident	Peter Probst P 032 682 11 01 N 079 426 72 12	Tannenweg 5, 4552 Derendingen G 032 682 03 03 Fax 032 682 03 05 peter@probst.ag
Vizepräsidentin	Kristin Amstutz Schläppi P 032 622 85 94	Reinertstrasse 43, 4515 Oberdorf N 078 666 85 94 kristin.amstutz@gmx.ch
Finanzen	Jürg Räz P 032 621 66 54 N 079 433 19 34	Moosbachweg 8, 2545 Selzach G 032 627 60 76 juerg.raez@raezvogt.ch
Aktuarin	Rahel Ostermeier N 079 329 71 80	Franz Langweg 5, 4500 Solothurn rahel.o@outlook.com
Techn. Leiterin	Christin Probst N 078 824 64 55	Schlössliweg 9, 4500 Solothurn christin.probst@gmail.com
Bootshauswart Trainer	Pascal Ryf N 079 192 80 22	Weidenweg 2a, 4562 Biberist pascal.ryf@gawnet.ch
Trainer	Julian Hasler N 079 726 76 48	Löwengasse 4, 4500 Solothurn julianhasler01@gmail.com
Kurse Erwachsene Tourenwesen	Norbert Tischer P 032 618 25 63 N 079 703 60 11	Weiherstrasse 1a, 4512 Bellach G 032 530 44 04 Fax 032 530 44 04 norbert.tischer@bluewin.ch
<u>Revisoren:</u>		
Alina Hasler	Bielstrasse 27, 4500 Solothurn, 079 726 76 49,	alina.hasler@bluewin.ch
Julius Oswald	Schlössliweg 5, 4500 Solothurn 079 221 89 22,	oswald.julius.luiz@gmail.com
Urs Wattinger	Kieferweg 5, 4553 Subingen	076 433 44 07 urs@wattinger.ch

2018 01 29

Seite des Präsidenten



Da hat der Präsident gut lachen. Ein perfekter Sommer mit viel Schwimmen in der Aare. Es war ein schöner Genuss. Das Bootshaus wurde rege benutzt.

Die Kanu Weltmeisterschaften auf der Muota sind vorüber. Unser Klub stellte das Bau Team an der WM: Norbert Tischer, Reto Schläppi, Jürg Räz, Barbara Schweizer und ich haben alles bestens gemeistert in diesen 10 Tagen. Ich bedanke mich hier nochmals für die gute Zusammenarbeit und für ihr unentgeltliches Engagement für den Kanusport.

Ich kann auch gut lachen für die hervorragenden Resultate an der Sportlerfront.

Die erwartende Goldmedaille an der Heim-WM von Meli blieb leider aus, dafür holte sie eine Bronzene und zwei Wochen später gewann Meli den Gesamtweltcup. Melanie ist die eifrigste Sammlerin von Medaillen und hat uns alle weit überholt. Aber auch Nico Meier und unsere Youngsters mit Robin Häfeli, Basil Jenni und Leano Meier haben sich mit sehr guten Resultaten in Szene gesetzt. Die Berichte im Platsch.

Rund ums Bootshaus wird gebaut. Einerseits entsteht auf der Strasse ein neuer Radweg, der unsere Parkplätze tangiert. Zudem werden auf dem SKF-Areal noch die fälligen Bauarbeiten durchgeführt. Dazu gehören die Erhöhung der Mauer bei den Bootsplätzen West sowie ein neuer Plattenbelag und ein neues Geländer. Bei den unteren Boxen werden zwei neue Tore erstellt und zudem wird ein Wasseranschluss mit einer Aussendusche unten an den Treppen montiert. Auf eine Überdachung der Veranda haben wir vorerst verzichten, weil die Kosten zu hoch sind. Eine andere Variante wir nun mit einem Sonnensegel geprüft.

Im Dezember entscheidet die Bürgerversammlung Derendingen über den Verkauf der Gardeoben am Kanal an uns. Die Bürgergemeinde hat uns ein sehr gutes Angebot unterbreitet, das wir angenommen haben. Hoffen wir, dass es am 3. Dezember klappen wird.

Nun etwas in eigener Sache. An der nächsten Generalversammlung gebe ich das Amt als Präsident nach 35 Jahren ab in jüngere Hände. 35 Jahre sind eine lange Zeit und ich habe viel in diesem Klub erlebt und auch versucht, die Richtung zu steuern. Ich habe viel einbringen können aber auch sehr viel dazu gelernt. Ohne die Mitarbeit mit den Vorstandsmitgliedern hätten wir nie so weit kommen können. Unser Klub steht finanziell hervorragend da, ist sehr vernetzt, hat viele junge Sportler, ein Kanuleistungszentrum, ein tolles Leiterteam und und... Ich bin froh, dass ich solange mithelfen konnte. Sicher war ich nicht immer der Liebste – aber was soll's. Nur das Resultat zählt. Danken möchte ich Moni, Chrigi und Thomas, die öfters mal auf mich verzichten mussten.

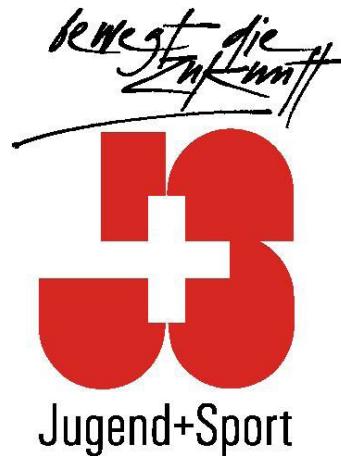
An der nächsten GV wählt ihr den neuen Präsidenten. Ich hoffe, dass viele Mitglieder kommen können. Dieses Mal haben wir einen anderen Versammlungsort. Die GV findet in der Kultur-Giessi in Derendingen statt. Eine Einladung folgt.

Peter

News

- Unsere technische Leiterin Christin Probst hat am 18.8.2018 ihren zweiten Sohn Noé geboren. Beide sind wohlauft. Wir gratulieren Christin, Thomas und Luan recht herzlich.
- Wir danken allen Helfern und Kuchen-Bäcker/Innen am Slalom in Derendingen und an der Reusstrophy recht herzlich für den tollen Einsatz.
- Die Zahlungsmoral war bis auf die Wenigen dieses Jahr ausgezeichnet, Der Kassier dankt.
- Wir haben zuwenig WCs, Duschen und auch die Umkleideräume sollten grösser werden. Deshalb hat eine Arbeitsgruppe mit den Mitgliedern Reto Schläppi, Jürg Räz, Paschal Ryf, Niklaus Birri, Daniel Peter und Martin Gutzknecht ihre Arbeit aufgenommen.

Apero Meli



green-IT

Wir danken unseren Sponsoren recht herzlich und hoffen, dass unsere Mitglieder diese Firmen berücksichtigen werden.

Klubsponsoren 2018

- Mathys & Scheitlin AG
- Agathon AG, Bellach
- Probst AG
- Hautle, Anderegg und Partner AG
- Regiobank Solothurn
- Allianz Suisse Anton Orlando
- Carrosserie Scheidegger AG
- Steichenberg Anwälte

Bussponsoren 2018

- André Wyss GmbH + Pax Versicherungen
- BKS Kabel-Service AG
- Aerni Elektroanlagen
- Kälin Otto, Bellach

Osterlager in Die

(von Reto Schläppi)



Gründonnerstag Anreise

Auch in diesem Jahr konnte Lagerchef Nörbi nur ein kleines, aber feines Trüppchen von dreizehn Leuten zur Teilnahme bewegen. Schade für die Daheimgebliebenen, denn wir trafen auf ideale Wasserstände und ausgenommen von einigen Regenschauern auf gutes Wetter (jedenfalls sicher besser als Zuhause). Die Anfahrt nach Die am Donnerstag gestaltete sich nicht für alle gleich einfach. Während ich am Donnerstag gegen Mittag abfuhr und problemlos durchfahren konnte, hatten andere einige Schwierigkeiten. Selbstverschuldet war die Reiseroute von Nörbi und Probst's. Anstatt schnellste Route, gaben sie „kürzeste“ Route ins Navi ein und fuhren so nach Grenoble durch sehr ländliches Gebiet durch das gesamte Hochplateau des Vercors. Schöne Route, aber zwei Stunden länger. Gudis und Räzes konnten erst am späteren Nachmittag abfahren und wollten den gewohnten Weg über den Mèné-Pass wählen. Gudis waren schon fast oben, als sie merkten, dass eine Schlammlawine den Weg blockiert und sie umkehren und den Umweg über den Grimone-Pass nehmen mussten. Jürg und Baba erreichte dasselbe Schicksel, allerdings wurden sie bereits kurz nach der Abzweigung zum Pass umgeleitet. Gar nicht erst nach Die kamen Kristin und Mia im Klubbus. Nach mehreren Unfällen und einem Superstau zw. Lausanne und Morges gaben sie noch fünf Stunden Fahrt in Annecy entnervt auf und suchten sich eine Unterkunft in einem Formule 1. Sie kamen dann doch noch am Freitag kurz vor Mittag auf unserem Traditionscamping in Die an.

Karfreitag: Bez

Nachdem alle Lagerteilnehmer in Die angekommen sind und vor allem auch der Klubbus mit den Booten da war, konn-

ten wir zu unserer ersten Fahrt aufbrechen. Da der Wasserstand der Flüsse um Die ideal war, wollten wir nicht unnötig Zeit mit einer Aufwärmfahrt auf dem Drôme verschwenden, sondern gleich zur Sache kommen und begannen mit dem Bez. Kenner der Gegend wissen, dass die Fahrt auf dem Bez gleich mit einem speziellen Auftakt beginnt, nämlich dem Schlitz. Oft ist der Schlitz eine rechte Herausforderung, in diesem Jahr war der Wasserstand aber ideal und die Pulskurve ging vor der Anfahrt nicht speziell in die Höhe. Dieses Mal verlief die Schlitzpassage seidenfein ohne grössere Schwierigkeiten. Ich kann mich aber auch erinnern, dass wir einmal Mänu mit Wurfsäcken und mehr aus der Walze retten mussten und vor vielen Jahren kenterte ich einmal im Schlitz, verkeilte mein Paddel an den Seitenwänden und verfing mich darin. Gut, dass ich damals ein Metallpaddel hatte und es nach der Bergung einfach wieder zurück biegen konnte. Nach dem Schlitz stiegen die nicht ganz so Mutigen ein, darunter auch Wildwasserneuling Mia. Als ich die Luftsäcke unserer Tochter vor der Fahrt aufblasen wollte und nach einigen Minuten immer noch kein merkbarer Unterschied festzustellen war, kontrollierte ich die Luftsäcke und musste feststellen, dass die Mäuse während den Wintermonaten mit den Luftsäcken kurzen Prozess gemacht hatte





Eigentlich standen Nörbis Bratkartoffeln als Abendessen auf dem Programm; leider wurde beim Eröffnungsapéro des Campingrestaurants so viel Pizza und andere feine Sachen aufgetischt, dass anschliessend niemand mehr Hunger hatte. Resultat: ein verschnupfter Nörbi und das Essen wurde auf den nächsten Abend verschoben.

Samstag Roanne

Aufgrund der starken Regenfälle entschieden wir, am Samstag bereits die Roanne zu paddeln, aber wie immer am Ostersamstag musste zuerst der spezielle Markt in Die besucht werden. Danach ging es aber los und wir trafen beim Einstiegsort auf einen idealen Wasserstand. Noch selten konnten wir die Roanne so problemlos befahren und alle hatten einen Riesenspass, bei blauem Himmel und optimalem Wasserstand durch die schöne Schlucht fahren zu können. Nachdem der etwas schwierigere Teil vorbei war, stiegen auch Mia und Paddy ein und paddelten das Schlussstück mit.

Eine etwas schwierige Phase gab es dann noch auf der Rückfahrt, als Kristin partout nicht einsehen wollte, dass die Männer jetzt sofort ein Bierchen trinken mussten und absolut keine Zeit hatten, vor dem Supermarkt zu warten, bis der Einkauf beendet war. So stieg dann eine leicht verärgerte Kristin beim Intermarche in Die aus, die Männer kamen zu ihrem verdienten Bier im Camping und soviel ich weiss, wurde Kristin dann irgendwann von irgendwem auch wieder abgeholt.

Sonntag Archiane (jedenfalls teilweise)

In der Hoffnung, auch auf der Archiane einen guten Wasserstand anzutreffen, machten wir uns auf die Fahrt zum Einstieg, mussten aber bereits bei der Abzweigung bei Mene einsehen, dass der obere Teil nicht fahrbar sein wird. Die



. Merkt euch: Eine optische Kontrolle, ob die Luftsäcke vorhanden sind, heisst nicht, dass sie auch funktionstüchtig sind! Der Bez hatte einen tollen Wasserstand und war der ideale Einstieg für Jung und Alt.

Schade war, dass es gegen Abend ein Gewitter mit allem Dazugehörigen, sprich Blitz, Donner, Hagel und sehr viel Niederschlag gab. Innert kurzer Zeit war alles unter Wasser und die Lagerteilnehmer flüchteten ins Klubzelt oder ihre Camper. Nörbis Bastelkunst wurden klare Grenzen aufgezeigt. Er musste während der ganzen Nacht einen Eimer in seinem schönen Camper aufstellen. Eine selbstgebastelte Kabeldurchführung im Dach seines Campers war nicht sorgfältig genug abgedichtet und es floss reichlich Wasser hinein.

recht tiefe Schneefallgrenze hatte dazu geführt, dass der viele Regen bei der höher gelegenen Archiane offenbar als Schnee gefallen ist und dort geblieben ist. Also Planänderung: Fahrt auf der Archiane ab dem Friedhof in Mene, dafür weiter hinunter als geplant. Nicht viel Wasser auf der Archiane, aber gut fahrbar und ab der Einmündung in den Bez war der Wasserstand wieder optimal.

Nachtessen wie immer, traditionell im Campingrestaurant und ein kleines Gruppen genoss danach noch einen Drink in Räz's neuem Supercamper, den Jürg und Baba schon bald für einen längeren Trip nach Amerika einschiffen werden. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Baba, die uns fast jeden Tag chauffierte und uns so ermöglichte, dass alle aufs Wasser konnten. Sie lässt sich zwar nicht mehr dazu überreden, doch wieder einmal mit aufs Wasser zu kommen, fährt aber den Klubbus sicher und pünktlich an den Ausstiegsort. Merci vüü mou!

Montag Drome

Zum Schluss stand noch die Fahrt auf dem Drome auf dem Programm, der normalerweise als Auftaktfahrt befahren wird. Eine kurze, nicht besonders schwierige Fahrt zurück nach Die. Da das Wetter eher kühl war und auch der Wind blies, wurde nicht viel gespielt und wir waren bald



wieder zurück im Camping. Mittagessen, Aufräumen, Klubzelt abbauen und dann auf die Rückfahrt. Da der Mene-Pass immer noch gesperrt war, ging die Fahrt für einmal über den Col de Grimone, was ca. 20 min Umweg bedeutet.



offene Stellen

We need you!!

Zur Vervollständigung und Verstärkung unseres Vorstands sind wir auf der Suche nach:

- einem/r Kassier/in (Nachfolger gesucht)

Du magst das Jonglieren mit Zahlen und möchtest dich für den Verein engagieren?
Dann suchen wir dich! Für mehr Infos stehen Jürg Räz und Peter Probst zur Verfügung.

- einem/r technischen Leiter/in (Nachfolger gesucht)

Unsere aktuelle technische Leiterin wird kürzertreten und deshalb sind wir auf der Suche nach einem/r neuem/n technischen Leiter/in. Nimmst du aktiv am Klubleben teil, interessierst dich für die Nachwuchsförderung und magst auch Administratives? Dann bist du möglicherweise die richtige Person! Melde dich bei Christin Probst oder Kristin Amstutz für mehr Infos.

- Website-Verantwortliche/r (neu)

Unsere Webseite sucht einen neuen Webmaster. Magst du neue Medien und hast das Flair für Gestaltung & Pflege von Webseiten, dann wäre dieser neu geschaffene Job genau richtig für dich. Nebst der Webseite brauchen wir Unterstützung beim à jour-Halten unserer Facebook-Seite sowie beim Eröffnen & Unterhalten eines Instagram-Profiles, sodass unser Klub mit der modernen Zeit der Medien mithalten kann.

Wichtig: alle Klubmitglieder die sich für die offenen Ämtlis interessieren sollen/dürfen sich melden. Auch wenn du erst vor kurzem dem Klub beigetreten bist oder bisher noch nicht aktiv am Klubleben teilgenommen hast!

Zudem: möchtest du dich ohne weitere Verpflichtungen für den Verein einsetzen und uns unterstützen beim Organisieren von Anlässen wie Schnuppertag, Aareschwimmen, Klubfest, etc.? Wir sind immer wieder auf der Suche nach unterstützenden Händen – zögere nicht und nimm Kontakt auf mit jemandem aus dem Vorstand!



Foto: Annalena Kuttnerberger

Robin Häfeli fährt beinahe aufs Podest der Kanu-EM in Skopje!

Zeitungsbereicht vom 2. August 2018

Die Schweizer Junioren- und U23-Nationalmannschaft ist heute mit dem Klassikrennen in die Europameisterschaften des Wildwasserrennsports auf der Treska nahe Skopje gestartet. Komplett über sich hinausgewachsen ist der erst siebzehnjährige Robin Häfeli aus Langendorf, der im Kanu-Leistungszentrum Solothurn trainiert. Schon bei Zieleinfahrt zeigte sich, dass ihm sicher ein gutes Rennen auf der nur zehn Minuten dauernden und wildwassertechnisch recht einfachen Strecke gelungen sein musste. Dass sich dann aber einer nach dem anderen hinter Häfeli in der Rangliste einordnete, und er damit sein Optimalziel, einen Vorstoss in die zehn Besten, bei weitem übertraf, damit hatte weder seine Trainerin noch er selber gerechnet. Schliesslich musste er sich nur dem Franzosen Augustin Reboul, dem Italiener Francesco Ciotoli und dem Deutschen Ben Langenbeck geschlagen geben.

Im gleichen Rennen am Start war auch sein Teamkollege Basil Jenni, der sich nur knapp über eine Teamregelung für die EM qualifizieren konnte. Sein erstes Einzelrennen an einem internationalen Grossanlass bestritt der 16-jährige vor allem um Erfahrungen zu sammeln. Mit einem 26. Rang konnte er

sehr zufrieden sein und freute sich darüber, seine Bestleistung im wichtigsten Rennen des Jahres gezeigt zu haben.

Ebenfalls ein Topten-Resultat gelang dem U23-Fahrer Nico Meier: er war zwar mit seiner Leistung nicht ganz zufrieden, lief es ihm doch nicht optimal in der Mittagshitze des feucht-heissen Klimas Mazedoniens. Mit dem zehnten Schlussrang klassierte er sich gerade noch im Bereich seines Minimalziels. Gerne wäre der Solothurner in seinem letzten U23-Jahr noch etwas weiter Richtung Spitze vorgestossen. Vielleicht gelingt ihm der nötige Exploit ja am Wochenende über die Sprintdistanz. Etwas mit der Hitze zu kämpfen hatte auch sein Bruder Leano Meier, der mit seinen knapp neunzehn Jahren zum ersten Mal in dieser Kategorie an den Start ging. Mit seinem 17. Schlussrang kann er, kurz nach Abschluss seiner Matura, dennoch sehr zufrieden sein.

Alle vier Solothurner werden morgen bei den Mannschaftsrennen wieder im Einsatz stehen. Robin Häfeli und Basil Jenni starten gemeinsam mit dem Nidwaldner Cornel Bretscher bei den Junioren, Nico und Leano Meier gehen mit dem Luzerner Linus Bolzern bei der U23 an den Start.



Frühlingslager in Saint Pierre de Boeuf

Sonntag

(Amanda, Pascal, Reto)

Nach einer langweiligen, aber doch unterhaltsamen Fahrt nach Saint Pierre de Boeuf kamen wir endlich um halb zwei an. Schon am Anfang unseres Frühlingslager begannen die Probleme. Chantal musste von Anfang an in ihre Orientierungsfähigkeiten beweisen. Nach der Info über unseren Campingplatz, verstand sie eine Anweisung des Campingchefs falsch.

Er erklärte ihr den Weg zu unserem Platz (wo wir übrigens bereits auf sie warteten) in kanutechnisch richtiger Art, nämlich in Flussrichtung gesehen. Da Chantal aber flussaufwärts losließ, interpretierte sie die Anweisung „links“ so wie sie lief und spurtete genau in die falsche Richtung los. Wir sahen sie noch von unserem Platz aus und hofften, dass sie einfach den Umweg über die Strasse nehmen würde. Nachdem sie aber 5 min später immer noch nicht

erschien, wurden wir langsam unruhig. Nach weiteren 5 min nahm Kristin ihr Velo ab dem Camper und ging auf die Suche, aber weder links noch rechts des Dammes wurde Chantal gesichtet. Erst nach ca. 30 min fand sie dann den Weg zurück zu uns. Trotz Chantals Misserfolg war der Rest des Tages ein voller Erfolg. Bevor wir ins Wasser gingen bauten wir alles auf.

Wir mussten gleich zum Anfang die grossen Strömungen bewältigen, was für einige

eine Herausforderung war. Ausser Leano und den Leitern gingen alle schwimmen. Zum Glück war die Wassertemperatur angenehm. Nur ein paar Tropfen fielen, ansonsten, blieb das Wetter in Ordnung. Am Abend genossen wir ein feines Essen am Kanal und liessen den Tag ausklingen.

Montag

(Leano, Emily, Mia)

Nach einer kühlen Nacht, fing der Tag gleich mit dem ersten Highlight, der Ovi Crunchy Cream zum Frühstück, an. Nachdem alle gesättigt waren, gingen Leano und Basil mit den Abfahrtsbooten bereits auf die Strecke, um vom noch leeren Kanal zu profitieren. Später stiessen dann die unerfahreneren Paddler nach einigen Einwärmübungen auf dem See dazu, während die geübteren Paddler mit Thijs in den Slalombooten unterwegs waren. Nach einigen unfreiwilligen Badeeinlagen, genossen wir die warmen Sonnenstrahlen beim Mittagessen. Nach einer langen Mittagspause mit Gemeinschaftsspielen und Sonnenbädern, hatten alle Freude, als wir wieder aufs Wasser konnten. Die weniger geübten, lernten im unteren Kanalabschnitt das ein- und ausfahren aus den Kehrwassern und den Umgang mit den verschiedenen Strömungen. Zum Schluss stiess die erfahrenere Gruppe mit Chantal dazu, um noch die tra-





ditionellen Schwimm- und Rettungsübungen zu absolvieren. Völlig durchnässt und erschöpft freuten sich alle auf eine warme Dusche. Mit einem feinen Abendessen ging der Tag auch schon dem Ende zu, nur ein kleiner Regenschauer sorgte noch für stressige Umbauarbeiten.

Dienstag

(Basil, Thomas, Viktor)

Nach einer unangenehmen Nacht mit stürmischem Wind und Regen, stärkten wir uns mit einem Frühstück. Leano und Basil gingen mit den Abfahrtsbooten auf den Kanal das Kehrwasser einfahren üben. Nach dem Traversieren steckte Basil quer im Kanal zwischen zwei Steinen fest. Währenddem lernten die weniger geübten die Grundlagen des Wildwasserfahrens kennen. Später gingen sie auf den Kanal um das Kehrwasser einfahren zu üben. Wobei die Schwierigkeit erhöht wurde, indem sie sich von unten nach oben vorarbeiteten. Nach dem Mittagsbrunch zerstörte der starke Wind das Familien-Zelt von Leano. Chantal sagte uns noch „wir sollten die Schuhe ausziehen bevor wir ins kaputte Zelt gehen“. Alle begannen

zu lachen. Nach dem hektischen Ausräumen gingen wir aufs Wasser. Leano ging auf den See und die anderen fuhren den Kanal von oben nach unten ab. Am Abend ging Leano mit Kristin in den nahe gelegenen Decathlon, um ein neues Zelt kaufen. Der Tag wurde mit Retos Kochkünsten beendet.



Mittwoch

(Reto)

Geplant war, nur halbtags zu trainieren und dann am Nachmittag als Erholung einen Ausflug zu machen. Die ersten Schwierigkeiten traten bereits am morgen früh auf, als der Klubbus eigentlich zum Brot holen verwendet werden sollte, aber wieder einmal nur stotterte und nicht zum Laufen gebracht werden konnte. Also Bus an das Ladegerät anschliessen und das Beste für den Nachmittag hoffen. Nachdem Mia gestern mit Erbrechen, Übelkeit und Fieber den Tag im Bett verbringen musste, erwischte es heute Leano. Offenbar bekommt das Rhonewasser nicht allen gleich gut. Dafür machten die Nachwuchsleute (inkl. Thomas) erneut Riesenfortschritte in ihrer Wildwassertechnik und haben den Kanal mitterweile gut im Griff. Kenterungen gab es zwar nach wie vor, aber: „wer nichts riskiert, gewinnt nichts“. So konnten alle Fitten (ausser Mia und Leano) zum Abschluss des Morgentrainings



die Fahrt durch die Monsterwelle ganz oben wagen. Obwohl auf den Serienfotos oft nur die Walze und die Wellen zu sehen war, da die Kanuten teilweise komplett unter Wasser gedrückt wurden, kamen fast alle ohne Kenterung durch. Den Vogel schoss aber Amanda ab; nachdem sie die Stelle problemlos passiert hatte, machte sie erfreut die Amandapoise (eine Hand in die Luft, die andere am Paddel), kam einem Stein zu nahe und um war sie.

Nach dem Mittagessen sollte eigentlich das Nachmittagsprogramm starten. Der Bus konnte aber immer noch nicht gestartet werden. Also wurde zur Variante 2 gegriffen: Bus zum Camper schieben um ihn dann vom Camper aus überbrücken zu können. Leider funktionierte auch das nicht, möglicherweise war diese Variante nicht geeignet. Daher wurde der geplante Ausflug zum 30 minütigen Spaziergang zum Kanuladen im Dorf und wieder zurück in die Base Nautique. Dort spazierte die Lagerchefin Chantal eine Glace aus der Lagerkasse im Restaurant. Der Rest des Nachmittags wurde mit Faulenzen und „Sechs nimmt“ verbracht. Da na-



türlich die einzigen Lebensmittelläden im Dorf am Mittwochnachmittag geschlossen hatten, machten die Lagerchefin Chantal und Thomas einen Veloausflug zum Supermarkt im übernächsten Dorf. Chantal bekam mein Velo aber nur noch mit restriktiven Auflagen, nachdem sie gestern Leano und Basil im Abfahrtstraining vom Velo aus gecoacht hatte und danach mein schönes Bike von oben bis unten voller Dreck einfach wieder zum Camper gestellt hatte.

Donnerstag

(Leano, Emily, Mia)

Von Sonnenstrahlen geweckt, gingen die Gruppen in ihren gewohnten Booten auf den Kanal um weiter an ihren Wildwasserfähigkeiten zu feilen. Um etwas Abwechslung in die Übungen zu bringen, versuchten sich dann alle noch im rückwärts- oder Paddeln im Übergriff. Anschliessend wechselten die bisherigen Abfahrtsfahrer und Emily in die Abfahrtsboote. Hungrig und erschöpft freuten sich alle auf das Mittagessen. Nach der sonnigen aber windigen Mittagspause, wechselten die Unerfahreneren zum ersten Mal in die Slalom-



boote und Basil, Leano und Kristin erkundeten in den Abfahrtsbooten den Kanal von unten her. Anschliessend wechselten Basil und Leano noch zu Thijs ins Freestyleboot, um noch die schönen Surfwellen auszukosten. Etwas später als sonst kehrten die Paddler zu den Zelten zurück und freuten sich bereits auf "Donnerstag ist Fajita-Tag" (Wunschmenü Thijs). Nach langem Zutaten Schneiden genossen wir im warmen Zelt unsere Fajitas und das anschliessende feine Dessert. Mit vollen Mägen und grosser Vorfreude auf den letzten Tag genossen wir den bunten Abend bei gemütlichem Zusammensein.



Freitag

(Basil, Thomas, Viktor)

Nach einigen Packaktionen und mit Frühstück im Magen, machten wir uns das letzte Mal aufs Wasser. Wie bereits am Tag zuvor waren Basil und Leano zu Beginn in den Abfahrtsbooten unterwegs und versuchten noch einige Male die Optimal-Linie zu fahren. Die inzwischen fast schon erfahrenen Paddler versuchten derweil in den Slalombooten noch einige Kehrwasser gut zu erwischen und sich selbst eine Linie auf dem Kanal zu suchen. Später trafen sich alle noch einmal beim ersten grossen Abfall um eine letzte Fahrt auf dem Kanal einzuleiten. Die Abfahrtsfahrer, welche inzwischen in den Freestylebooten unterwegs waren, machten den Anfang und versuchten sich gleich noch beim Surfen in dieser Welle. Die Paddler der Gruppe Thijs und Kristin, in den Slalombooten, fuhren alle souverän und ohne zu schwimmen, den grossen Abfall hinunter. Anschliessend genossen alle noch ihre letzte Fahrt auf dem Kanal. Nach weiteren Packarbeiten stürzten wir uns aufs Mittagessen. Eine leichte Bis erschwerte das Zeltabbauen noch leicht, doch dank gemeinsamem Anpacken beim Aufräumen, Boot und Bus laden, waren wir sogar früher als geplant zur Abreise bereit.





Jugendlalom in Biel

Am Samstag Morgen trafen wir uns beim Bootshaus in Derendingen, ladeten die Boote auf den Anhänger und fuhren anschliessend mit dem Bus nach Biel.

In Biel angekommen zogen wir uns um und trainierten auf dem bereits vorgeckten Parcour. Da sehr viele Kinder auf der Strecke übten war es etwas chaotisch und eng. Nach dem Mittagessen badeten alle im Bielersee und die Jungs bauten eine Schwemmhölzkonstruktion auf der kleinen Insel in der Nähe des Ufers. Anschliessend bereiteten wir uns auf das Regattarennen vor. Anfangs waren alle etwas ängstlich, da wir alle zum ersten Mal in einem Regattaboot sassen, aber nach ein paar Proberunden auf dem See waren alle zuversichtlich und meisterten das Rennen mit Bravour.

Am nächsten Morgen stiessen noch Leano, Robin und Julius hinzu um C1 und C2 beim Rennen zu fahren. Kaum waren wir angekommen, mussten sich auch schon die Jüngeren, die C1 und die C2 Fahrer, parat machen für ihre Rennen. Nach dem Mittagessen durften auch die Älteren ihr Rennen fahren und zu guter Letzt kamen noch unsere U34 Damen zum Fahren. Trotz Zeitmessungspanne war es ein sehr erfolgreiches Rennen, da niemand gekentert ist, einige Podestplätze belegt wurden und uns die Sonne das ganze Wochenende angefeuert hat. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wofür wir fleissig K1, C1 uns C2 trainieren werden.

100 YEARS, PRECISELY.



Praktisch.

Matur oder Lehre? Mit einer Ausbildung bei Agathon geht beides, wenn Du smart genug bist. Praktisch, oder?

AGATHON
SWITZERLAND

hr@agathon.ch | www.agathon.ch/jobs



Sommerlager Soca

Tag 1

Von: Irene, Moana, Sabine, Jérôme
Tagwacht um 8.00 Uhr, Frühstück 8.30 Uhr. Julius teilte uns mit, dass wir um 11.00 Uhr angezogen bereit sein müssen, Booteinstieg unterhalb des Campingplatzes.

Eine Gruppe ging Essen einkaufen und der Rest fittete sein Boot einigermassen bequem. Nach der Gruppeeinteilung gings los.

Bei sehr wenigem, aber sehr kaltem Wasser (Lufttemperatur ca. 3x wärmer!) holperten wir so über die Steine. Moana hatte Pech, sie testete als erste die Wassertemperatur. Dabei blieb ihr Boot an einem Stein hängen, und sie wartete und wartete... Marisa half ihr aus der Patsche. Weiter gings. Immer wieder mussten wir längere Stücke paddeln, das Wasser floss einfach zu langsam. Zwischendurch hat-

ten wir schon steinreiche Stellen mit mehr Wellen und mit Schwimmpassagen. Bei der Stelle Boka wartete unser Chauffeur Jérôme und Michèle auf uns. Die die nicht mehr mochten konnten da aussteigen, die Anderen fuhren mit knurrendem Magen weiter bis Srpenica 2. Leider wartete der Bus mit Picknick an Srpenica 1! Dort nämlich stiegen gefühlte 50 Riverraftingboote ein. Beim Umkurven der Steine und Raftingboote vergasssen wir unseren Hunger fast. An Srpenica 2 war kein Chauffeur und kein Essen! Also trugen wir schon mal unsere Boote den ewiglangen Weg hoch und siehe da, der Bus war unterdessen auch eingetroffen. Mit vollgeschlagenen Bäuchen gings retour zum Campingplatz.

Alle gingen ausgiebig baden in der nahen Soca und Koritnika. Etwa um 17.00 Uhr tra-

fen unsere Teilnehmer der EM, Kristin, Nicco, Leano und Robin aus Mazedonien ein. Gudi und sein Küchenteam begann mit dem Kochen, es gab heute eine leckere Spaghetti Carbonara.

Tag 2

Von: Amanda, Gudi, Tim, Mia und Robin
Genau wie gestern gab es um halb neun Uhr Frühstück. Um 10:30 Uhr waren alle zur Abfahrt bereit. Wir fuhren mit dem Bus nach Srpenica 1, wo wir uns in Gruppen aufteilten und lospaddelten. Die Soca hatte noch weniger Wasser als gestern. Dafür war sie aber glasklar und türkisblau. Das Wetter war auch fantastisch. Da heute auch Krige, Leano, Robin und Nicco dabei waren, gab es ein Jackson Team (Anmerkung der Redaktion: Jackson ist eine Bootsmarke und viele SKFler haben

ein Jackson-Boot). Diese übten verschiedene Tricks im Wildwasser und somit befanden sie sich mehr Unter-, als Überwasser. Mia hatte einige Probleme mit einem richtig fiesen Stein, so dass sie leider erbarmungslos kenterte. Und Robin hatte wahrscheinlich noch zu viel Kraft von der EM übrig, so dass es ihm gelang, dass sein Paddel auseinanderfiel. Daraufhin fuhr als C1 weiter. Heute haben auch die meisten Paddler noch an ihrer Eskimorolle gearbeitet. Bei vielen klappte es schon wunderbar und ohne Schwimmeinlagen.

Nach dem Eskimotieren haben wir unsere Boote aus dem Wasser gezogen und wurden von einem bereits aufgetischten Zmittag empfangen. Dieses wurde von Jérôme, Tim und Michèle vorbereitet. Nachdem alle gesättigt waren, wurde der zweite Teil der Strecke, die Friedhofsstrecke, in Angriff genommen. Diese ist zwar etwas schwieriger zu befahren, aber aufgrund des niedrigen Wasserstandes konnten fast alle Paddler mitkommen. Die Strecke war voller Action und hat allen riesigen Spass gemacht. Nur Amanda hat noch kurz die Wassertemperatur überprüft. Vor Beginn der Slalomstrecke stiegen dann die meisten Kajakfahrer aus. Nur die erfahrenen Paddler fuhren noch weiter. Auf dieser Strecke gab es einige Überraschungen, weil es oft nicht ganz klar war, wo die Route durchführte. Einige verwechselten





auch das Kajakfahren mit Schanzenspringen über die vielzähligen Steine. Marisa kenterte in einem Katarakt und die Eskimorolle half ihr nicht weiter. So musste sie noch eine Runde schwimmen gehen. Am Ziel angekommen, mussten die Paddler einen langen, mühsamen Weg mit den Booten auf den Schultern auf sich nehmen, um zurück zum Klubbus zu gelangen. Währenddessen verbrachten die Paddler, welche vor der Slalomstrecke ausstiegen, die Zeit mit Baden.

«Joshua, Nicolas, Kristin und Thijs haben eine geeignete Welle zum Surfen gefunden und dort glatt die Zeit vergessen, viel geübt und gelernt und somit viel später als alle anderen am Pausenplatz eingetroffen»

Nachdem alle Boote geladen und das Gepäck verstaut war, gingen einige noch in einen naheliegenden Kanishop, wo erfolgreich für neue Kanauausrüstung gesorgt wurde. Die Anderen fuhren bereits zurück zum Campingplatz um dort nochmals zu baden. Die Hauptattraktion war der Sprungstein. Auch interessant war das Interview von Tim an Marisa. Sie wurde ausgiebig über ihren Freund befragt.

Das Znacht wurde von Padi, Michèle, Victor, Joshua und Nico M zubereitet. Vom Grill gab es Grillkäse und «Cevatschitschi». Das Dessert war dann ein weiteres Highlight des Tages. Es gab Smore's, das sind über dem Feuer gebrätelte Marshmallows, die mit Schokolade zwischen zwei Biskuits gegessen werden. Es gab auch noch ein Wettkampf darum, wer die meisten Marshmallows auf einmal in den Mund nehmen kann. Robin hat es ebenfalls geschafft zehn Marshmallows zu einem Riesigen zusammenzufügen. Außerdem war er mit Flicken seines Paddels beschäftigt, so dass er sich beim Berichtschreiben nicht beteiligen konnte.

Tag 3

Von: Padi, Joshua, Victor, Michèle, Nico Mittwoch 8. August, auch heute gab es um 8:30 Uhr Frühstück, wohlgestärkt und mit der ganzen Ausrüstung fuhren wir um halb Elf los nach Srbenica 1. Da es so wenig Wasser hat, haben wir gar keine andere Wahl als noch mal die gleiche Strecke zu fahren. Weil wir nicht ganz die einzigen waren gab es auf dem Einbootparkplatz ein grosses Verkehrschaos. Wir wurden wieder in Gruppen eingeteilt und haben verschiedene Übungen gemacht. Den Zmittagshalt haben wir heute ein bisschen später gemacht.

Joshua, Nicolas, Kristin und Thijs haben eine geeignete Welle zum Surfen gefunden und dort glatt die Zeit vergessen, viel geübt und gelernt und somit viel später als alle anderen am Pausenplatz eingetroffen. Nicolas und Joshua haben beide eine unfreiwillige Abkühlung genommen, welche aber bei den heissen Lufttemperaturen sehr erfrischend war. Als dann endlich alle unten versammelt waren, gab es wiederum einen leckeren Lunch mit Brot, Käse, Aufstrich, die heissgelieben Knackis, Tomaten, Gurken, Bananen und Guetzli mit geschmolzener Schokolade. Nachdem wir die Rettungsübung schon zwei Tage verschoben haben, hat heute unter Anleitung der Leitern jedermann und jedefrau einen Wurfsack geworfen und meist einen Paddler gerettet oder zumindest versucht zu retten. Richtiges Schwimmen und richtiges Retten sind nicht so einfach wie gedacht, aber haben Spass gemacht und eine willkommene Abkühlung geboten.

Auch die Nichtpaddler wie Tim kamen bei den Übungen auf ihre Rechnung. Nachdem die Boote wieder auf dem Anhänger verstaut waren, hat sich ein kleiner Trupp (Reto, Thijs, Nico, Leano, Robin, Marisa und Julius, Gudi und Sabine als Chauffeure) auf den Weg zur Abseilstrecke gemacht und der grosse Trupp fuhr schon mal zurück zum Kamp Toni. Zuhause angekommen spielten wir (Paddy, Nicolas und Joshua) unser selbst erfundenes Spiel namens «FuVo Ball». Zwischendurch gönnten wir uns auch mal eine kleine Abkühlung in der nahen Soca. Als uns kalt wurde, kam uns die Idee eine Staumauer zu bauen.



«Nicolas und Joshua haben beide eine unfreiwillige Abkühlung genommen, welche aber bei den heissen Lufttemperaturen sehr erfrischend war.»

cke gemacht und der grosse Trupp fuhr schon mal zurück zum Kamp Toni. Zuhause angekommen spielten wir (Paddy, Nicolas und Joshua) unser selbst erfundenes Spiel namens «FuVo Ball». Zwischendurch gönnten wir uns auch mal eine kleine Abkühlung in der nahen Soca. Als uns kalt wurde, kam uns die Idee eine Staumauer zu bauen.

....Die erfahreneren Paddler unter sich freuten sich sehr, einmal nur für sich alleine schauen zu müssen. Der Verantwortung von Dritten entzogen fuhren sie allerdings schon einmal am Parkplatz vorbei und schauten sich gezwungener Massen schon einmal das Zieldorf an. Schlussendlich haben uns dann die Gudis aber am Parkplatz abgeladen und fuhren an unser Paddelziel wo Sabine noch ein Paar Rollen übte.

Für die anderen wartete nun der berüchtigte Abstieg runter zum blauen Seelein und zum Einstieg in einen wunderschönen wenn auch mit normalem Wasserstand schon nicht sehr Herausfordernden Abschnitt auf der Soca. (Die Schätzungen über die Bewältigten Tiefenmeter gehen weit auseinander ;). Als der gefährliche Siphon von allen betrachtet worden war stiegen wir unterhalb davon ein und machten uns auf den Weg einen weiteren Abschnitt der wunderbar geformten Steinlandschaften zu durchpaddeln. Auf halber Strecke gab es eine ca.16 Meter hohe, vom Wasser ausgewaschene Felswand. Das Wasser unterhalb genug Tief machten sich die jüngeren 5 sogleich auf diese überhängende Klippe von der Seite zu erklimmen um von dort aus einen weiten Sprung ins kalte Nass zu machen. Einmal überwunden sprangen wir gleich ein 2. und sogar ein 3. Mal alle zusammen. Während Robin in seinen Kerzen-Versuchen nie zu ermüden schien liessen es die



Anderen auf der langsam ausflachenden Strecke etwas ausplämen....

Nach kurzer Zeit kamen dann schon die erfahrenen Kajakfahrer zurück und erzählten von ihrem Klippensprung. Julius nutzte alle technischen Spielereien und holte sogleich sein iPad hervor auf dem er uns allen die via AirDrop schnell von seinem Handy "rübergedropten" Videos der spektakulären Sprünge zeigte. Nach Abgleich mit Leanos Körpergrösse wurde die Höhe dann auf 14 Meter heruntergestuft was die Bewunderung durch die Kleinpaddler nicht im mindesten schmälerte.



Dann plauderten wir noch ein bisschen zusammen im Kreis. Joshua und Paddy stritten um Julius' Luxusstuhl. Marisa lies noch Musik auf Julius' iPad laufen. Dann war das Abendessen bereit und wir stürzten uns auf das Essen. Es gab Riz Casimir und zum Dessert gab es Berliner.

Tag 4

Von: Flurina, Nicolas, Jacqueline, Leano und Nico S.

Wie jeden Morgen gab es um halb neun Uhr Frühstück. Trotz sich einschleichen der Müdigkeit meldete sich der Hunger täglich früher am Morgen. Wir brachen pünktlich nach dem Einkaufen um 10:30 Uhr auf. Dieses Mal auf der Oberen Soca. Am Startpunkt stellte Reto jedoch fest, dass dieser Teil wegen Wassermangel nicht befahrbar ist. Es waren wieder mal Päscus Wendefähigkeiten mit Bus und Anhänger gefragt. Wie erwartet löste er dieses Problem souverän. So fuhren wir nach einer Kehrtwende ein wenig Tal abwärts und stiegen ein. Die EM-Jungs legten aufgrund der relativ einfachen Strecke eine Trainingspause ein, spazierten aber noch ein bisschen der Soca entlang bis zu unserem Startpunkt. Der Start war bei

einer Schlucht, die wir alle bewundernd durchpaddelten. Moana und Flurina vergnüten sich stattdessen beim Baden. Die Fahrt war für die meisten easy. Jacqueline und Moana übten sich einige Male in der halben Eskimorolle. Nico S. übte das Unterschneiden und war jedoch zwei Mal nur beinahe erfolgreich. Victor führte ein

«Am Startpunkt stellte Reto jedoch fest, dass dieser Teil wegen Wassermangel nicht befahrbar ist. Es waren wieder mal Päscus Wendefähigkeiten mit Bus und Anhänger gefragt.»



Battle gegen einen Baum. Endstand 1:0 für den Baum. Da wir nahe am Campingplatz ausstiegen, nahmen wir das Mittagessen gerade dort ein. Es gab Reissalat, Brot und Knackis – dieses Mal reichlich für alle. Nach einer kurzen Erholungspause ging es um drei Uhr für die meisten Paddler mit der Abseilstrecke weiter.

Päscu traute seinen Augen nicht, als Reto ihm plötzlich wieder mit dem Bus entgegenfuhr. Entweder wurde Reto von seiner Busmannschaft abgelenkt oder er hatte massiv die Orientierung verloren – man ist sich nicht einig. Er drehte jedenfalls auf der sehr engen Strasse um und merkte erst danach, dass er den Parkplatz zur Einstiegsstelle doch nicht verpasst hat. Die Verwirrung war gross. Der beschwerliche und schwitzzreibende Abstieg zur Abseilstrecke forderte alle heraus. Mia, Flurina, Moana, Irene, Tim, Jérôme, Michèle und Jacqueline genossen das kristallklare Wasser in der Lagune. Robins Paddel brach aus unerklärlichen Gründen erneut, dieses Mal jedoch auf der anderen Seite. Ihm blieb nichts anderes übrig als den Weg zum Bus und retour nochmals auf sich zu nehmen. Als dann alle bereit waren, kippte Amanda beim Versuch der Eskimorolle. Flurina wünschte Marisa vor der Abfahrt «Du söusch uf di upfasse.» Das hat sehr gewirkt. An der neu benannten Marisa-Stelle, die zu Beginn der Abfahrt zu etwas Unruhe geführt hat, ist Marisa nicht wie am Vortag gekippt.

Voll konzentriert aber dennoch mit einigen Kenterungen (Nico S., Joshua, Amanda) kamen wir alle sehr sauber den Bach hinunter und genossen das Wasser und die Aussicht. Beim bekannten "Abegumpistei" übten sich alle als Flieger, ausser diejenigen die filmten und fotografierten. Nach der Abkühlung ging es weiter mit der Fahrt durch die schöne Soca-Schlucht.

«Vor dem Dessert wurden fleissig Karten für die Sponsoren geschrieben und Schönschreibe-Fertigkeiten geübt und verfeinert.»

Wieder zurück auf dem Campingplatz waren alle ziemlich müde und hungrig. Die Kochmannschaft hatte mit dem aufwendigen Mah-Mee hervorragende Dienste geleistet und erfolgreich hungrige Bäuche gefüllt. Moanas und Sabines Beeren-Crème wurde auch bis auf den letzten Bissen aufgeschleckt.

Vor dem Dessert wurden fleissig Karten für die Sponsoren geschrieben und Schönschreibe-Fertigkeiten geübt und verfeinert. Auf der Suche nach einem Kugelschreiber meinte Reto zu Victor: «Geradeaus bei der Stege.»

Der Tag wurde beim gemütlichen Zusammensein abgerundet.

Tag 5

von Jérôme, Irene, Moana und Sabine
Zur Abwechslung vom Helikoptergeräusch von gestern weckte uns heute Babylgeschrei. Wie immer gab es dann um 08:30 Uhr Frühstück und wie jeden Tag waren um 08:15 Uhr schon alle (ausser wenige schlafliebende) gemütlich am Essen. Da am Nachmittag Regen gemeldet war begannen nach dem Frühstück plötzlich alle mit zusammenpacken und Zetabbau so dass man hätte meinen können die Abreise währe Heute. Der gemeldete Regen kam nie.

Zum Abschluss stand Heute noch einmal der zweite Teil der Hausfrauenstrecke und der erste Teil der Friedhofsstrecke auf dem Plan für das Kanuteam. Reto fuhr ein weiteres Mal an der Ausfahrt

zur Einstiegsstelle vorbei und musste den Bus in Srpenica wenden. Ansonsten verlief die (Kanu-) Fahrt aber ohne grössere Zwischenfälle. Amanda, Nico, Irene und Sabine konnten sogar auch für kurze Zeit surfen (auf der Welle, nicht im Internet). Marisa, Nico M., Leano und Robin fuhren freiwillig noch einmal die anspruchsvolle Slalomstrecke und nahmen damit den langen Bootstrageweg auf sich.

Währenddessen vergnügten sich Moana, Joshua, Jacqueline und Tim, die eine Kanauszeit brauchten, auf dem Camping mit Dog, einer Volleyballversion von Tim und baden.

Mittagessen gab es mit allen wieder auf dem Campingplatz. Den Rest des Nachmittags verbrachten wir mit Boote abladen, Boote aufladen, Zetabbau und viel Freizeit. Die Jungs haben eine Steinbrücke (nicht ganz napoleonisch aber fast) und eine Staumauer gebaut um eine neue Kurve im Koritnika zu zeichnen. Im Kochteam gab es einige Zwischenfälle. Unterande-



rem brannte Amanda ein Geschirrtuch ab und Mia schnitt Zwiebeln mit einer Tucherbrille. Die Yambala (kreolische Paella) war aber sehr fein.

Den ganzen Tag über wurde diskutiert über die Rückreise. Sollte man durch oder über den Gotthard, via Innsbruck, München oder Nidwalden fahren? Die Lösung der Diskussion: wir fahren erst am Montag. Alle waren einverstanden.



Kanutotal 2018

von Nicolas Fehlmann

Heute am morgen trafen wir uns um halb acht am Hauptbahnhof Solothurn um den Zug nach Zürich zu erwischen. In Zürich angekommen waren wir schon fast am Ziel, wir mussten nur noch Gleis 21/22 finden wo unsere S-Bahn nach Selnau fuhr. Jedoch war es relativ schwierig dieses Gleis zu finden. Endlich gefunden bereiten wir uns auf eine ein minütige fahrt mit der S 10 nach Selnau vor. Von dort aus war es nicht mehr weit bis zum Wettkampfgelände. Nachdem wir die Posten inspiziert haben, gieng es zuerst mal ans trainieren: Kanupolo, Slalom, Kondition und Regatta wurden geübt. Anschliessend wurden wir in Gruppen eingeteilt. In unserer Gruppe waren alle Solothurner, also Mia,Flurina,Moana,Sämi,Joshua und Nicolas plus noch zwei Jungs von Bern. Danach fing das Rennen an, unser erster Posten war Kanupolo. Da gieng es drum mit

einem Boot und einem Ball um eine Boje zu paddeln und den Ball dann in ein über dem Wasser hängendes Goal zu werfen. Bei unserem zweiten Posten mussten wir einen kurzen Slalomparcour fahren und danach ging es ans Eskimotieren. Dort konnte man zwischen 1 und 5 Punkten machen. 1= Kopf unter Wasser 2= Rolle mit Schwimmbrett 3= Rolle mit Paddel 4= Rolle mit Ball und 5=Handrolle. Nach einer kurzen Pause ging es mit einem Regattarennen weiter. Mit weiteren Punkten im Sack gingen wir in den botanischen Garten wo schon der Landposten auf uns wartete. Dort mussten wir mit einem Ball auf dem Paddel einmal um einen grossen Brunnen rennen ohne dass der Ball vom Paddel fiel und ihn anschliessend in eine Kiste werfen, dann wurde die Zeit gestoppt. Anschliessend konnte man seine Zeit mit Skateboard Tricks verbessern. Bei unserem letzten Posten mussten wir einen SUP Parcours absolvieren. Bald darauf folgte schon die Rangverkündigung. Anschliessend hiess es schon wieder auf den Zug nach Hause und dann rechtzeitig ins Bett um für die Reusstrophy am nächsten Tag fit zu sein.



Reuss Trophy

von Tamara Gaudlitz

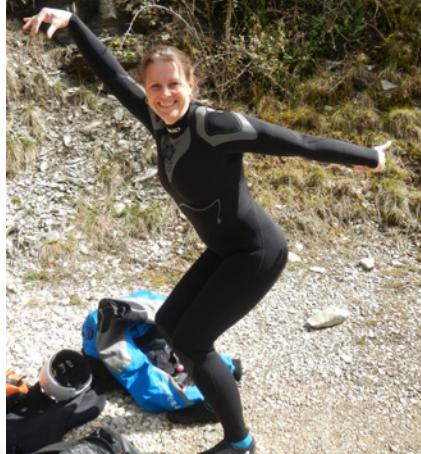
Wir fuhren gegen 8 Uhr vom Bootshaus los. Um die einstündige Fahrt zur Reuss in Bremsgarten totzuschlagen, redete oder spielte man. Einige sahen auch einfach nur aus dem Fenster. An der Reuss angekommen, zog man sich um und bliesen die Luftsäcke für die Boote auf. Es gab ein bisschen Theater, weil ein paar nur zwei statt drei Luftsäcke mitgenommen haben, aber schlussendlich ging es doch für jeden auf. Dann fuhren wir die Sprintstrecke mit Meli einmal ab, und schon war es Zeit für die erste von zwei Runden Sprint. Das ungewohnte Wildwasser schreckte die „Unerfahrenen“ zuerst etwas ab, aber dann fanden sie es noch cool. Einige wenige mussten beim Sprint aus dem Wasser gefischt werden. Natürlich waren die Solothurner Favoriten ganz weit vorne auf der Rangliste. Die Benjamine und Schüler waren auch gut. Nach einer langen Mittagspause begann das klassische Rennen über 4 km, das auf vergleichswei-

se auf einem eher ruhigen Teil der Reuss stattfand. Nach einer kurzen Pause startete das Teamrennen, dass teilweise auf sehr turbulentem Wasser mit vielen grossen Steinen war. Die SKF belegten sowohl bei der Schüler- als auch auf der Allgemein-Kategorie den ersten Platz. Nach dem Teamrennen zog man sich um und fuhr mit dem Bus zurück zur Festwirtschaft, wo man sich fleissig an Kuchen, Bratwürste und anderem leckerem Essen bediente. Dann fand auch schon die Rangverkündigung statt. In fast allen Kategorien belegte zumindest ein Solothurner Kajakfahrer einen der vorderen drei Plätze. Nach der Rangverkündigung fuhren wir wieder zum Bootshaus, wo die Boote ausgeräumt und der Bus geputzt wurde. Dann konnte man sich nach diesem anstrengenden, aber auch erfolgreichen Tag nach Hause begeben. (Am nächsten Tag meldete sich bei einigen allerdings der Muskelkater).

Lustige Schnappschüsse der



Zu wenig Wasser? Kein Problem für Kristin, dann tanzt man mal eben den Regentanz...egal wies aussieht...



Unser Thjis...eine Grazie auf und neben dem Wasser....



«Die Walze war sooooo gross...»



Tarnungslevel: Frosch! Oder sucht da jemand verzweifelt nach dem letzten Osternest?

Solothurner Kajakfahrer



Früh übt sich...Luan röhrt schon mal mit der grossen Kelle...ähm...Paddel an...



Ein sehr gekonntes und vor allem natürliches Posing unserer Junioren-Nati an der EM in Mazedonien...

Kennenlernen des Physio- und Trainingscenters Koch

Das Kanu-Leistungszentrum ist als regionales Leistungszentrum für den Kanusport auch vernetzt mit der Sports Academy Solothurn (www.sportsacademy-solothurn.ch), bei der diverse Leistungszentren aus den verschiedensten Sportarten im Raum Solothurn unter einer Art Dachverband zusammengeschlossen sind. Die als Stiftung organisierte Sports Academy bietet den angeschlossenen Regionalleistungszentren eine Versorgung mit Sportärzten, Knowhow rund um Sport und Schule/Sport und Lehre und veranstaltet für die Trainer der Leistungszentren ab und zu einen Austausch bei einem Trainerlunch. Anlässlich dieses letzten Trainerlunches wurde den anwesenden Trainern die Physiotherapie Koch vorgestellt. Neben Physiotherapie bieten die Zentren Solothurn und Derendingen für Leistungssportler herausfordernde Trainingsmöglichkeiten im Bereich der koordinativen Fähigkeiten gekoppelt mit Krafttraining. An einer so genannten Reaktionswand und auf Balanceboards kann herkömmliches Krafttraining mit den neusten Erkenntnissen im Aufbau einer besseren intra- und intermuskulären Koordination gekoppelt werden. Um mal im Krafttrainingsbereich etwas über den Tellerrand hinauszuschauen, organisierte die Trainerin des KLZs, Kristin Amstutz Schläppi, für die AthletInnen einige Trainings im Trainingscenter Solothurn zusammen mit dem Geschäftsführer Robin Koch und einem seiner Instruktoren. Die AthletInnen und die Trai-



nerin hatten Spass in der angenehmen Atmosphäre des hellen Trainingscenters mit Blick auf unseren Lieblingsfluss und kamen mächtig ins Schwitzen. Nun möchten wir auch den anderen Clubmitgliedern die Möglichkeit bieten, das Center einmal unverbindlich kennenzulernen zu können. Zusammen mit Robin Koch hat Kristin einen Infoabend für alle Interessierten Solothurner Kajakfahrer organisiert:

Infoabend

Wann: Montag, 29. Oktober 2018
20.00 Uhr
Wo: Physiotherapie Trainingscenter Koch, Solothurn
Poststrasse 2, 4500 Solothurn
3. Stock (Eingang bei Rampe, Westseite)

Auf der folgenden Seite könnt ihr euch schon mal ein Bild machen, es würde uns freuen, wenn einige den Weg an den Infoanlass finden!

Wir stellen uns vor

Als Physiotherapie und Medical Fitness Kompetenzzentrum sind unsere Qualitätsansprüche an Physiotherapeuten, Ausstattung und die persönliche Betreuung sehr hoch. Wir legen höchsten Wert auf das persönliche Wohl jedes einzelnen.

Wir sind sehr erfreut, unsere vielfältigen Dienstleistungen an einem fantastischen Standort, im alten Postgebäude mit Blick über die Aare und Solothurn, anbieten zu können.

Wie in den Physiotherapie- & Trainingscentern in Derendingen, Subingen und Egerkingen bieten wir das komplette Angebot an Dienstleistungen für die Physiotherapie und Rehabilitation an.

Nebst Physiotherapie und Training bieten wir auch medizinische Massagen an, welche über die Zusatzversicherung abgerechnet werden können.

Für alle Mitglieder der Solothurner Kajakfahrer gewähren wir:
10% auf Massageangebot
10-15% auf Trainingsabos
20% auf Stoffwechselanalyse und BIA-Messungen (Analyse der Körperzusammensetzung)



Medaillenspiegel 2018

Einzelmedaillen und int. Erfolge

Mathys Melanie

Rang Gesamt-Weltcup Abfahrt

3. Rang Weltmeisterschaften Abfahrt Klassik, Muota (Schweiz)

3. Rang Weltmeisterschaften Abfahrt Klassik Team, Muota (Schweiz) zusammen mit Hannah Müller und Sabine Eichenberger

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Damen Allgemein, Engelbergeraa

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, K1 Damen Allgemein, Engelbergeraa

Nico Meier

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

2. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, K1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, C1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, C1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

Robin Häfeli

4. Rang Junioren-Europameisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Herren Junioren, Skopje

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, K1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

2. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

Leano Meier

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Herren Allgemein, Engelbergeraa

Joshua Schmucki

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, Schüler (U14), Reuss

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, Schüler (U14), Reuss

Patrick Gutknecht

2. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Schüler (U14), Reuss

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, K1 Schüler (U14), Reuss

3. Rang Schweizermeisterschaften Slalom, K1 Schüler (U14), Emmekanal Derendingen

2. Rang Schweizermeisterschaften Salom, C1 Schüler (U14), Emmekanal Derendingen

Nicolas Fehlmann

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, K1 Schüler (U14), Reuss

2. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, K1 Schüler (U14), Reuss

3. Rang Schweizermeisterschaften Salom, C1 Schüler (U14), Emmekanal Derendingen



Team Schweizermeisterschaftsmedaillen

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, Allgemein, Engelbergeraa
Leano Meier, Robin Häfeli, Nico Meier

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, Allgemein, Engelbergeraa
Melanie Mathys, Rahel Ostermeier, Kristin Amstutz Schläppi

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, Allgemein, Engelbergeraa
Leano Meier, Robin Häfeli, Nico Meier

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, Allgemein, Engelbergeraa
Melanie Mathys, Rahel Ostermeier, Kristin Amstutz Schläppi

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, Junioren (U18), Engelbergeraa
Amanda Grünig, Victor Attinger, Pascal Bürki

3. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Sprint, Junioren (U18), Engelbergeraa
Amanda Grünig, Victor Attinger, Pascal Bürki

1. Rang Schweizermeisterschaften Slalom, Schüler (U14), Emmekanal Derendingen
Patrick Gutknecht, Joshua Schmucki, Nicolas Fehlmann

3. Rang Schweizermeisterschaften Slalom, Schüler (U14), Emmekanal Derendingen
Flurina Candrian, Mia Schläppi, Alain Schreiber

1. Rang Schweizermeisterschaften Abfahrt Klassik, Schüler (U14), Reuss
Patrick Gutknecht, Joshua Schmucki, Nicolas Fehlmann



STREICHENBERG

Rechtsanwälte • Attorneys at Law

VORSORGE AUF DEN PUNKT GEbracht

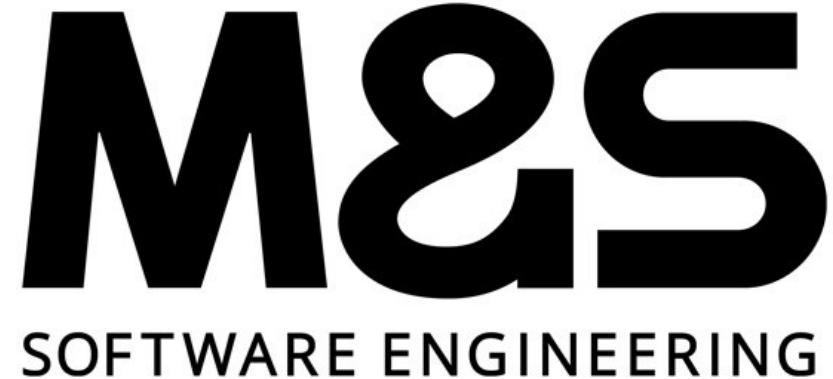
.Pax

GUT AUFGEHOBEN

VORSORGE ZU FAIREN BEDINGUNGEN

Pax tut alles dafür, die beste Vorsorgeversicherung der Schweiz zu sein. Das ist die Vision, die uns leitet. Als traditionsreiche Schweizer Genossenschaft engagieren wir uns für die finanzielle Sicherheit unserer Kunden. Mit unserer klaren, verantwortungsvollen und nachhaltigen Geschäftstätigkeit erwirtschaften wir ein gesundes Wachstum und können Ihnen deshalb massgeschneiderte Vorsorgelösungen zu fairen Preisen bieten.

www.pax.ch





Wir bauen nicht nur Boote ...

probst ag
www.probst.ag swiss made

Kunststofftechnik
Hauptstrasse 113
4552 Derendingen