

Stand Up Paddling 2023
Kurse, Events, Touren
and more... von Günter Koschig

Titelfoto: Anette Burgdorf Insidefotos: diverse Mitglieder; Grafiken: Thomas Velte (thomas.velte@t-online.de)

Innerstetalsperre: nicht nur für SUP*innen ein Hotspot!

Günter Koschig, SUP-Instructor

Dass die Innerstetalsperre, seit 1963 eine Talsperre der Harzwasserwerke im hiesigen Raum, jahrzehntelang ein beliebter Treffpunkt für Wanderer, Radfahrer, Segler, Ruderer, Kanuten und Schwimmer mit einem großen Freizeitwert ist, ist allgemein bekannt. Dank der Beharrlichkeit einiger Gründungsmitglieder um Dr. Rainer Glöckner, Thomas Hähn und unseres Vorsitzenden Matthias Hähn, konnten sich vor über 35 Jahren auch die Surfer (SIGI e.V.), eine weitere Sparte des Wassersportvereins Innerstetalsperre e.V. (WSVI), etablieren und aufs Wasser begeben. Die nicht immer ganz einfachen Winde bleiben aber auch seinerzeit öfter mal aus, so dass weder Segeln noch Surfen möglich war. Diese Lücke füllt nun seit nahezu 10 Jahren das Stand Up Paddling von SIGI. Um Unfälle und ungewolltes Fallen ins Wasser auszuschließen, bieten Claudia Bastigkeit und Günter Koschig, die Instruktorinnen vom WWS-WWC, lizenzierte Lehrgänge an. Wer das Vereinsmaterial nutzen möchte, muss ebenfalls diese Lizenz erwerben. Unser Materialwart Dirk Schneevoigt, neben Claudia auch Surflehrer, verwaltet neben diversen Surfmaterialien mittlerweile auch mehrere SUP Board's, ein Mega-SUP sowie zwei Wing's (kleine Segel). Michael, unser Wingfoilspezialist, ist natürlich auch wieder mit spektakulären Moves im neuen SUP-Heft dabei. Viel Spaß mit den Fotos vom DLRG Neujahrsanschwimmen, der Einweihung des DLRG SUP's, von Claudia's Geburtstagspaddeln sowie vielen Aktionen auf „unserem“ und anderen Gewässern.

Anlässlich des runden Geburtstages unseres Künstlers Thomas Velte, habe ich seine einmaligen Wassersport-Cartoons samt Selbstportrait im dritten SUP-Heft mit aufgenommen. Eine Fotoausstellung dieser Werke bis Ende Mai 2023 in den Schaufenstern des Goslarer Theaters in der Breiten Straße wird unseren Wassersport noch bekannter und erlebbarer machen.

Sabine Kohl, die immer für besondere Fotos sorgt, macht in ihrem SUP-Guide „Zwischen Heide & Harz“ ab Juli 2023 beste Werbung für unseren Hotspot.

Bis bald auf dem Wasser!

HAPPY PADDLING...



...euer Günni alias SuperMario



Neujahrsanschwimmen 2023 mit SIGI-Support





Günni's Tipps 2023 für SUP-Touren im Winter...**nur für geübte SUP*innen!!!**

- Nie allein aufs Wasser (*vorher Materialkontrolle und aufwärmen!*)
- Lieber bekannte Gewässer und Ufernähe wählen
- Als Paddelgruppe unbedingt zusammenbleiben!
- Trockenanzug: (*vor dem verschließen Luft aus dem Anzug drücken!*)
- Neoprenanzug nur ab plus 10 Grad (*an bunte Bekleidung denken*)
- Neohaube oder mindestens Mütze nutzen
(Kopf und Gesicht beim reinfallen schützen!! Herzstillstand droht!!!)
- Neohandschuhe und dicke Neosocken
- Rettungsweste (mit ausreichend Tragkraft!), Trillerpfeife
- Handy mit Notfallnummern (*am Körper tragen, schützt den Akku vor Kälte!*)
- Immer mit Leash (*auf Flüssen Waist (Hüft) Leash*)
- Wurfsack mit Rettungsleine
- Schwimmboje „Baywatch“ aufs Board
- Rettungsdecke (*goldene Seite im Einsatz außen*)
- Waterbag auf dem SUP nutzen
- Wechselbekleidung (warme Sachen) mitnehmen
- Warme Decke und warme Getränke (*kein Alkohol*)
- Stop-Breath-Plan-Act...nach dem Fall ins kalte Wasser
(kontrolliert atmen und dann erst weitere Schritte planen)
- Im Sommer das Fallen und das Klettern mit Rettungsweste aufs Board üben
- SUP aufgepumpt bei 0,8 bar u. Zimmertemperatur lagern
(so überseht es am besten die Winterzeit)





19. Januar 2023...SIGI-Fans freuen sich schon wieder auf das Weihnachtspaddeln....



Nach anhaltenden Regenfällen steigt der Wasserstand von unter 30 Prozent auf über 70 Prozent



27 Prozent Wasserinhalt am Hometown Anfang 2023...

S.I.G.I. e.V.
Surf Interessengemeinschaft Innerstetal

GUTSCHEIN

für einen
SUP-KURS

von **Günter Koschig**

für **Karina Dörschel**




Alex mit Campingplatzwart Chris und Dieter



SUP-CERTIFICAT


Stand-Up-Paddeln



**INTERNATIONALER
WASSERSPORTVERBAND
WWS / WWC e.V.**

SUP-INSTRUCTOR
Stand-up-Paddling

**INTERNATIONALER
WASSERSPORTVERBAND
WWS/WWC e.V.**



**INTERNATIONAL SUP
INSTRUCTOR CERTIFICATE**

Zentralsekretariat „WWS“
Schnitzschulstr. 12, D-82467 Garmisch-Partenkirchen
Deutschland / Germany

10 Sicherheitsregeln für Stand Up Paddling/Wingboarding/Surfen:

1. Starte mit dem Instruktor einen zertifizierten Kurs ...

Die Instruktor*innen Claudia Bastigkeit, Günter Koschig, Dirk Schneevogt und Anette Burgdorf bieten verschiedene Kurse vom WWS/WWC an.



... 2. Wähle die richtige Sommer- oder Winterbekleidung

Wassertemperatur unter 10 Grad: Trockenanzug;

10-18 Grad: Neoprenanzug; über 18 Grad: Wasser T-Shirt

3. Plane sorgfältig deine Fluss- und Städtetouren...

Mit SUP-Guide, SUP-Zeitungen, Internet oder Expertinnen wie mit Anette Burgdorf; hier mit uns 2022 in Hamburg auf der Alster. Achte auf den Leistungsstand der Teilnehmer*innen, die Qualität der Boards, die Wettervorhersagen und den TOP 5 !



... 4. Beachte die Regeln auf allen Gewässern

Erkundige dich vorher im Internet welche zeitlichen u. räumlichen Beschränkungen gelten, was Verkehrszeichen auf Wasserstraßen bedeuten und welche Gefahren durch Wehre und Strudel auf dich lauern. Markus und Norbert im DLRG Boot von der OG Langelsheim helfen auch dir.

5. Sicherheit auf dem Wasser...

Neben angemessener Bekleidung (sh. TOP 2) und intaktem Material gehören Leash, Rettungsweste, Wurfsack mit Rettungsleine, Helm, ggf. Waterbag mit Handy, Erste Hilfe Set, Getränke, Sonnenschutz und Rettungsdecke bei Touren zu den Basics.

Gemeinsam mit anderen SUPern, WINGern oder SURFern macht es nicht nur mehr Spaß, sondern garantiert im Notfall auch rasche Hilfe! Sven Overbeck, internationaler Lifesaver, surft vorbildhaft mit Helm!...



www.gsupa.com/die-10-goldenen-sup-regeln/

6. Gemeinsames Paddeln für eine bessere Fitness...

Mit den Instruktor*innen auf Tour gehen macht Spaß.

Foto: Claudia Bastigkeit bei der erfolgreichen Teilnahme an der DM 2022 auf Fehmarn... Jedes Paddel-Workout verbessert die Fitness, stärkt die Muskeln und das Balancegefühl! Deine positiven Eindrücke in der Natur können sogar Depressionen vorbeugen!



...7. Beachte Vorfahrtsregeln

Halte auf deinem SUP ausreichend Abstand zu anderen Wassersportler, Segel-, und Tretbooten. Berufsschiffahrt hat immer Vorfahrt. Motorkraft geht vor Muskelkraft. Es gilt immer rechts vor links.



8. Schütze die Natur...

Sei an Land und auf dem Wasser ein Vorbild und verhalte dich umweltfreundlich. Paddele in keinen Naturschutzgebieten und halte ausreichend Abstand von Brutplätzen. Vermeide Lärmquellen (z.B. Boomblasters) auf dem Board.



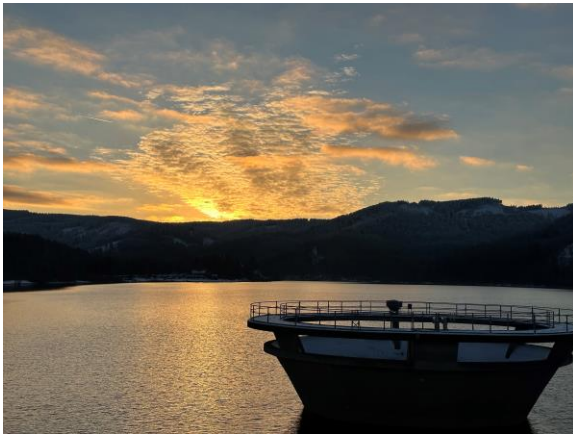
...9. Pflege dein Material

Sichere dein Material, ob SUP, Paddel oder Wing vor Transportschäden. Schütze es vor dauernder Sonneneinstrahlung und lagere es im Winter nicht im Freien!



10. Überschätze dich nicht!

Wassersport kann gefährlich sein! Insbesondere in fremden Gewässern, z.B. auf Meeren oder auf großen Flüssen lauern Gefahren! Wind, Wellen oder Gewitter sind auch für meine DLRG-Kameraden (falls präsent) gefährlich!



GZ-Leserforum,
5. Febr. 2023

Sonne taucht in die Innerstetalsperre

Langelsheim. Kaum Spaziergänger, geschweige denn Wassersportlerinnen und -sportler waren an und auf der Innerstetalsperre zu entdecken. Dafür gab es jedoch einen grandiosen Sonnenuntergang, den GZ-Leser **Günter Koschig aus Langelsheim** fotografisch festhielt. Aufgenommen hat er dieses Bild „vom durch Schnee- und Eisglätte schwer begehbarem Staudamm aus“, schreibt er dazu.





Anstatt anpaddeln 2023...Fotoshooting mit Schneemann und Sia-Desiree



HAPPY BIRTHDAY CLAUDIA



Valentinstag, Februar 2023



Paddeleinweihungen von Thomas und Günni



Die Cartoons von Thomas Velte sind für uns stets besondere Highlights...



Für unsere
SUPER SABINE

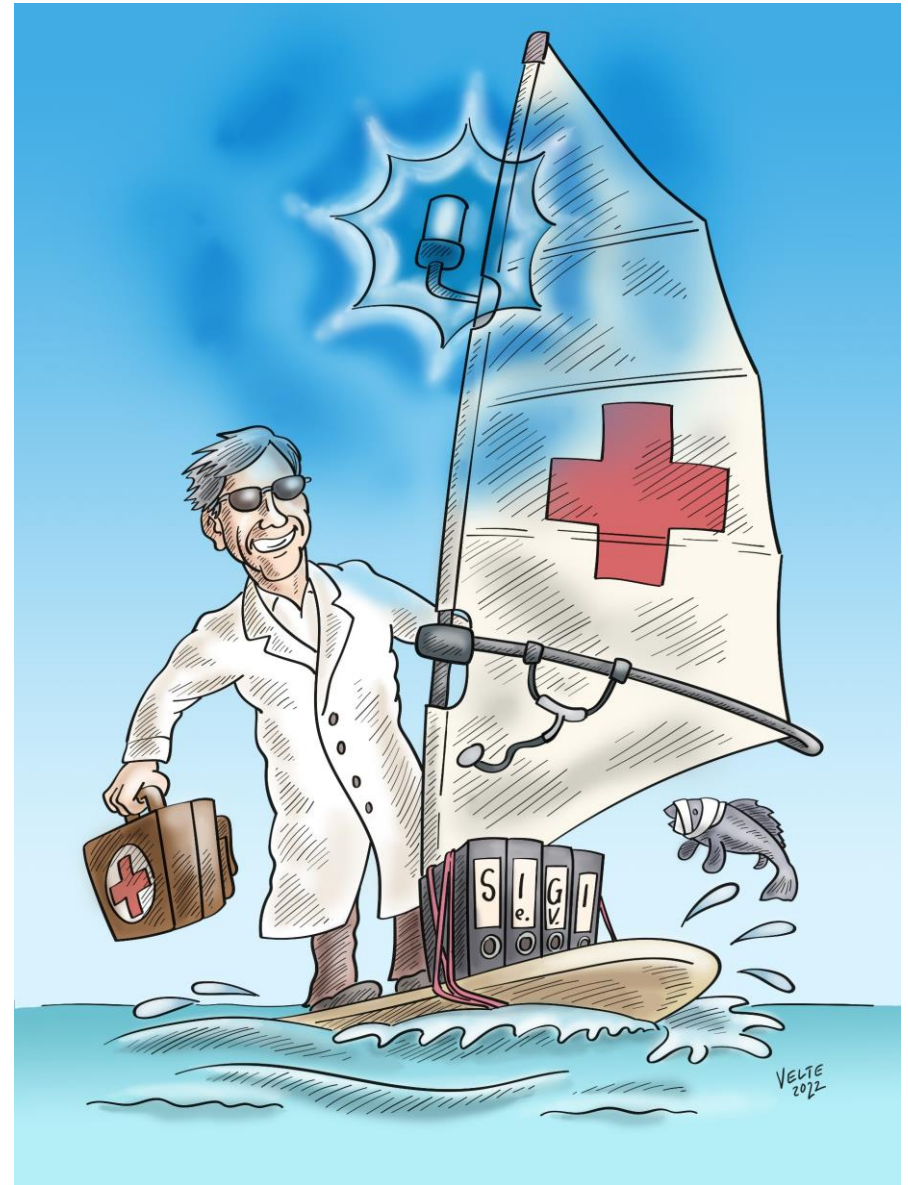








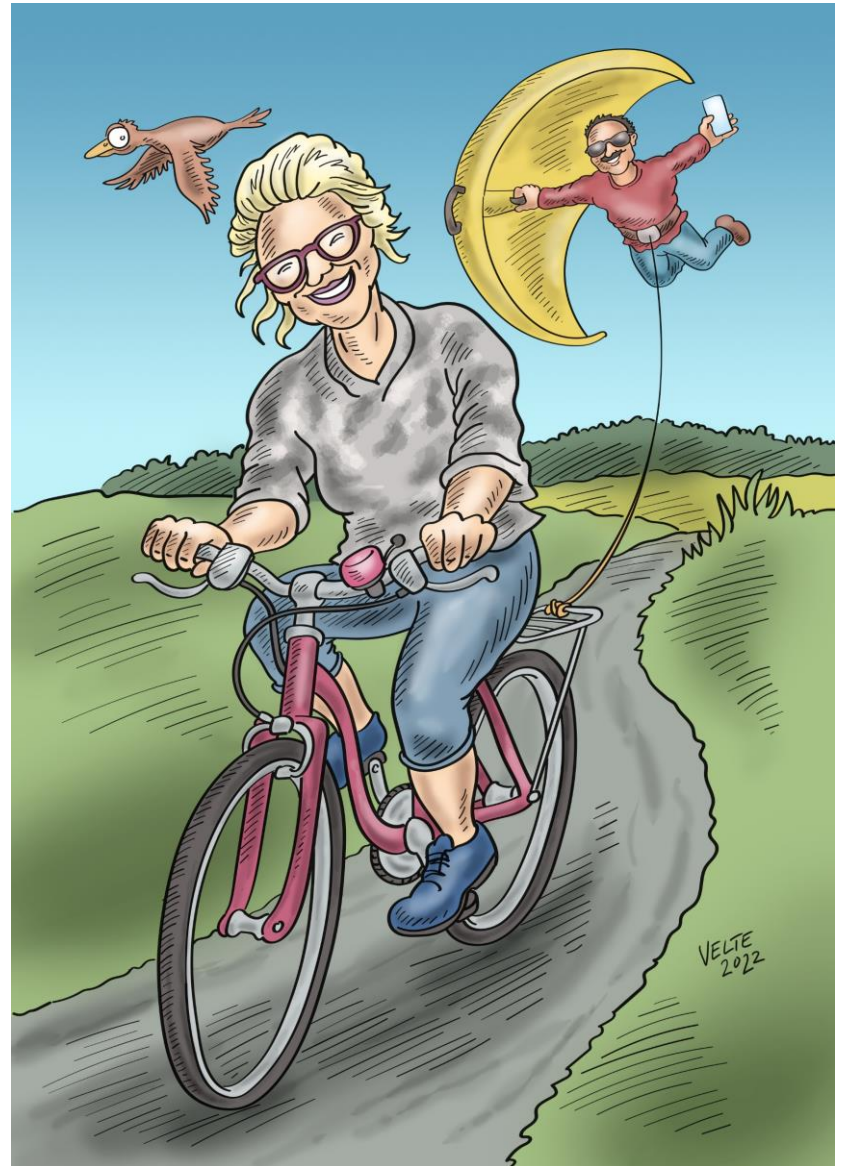






Frohe Festtage ...









Cartoons von
Thomas Velte



Fun mit



S.I.G.I. e.V.
Surf Interessengemeinschaft
Innerstetal

Surf SUP
Wing



Fun mit



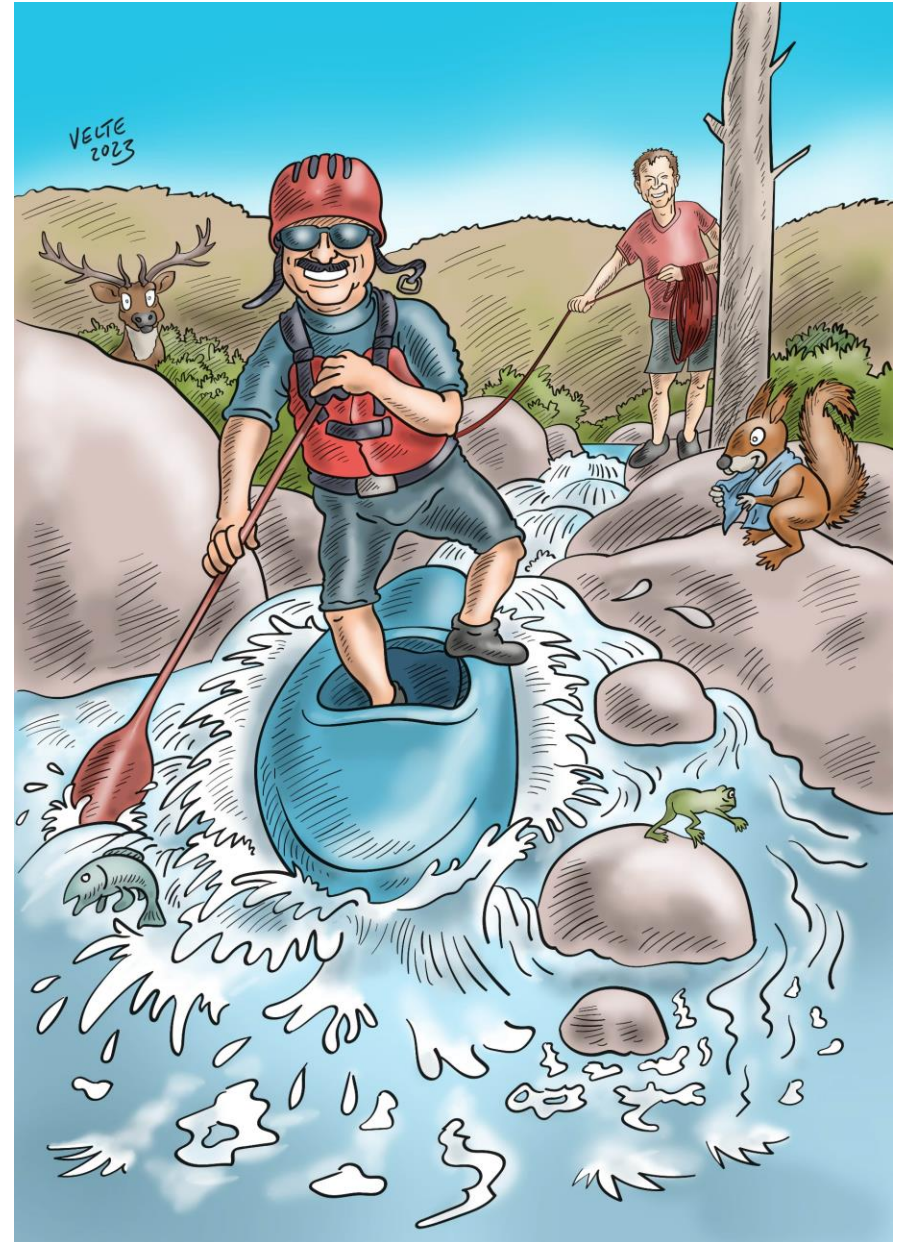
S.I.G.I. e.V.
Surf Interessengemeinschaft
Innerstetal



**Dirk, unser sportliches Multitalent...
ob Sommer oder Winter!**



Günni mit Norbert im Okertal





S.I.G.I. e.V. Surf-Interessengemeinschaft
Innerstetalsperre e. V.



Cartoonausstellung von Grafik-Designer

THOMAS VELTE

30. März bis 30. Mai 2023
Goslarer Theater, Breite Straße 86



Goslarer THEATER



Dank der Kinobetreiber Jill und Florian Wildmann kann die Cartoonausstellung zwei Monate gezeigt werden!



Goslarsche Zeitung

Mit Paddel und Bleistift auf dem Surfbrett

Cartoonist Thomas Velte porträtiert Wassersport-Kollegen mit liebevoll-spitzer Feder – Ausstellung am Goslarer Theater zum 60. Geburtstag

Von Petra Hartmann

Goslar. Sonnenschein, blaues Wasser, leichter Wind und ein spitzer Bleistift, das gehört dazu, wenn Cartoonist Thomas Velte mit dem Board über die Innerstetalsperre gleitet. Der Grafik-Designer hat seine Freunde aus der Surf-Interessengemeinschaft Innerstetalsperre humorvoll und mit scharfem Blick für kleine Schrulligkeiten ins Bild gesetzt. Nun sind die Werke in einer Ausstellung am Goslarer Theater zu sehen.

In den Aushangkästen des Kinos in der Breiten Straße 86 hängen nun statt der Filmplakate großformatige Karikaturen aus dem Vereinsleben. Surfer, Stand-up-Paddler oder auch Fans der noch recht neuen Wassersportart „Wing Foil“, die sich von einem gewöhnlich beidhändig gehaltenen Flügel übers Wasser ziehen lassen.

Mit Akten und Flügel

Velte hat vor allem Vorstandsmitglieder freundschaftlich aufgespießt. Etwa einen Arzt, der mit Erste-Hilfe-Koffer und mehreren Aktenordnern heransurft, oder die doppelt begabte Sportlerin, die sich nicht zwischen Surfen und Wing-Foil entscheiden kann und darum mit zwei Brettern und zwei unterschiedlichen Techniken gleichzeitig unterwegs ist. Der Instruktor (Ausbilder) Günter Koschig ist im Kostüm seines Helden Super Mario auf dem Brett unterwegs, und auch sich selbst hat Velte, auf sanften Druck der Kollegen, für die Ausstellung porträtiert: als Stand-up-Paddler mit Gitarre, der mit seinem Bleistift wie ein venezianischer Gondolier über die Wasserfläche stakt.



Der Weihnachtsmann, der Osterhase und Autor Fadi Saad, ein Unterstützer der Goslarer Zivilcourage-Kampagne, sind auf den Brettern, die die Welt bedeuten, unterwegs.

Möglich machte die Ausstellung die Familie Wildmann, der das Theater gehört und die nach einem Stand-up-Paddling-Kurs ihre Lei-

für den Cartoonisten, wie Koschig verrät. Denn Velte feiert nächste Woche seinen 60. Geburtstag.

Der Künstler wurde 1963 in Goslar geboren. Er studierte Grafik-Design an der Fachhochschule Hannover. Als Grafik-Designer arbeitete er in Bremen und später bei der Goslarschen Zeitung. Seit 2015 ist

außerdem Bilder und Material zum Vereinsleben sowie Informationen über die unterschiedlichen Sportarten. Ganz wichtig ist dem Verein auf die Sicherheit und die Notwendigkeit einer guten Ausbildung. Sich einfach nur aufs Brett stellen und lospaddeln kann sehr gefährlich werden, warnt Paddling-Lehrer Ko-

gen und dann plötzlich mit aufkommenden Winden, Wellen oder einem Gewitter überfordert sind“, sagt Koschig, der seit über 50 Jahren auch in der DLRG-Ortsgruppe Langelsheim Mitglied ist.

Mehr Cartoons von Thomas Velte gibt es auf seiner Homepage www.thomasvelte-cartoon.de.

S.I.G.I. e.V. TEAM

Die mit den leichten Boards: Stehpaddler bilden größten Boom im Harzer Wassersport

Von Seite 1 / von Jörg Kaspert



Da die Boards beim Stehpaddeln luftgefüllt sind, können sie trotz ihrer Größe leicht transportiert werden. Wind wird für diesen Wassersport nicht benötigt. Fotos: Kaspert

Wiederaufbau
DIE BAUGENÖSSERSCHAFT.

Die schönsten Wohnfühlfplätze finden Sie bei uns!

www.wiederaufbau.de
Vogelsang 2, 38640 Goslar

Harzer Panorama

am Sonntag

www.panorama-am-sonntag.de

46. JAHRGANG Nr. 14

2. APRIL 2023

ZUSTELLSERVICE 05321/333-331
ANZEIGEN 05321/333-324
REDAKTION 05321/333-327



Erstmals in den Schaufenstern des Goslarer Theaters: Zeichner Thomas Velle sorgt für Vereinswerbung der besonderen Art. Sich selbst zeigt er dabei mit XXL-Bleistift, den er wie ein Paddel auf dem Surfbrett einsetzt. Sein Sport heißt Stand-Up-Paddling (SUP). Foto: Kaspert

Selbstbildnis inklusive

Von Jörg Kaspert

Goslar. Das Altstadt-Kino „Goslarer Theater“ feiert Premiere, diesmal als Schaufenster für den Wassersport-Boom.

Da hier für unbestimmte Zeit keine Filme mehr laufen, werden

auch die großen Fenster der Breiten Straße 86 nicht mehr für Kinovorzeigen gebraucht. Da ist der Verein Surf Interessensgemeinschaft Innerstel (SigI) auf eine gute Idee gekommen: Diese großen Flächen können wir doch dafür nutzen, um Werbung für den Verein zu machen. Auch weil

Familie Wildmann als Kinobetreiber schon auf der Innenseite einen Kurs für das beliebte Stehpaddeln (SUP) belegt hat, kam der Deal schnell zustande. Der vielseitige Künstler und Grafik-Designer Thomas Velle ist ein Paddler auf dem SUP-Board. Ein Gitarre spielender Vogel begleitet ihn auf seiner Fahrt. Velle zeichnet den Verein, aber wie dafür geschaf-

fen, um die Werbeaktion trefflich umzusetzen. Er hat zehn Cartoons, rund um den Wassersport angefertigt, darunter auch ein Selbstporträt mit Riesenbleistift als Paddel auf dem SUP-Board. Ein Gitarre spielender Vogel begleitet ihn auf seiner Fahrt. Velle zeichnet den Verein, aber wie dafür geschaf-

ter Schwimmer ans Ufer retten. „Das Board wird bei einer Suche auf dem Wasser auch viel schneller gesichtet als ein Wassersportler in Not“, gibt Kaspich zu bedenken. Manchmal regen auch Baumstümpfe bis kurz unter die Wasseroberfläche aus dem Ufergrund, können beim Gegenfahren zum Kentern führen oder verletzen Wassersportler, die von oben drauffallen.

Kein großer Aufwand

So ein Kurs umfasst nur vier bis sechs Stunden – und danach wissen alle Teilnehmenden, wie zum Beispiel das Verbindungsseil zum Board richtig angelegt wird. „Das Board ist in diesem Wassersport die Lebensversicherung, noch mehr als die Rettungsweste.“ Deshalb verbindet ein Seil (Leash), das Sportler und Board miteinander werden. Dieses für die Sicherheit sehr wichtige Seil wird bei den meisten Modellen am Fußgelenk oder aber an der Hüfte befestigt. Wenn das relativ leichte, weil nur mit Luft gefüllte Board von den Wellen fortgetragen wird, kann sich nur noch ein

alzheimer Ortsgruppe der DLRG. „Mein Herz schlägt auch auf dem Wasser immer für die Sicherheit“, sagt der Polizist im Ruhestand, der seitdem viele ehrenamtliche Aufgaben ausfüllt. Fadi Saad, Botschafter der Berliner Polizei für Schulen ohne Rassismus, hat es kürzlich bei der Preisverleihung für Zivilcourage in der Aula der Goslarer Polizei auf den Punkt gebracht: „Günter Kaspich, das ist eine eigene Geschichte, eine eigene Welt.“

Nicht jedes Board passt

Waher dieser Mann die Energie nimmt, für all diese Aufgaben vom Weißen Ring über Sportvereine bis zur Goslarer Zivilcouragekampagne samt Pressemitteilungen und Blitzlichtgewitter, ist ein Rätsel. Vermutlich ist Kaspich der meist fotografierte Mensch im Landkreis Goslar. Er betreibt außerdem ein Überbürgermeister.



Günter Kaspich, Vorstandsmittglied im Wassersportverein SIGI aus Langelsheim, gibt zum Kino passend den Super Mario: Auch Thomas Velle trägt von ihm zum, wie gut er Charakteristika zeichnerisch trifft. In diesem Cartoon hat er Surfpaddler Kaspich eine Kamera aufs Stehpaddel-Board gezeichnet – denn Blitzlichter gehören überall zu seinem Leben, auch beim Sport auf der Innerstelaltperr.



Einladung zum Osterpaddeln 2023

Innerstetalsperre, SIGI-Hütte...
Mon., 10. April, 13.00 Uhr

You are welcome!
„HAPPY PADDLING!“

Mit Neo oder Trockenanzug und
Rettungsweste! Mit eigenen Boards bzw. nach
Absprache mit Vereinsboards!
Anmeldung bitte bis zum 9.4. 2023 bei
Günni: Tel.: 0171/5301286



Thomas und Günni freuen sich auf
dich: im letzten Jahr sind wir Oster-
montag durch Leipzig gepaddelt.
Jetzt wollen wir mit dir das schöne
Wetter auf unserem Homespot
nutzen und endlich mit den SUP's
durchs Wasser pflügen!
Paddeldauer: ca. eine Stunde.
Danach: Come Together.
Wir stoßen mit Champus auf die
neue Paddelsaison und auf das
„Geburtsstagskind“ des Monats,
Thomas Velte, an.





Osterpaddeln 2023 am Homespot







SIGI e.V.
SURF - INTERESSEGESELLSCHAFT - INNERSTÄTTALPERRE E.V.

www.beobachter-online.de

Beobachter

SEESENER TAGESZEITUNG



RHÜDENER TAGEBLATT

CLUB CARPENTRAS

Matinée zum 30. Geburtstag der Städtepartnerschaft

RUF ILDEHAUSEN

Neuen Vorstand gewählt und Weichen für dieses Jahr gestellt

SPD-UNTERBEZIRK

Petra Emmerich-Kopatsch hört nach 24 Jahren auf

DONNERSTAG, 20. APRIL 2023

NR. 92 • 148. JAHRGANG H 06264 • 1,70 €

Jeder Donnerstag ist E-center Tag!

AB EINEM EINKAUF VON 75€* ERHALTEN SIE JEDEN DONNERSTAG EINEN GUTSCHEIN IM WERT VON 5 EURO



Am Wilhelmsbad 38723 Seesen

05381/2060
Mo. – Sa. 7 – 21 Uhr



SIGI: Gelungenes Anpaddeln

Für die Stand-Up-Paddler von der Surferinteressengemeinschaft Innerstetalasperre (SIGI) e.V. stand nun endlich das ersehnte Saisonanpaddeln auf dem Programm. Mit neuen Paddeln und einem neuen SUP-Board starteten die sieben Teilnehmer bei 5 Grad Wassertemperatur zur Staumauer. Unterwegs wurden sie bereits von Seglern und Rudern bestaunt, weil die Gruppe, von einem großen Osterhasen auf dem Board angeführt, Kurs auf die Staumauer hielt. Die zum Teil verkleideten Wassersportler, ob als Osterhase oder SuperMario (in Person von SIGI-Pressewart Günter Koschig), erfreuten die Wanderer rund um die Talsperre. Dr. Rainer Glöckner und Dirk Schneevoigt, ebenfalls vom Vorstand, gratulierten bei dieser Gelegenheit auch dem Vereinscartoonisten Thomas Velte zum runden Geburtstag und erfreuten ihn mit einem großen Selbstportrait.

red / FOTO: SIGI e.V.

Idyllisches Anpaddeln auf der Talsperre der Innerste

Langelsheim. Am Ostermontag gab es für die Stehpaddlerinnen und Paddler von SIGI e.V. auf der Innerstetalsperre endlich das ersehnte Saisonanpaddeln.

Mit neuen Paddeln und einem neuen SUP-Board starteten die sieben Teilnehmer bei 5 Grad Wassertemperatur zur Staumauer. Unterwegs wurden sie von Seglern und Ruderern bestaunt, zumal ein großer Osterhase auf einem SUP-Board die Gruppe angeführt hat. Die zum Teil verkleideten Wassersportler, ob als Osterhase oder Super Mario, erfreuten auch die Wanderer rund um die Talsperre. Diese wunderten sich, dass trotz plötzlich aufkommenden Windes und der damit verbundenen Wellen, weder der Hase, noch die Teilnehmer ins Wasser fielen.

Günter Koschig, Instruktor und Pressewart der Surfinteressengemeinschaft Innerstetalsperre, lüftet das Erfolgsgeheimnis: „Alle hatten sich vorher mit Schokohasen



Da die Boards beim Stand-Up-Paddling nur mit Luft gefüllt sind, lassen sie sich leichter transportieren als Surfbretter.

gestärkt und in den Vorjahren eine professionelle Ausbildung absolviert. Dr. Rainer Glöckner und Dirk Schnevoigt gratulierten dem Vereinscartoonisten Thomas Velte zum 60. Geburtstag und erfreuten ihn mit einem großen Selbstporträt.“



Eine stabile Fahrt auf einem SUP-Board setzt einen absolvierten Kurs und das zum Körpergewicht passende Board voraus. Geübte Sportler haben dann auch Platz für den Osterhasen. Fotos: Privat





Erster SUP-Kurs 2023 mit Anette sowie Materialtest mit Claudia und Günni

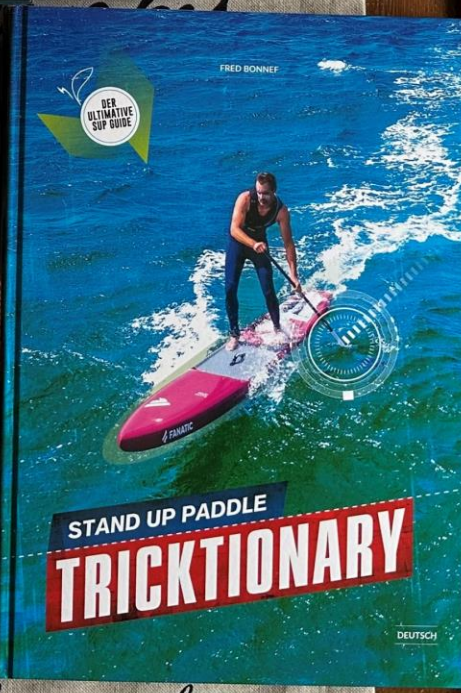
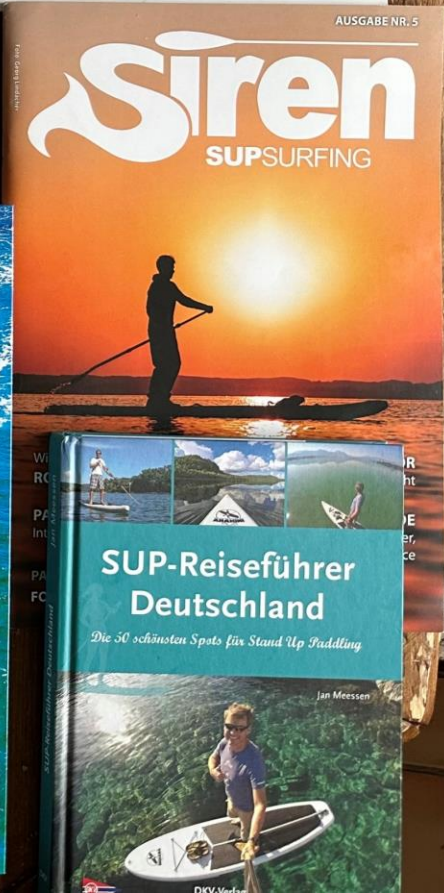
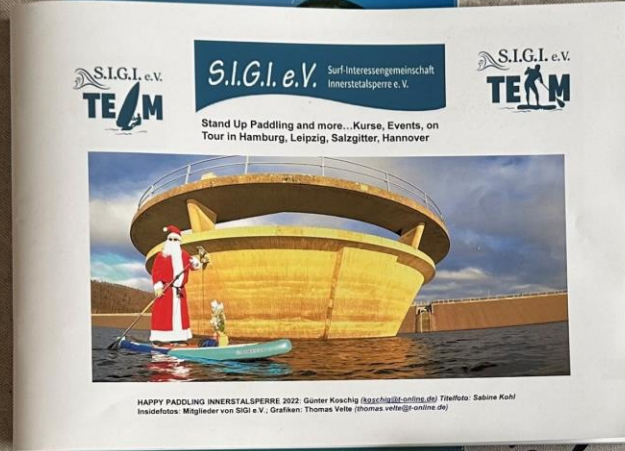
Wingbording-Kurse mit Claudia Bastigkeit machen Spaß...



Informationen und Motivation für alle SUP-Fans...



ents of
Residence



Die Innerstetalsperre ist auch im Frühjahr 2023 bei Wanderern, Läufern, Walkern, Radfahrern und SUPern ein beliebtes Ziel...





SUP-Instruktor



Martin und Günni 2023 on Tour



Bike-Instruktor



Seit 55 Jahren in der Ortsgruppe Langelsheim ...



Seit 6 Jahren bei SIGI e.V....



Kommen auf der Sonnenseite der Kieler Förde.
Ostseebad Laboe



Battle mit dem Lotsenboot...









SUPen vor großer Schiffs-Kulisse!



Odertalsperre im Mai 2023



**CAMPINGPLATZ
GLOCKENTAL
PRIVATGELÄNDE**



Hannover – Rathaussteich und Maschsee morgens um 5.55 Uhr





DANKE...
Rainer und Fritz für die
schöne Mai-Tour auf der
Ise...mit Dragen und
Mühlenmuseum!









Sonnige Pfingsten 2023 am Homspot



Gute Laue mit Netti, Rainer, Dirk, Holger, Hermann, SuperMario und Luigi sowie SUP-SchülerIn aus nah und fern! ...



Luigi aus Argentinien





Spaß im Juni 2023





Netti's SUP-Kurs mit Lehrkräften der BBS II Osterode



6. Juni 2023



Lost places...Innerstebrücke in Langelsheim





EINLADUNG

Wir haben (nur) bei gutem Wetter was Großes vor: der **Spree-Spot** in **BERLIN** wartet auf uns am **18. Juni 2023, Sonn., 08.30 Uhr** ab Goslar bzw. individueller Start bei eigener Anreise nach Absprache mit eigenem SUP u. Bordverpflegung. Eine längere Pause ist außerdem im Strandcafe Kanuliebe geplant! Ziel ist der Parkplatz in **12435 Berlin, Nähe Rathaus Treptow:**
<https://maps.app.goo.gl/u4Jf62XMs7Eqp1EZA>



Um **11.30 Uhr** wollen wir von dort mit **9 Paddler*Innen** zur **9 km Spreetour** aufbrechen und am Molecule Man, der Liebesinsel u. Oberbaumbrücke entlangpaddeln. **Rainer, Fritz, Bernd, Biene aus WOB, Susi aus BS, Dirk, Claudia, Thomas und Günni aus dem Landkreis Goslar sind dabei.**

geplante Rückfahrt:
18.00 Uhr plus X....
Weitere Infos unter:
0171/5301286



Cooler Spree tour in Berlin am 18. Juni 2023





Die 150 m lange, 1896 erbaute **Oberbaumbrücke** verbindet die Ortsteile Kreuzberg und Friedrichshain über die Spree, die vom Norden Tschechiens kommend, nach 400 km in die Havel mündet. Von dort fließt sie über die Elbe in die Nordsee....

Die 30 Meter hohe Monumental-Skulptur aus Aluminium „**Molecule Man**“ wurde von dem amerikanischen Künstler Jonathan Borofsky entworfen.





Super Mario dankt der tollen SUP-Crew





DANK an das SIREN-TEAM für das tolle Heft 2023!





Anette's Mega SUP-Kurs mit den Instruktoren Claudia, Günni und dem DRK, DLRG, Jürgen und dem super Team vom Wiesenbeker Teich



Als Teil des Oberharzer Wasserregales gehört der Wiesenbeker Teich von 1715 zum Unesco-Weltkulturerbe in Bad Lauterberg



8. Juli 2023





Hammerstarkes SUP der
DLRG OG Langelsheim





Präsentation des neuen Ruderbootes
„Obelix“ mit Norbert vom WSVI im Juli 2023



Raceboardaktion am Salzgittersee mit Super Mario 2023





Innerstetalsperre beim Sonnenaufgang:...Foto und eine von vielen Harz- & Heidespotbeschreibungen von Sabine Kohl im neuen SUP-Guide ab Juli 2023





Shooting für den SUP-Guide Harz & Heide von Sabine Kohl

Sommer, Sonne, Stand Up Paddling

SUP-Instruktor Günter Koschig gibt Tipps für sicheres Paddeln

Wassersportler warnen vor Gefahren

Surfinteressengemeinschaft Innerstetalsperre gibt Tipps für unerfahrene Stand-up-Paddler

SUP-Trainer warnt vor Unfall-Risiken



Innerstetalsperre
2023: Sommer, Sonne,
Stand Up Paddling

SUP-Instruktor
Günter Koschig gibt Tipps für
sicheres Paddeln

LOKALES

6. August 2023 HARZER PANORAMA



Auf der Innerstetalsperre baut die DLRG-Ortsgruppe insbesondere für Jugendliche das Angebot durch den Trendsport aus.

DLRG hat ein neues SUP-Board

Langelsheim. Markus Romainschick, 1. Vorsitzende der DLRG-Ortsgruppe Langelsheim, hat das neu angeschaffte Stand-up-Paddling-Board (SUP) an der Innerstetalsperre in Betrieb genommen.

Die Anschaffung dieses Sportgerätes, das auch als Rettungsmittel eingesetzt werden kann, wurde durch eine Spende in Höhe von 1.500 Euro aus dem Ehrenamtsfonds der Harz-Energie ermöglicht, anwesend durch Frank Ullrich. Den entsprechenden Antrag der DLRG-Ortsgruppe hatte der Ortsrat Langelsheim befürwortet. Hartmut Richter hatte ihn an den regionalen Energieversorger weitergeleitet. Die Ortsgruppe beschaffte zusätzlich für die Sicherheit der Benutzer vier Schwimmwesten.

Das SUP-Board soll für die Ausbildung und die Aktivitäten der im letzten Jahr neu gegründeten Jugendgruppe sowie im Rahmen des Wachstums an der Innerstetalsperre genutzt werden. Bei der Einweihung waren auch zahlreiche Mitglieder der Jugendgruppe anwesend. Begeistert probierten sie das neue Gerät gleich aus und zeigten dabei großes Geschick. Dr. Norbert Eidam, 2. Vorsitzender der DLRG Ortsgruppe Lang-



Auch unter Erwachsenen stößt das SUP-Board auf großes Interesse bei den Mitgliedern. Fotos: DLRG

elheim und Betreuer der Jugendlichen, zeigte sich erfreut: „Mit diesem SUP können wir das Angebot für unseren Nachwuchs weiter verbessern und den Jugendlichen eine angesagte Sportart auf dem Wasser näherbringen.“ Ortsbürgermeister Hartmut Richter hob die Bedeutung der Jugendarbeit und -förderung hervor und unterstrich, dass er den Antrag bei der Harz Energie gerne unterstützt hat. „Wir müssen

den Kindern und Jugendlichen etwas bieten und sie bei sinnvoller Freizeitgestaltung unterstützen.“ Er lobte auch die Aktivitäten der Rettungsschwimmer in diesem Bereich. Auch Markus Romainschick freut sich über die neue Anschaffung: „Wir bedanken uns bei der Harz-Energie für die großzügige Spende und beim Ortsbürgermeister und beim Ortsrat für die Unterstützung, die die Anschaffung des SUP-Boards ermöglicht hat. Damit können wir unser Angebot an die Jugendlichen aber auch an die erwachsenen DLRG-Mitglieder weiter verbessern.“ Die DLRG-Ortsgruppe Langelsheim würde sich über Interessenten an einer Mitarbeit freuen. Bei der DLRG werden Rettungsschwimmer, Einsatztaucher, Sanitäter und auch Bootsführer ausgebildet. Treffpunkt ist jeden Donnerstag ab 19 Uhr am Vereinsheim am Freibad in Langelsheim.

Sommer, Sonne, Stand Up Paddling

SUP-Instruktor Günter Koschig gibt Tipps für sicheres Paddeln

LANGELSHEIM. Auch in diesem Sommer erfreut sich das Stand Up Paddling auf der Innerstalsperre großer Beliebtheit. Viele Neulinge klettern unerlaubterweise mit ihren aufblasbaren inflatable SUP-Boards (iSUPs) von der Straße über die Leitplanken an der Talsperre und gehen dann häufig ohne jede Einweisung mit ihrem neuen Sportgerät aufs Wasser. Die Gefahren dieses Wassersports, durch plötzlich auftkommende Winde und Wellen sowie durch entgegenkommende Segler, Surfer oder Ruderer, werden allerdings oft unterschätzt, die eigenen Fähigkeiten mitunter überschätzt. Wenn auch noch Nichtschwimmer auf das iSUP steigen oder Eltern ihre Kinder ohne Schwimmwesten auf einem Board Richtung Trichter an der Staumauer (bei vollem Wasserstand 35 Meter tief!) paddeln lassen, dann ist es einfach Glück, wenn nichts passiert. Damit man sein Sportgerät kennenlernt, die Vorfahrtsregeln auf dem Wasser und den Naturschutz beachtet, bieten in die Instruktor der Surfinteressengemeinschaft Innerstetal e.V. (SIGI), Mitglied im WSVI e.V., einen professionellen SUP-Kurs von den Welt Wassersport Schulen (WWS-WWC e.V.) an.

SIGIs Pressewart und Instruktor Günter Koschig geht in diesem Beitrag auf die typischen Anfängerfehler ein und gibt Tipps, wie diese vor Ort oder anderenorts zu vermeiden sind.

Wer als großer und schwerer Paddler ein zu dünnes und zu kleines Board kauft und damit unterwegs ist, kommt nicht voran und fällt schnell ins Wasser. Für Einsteiger eignet sich ein breites Allroundboard, welches das Zweieinhalb- bis Dreifache des Körpergewichtes an Volumen hat und je nach Hersteller mit 15 – 18 PSI



Günter Koschig, SUP-Instruktor auf der Innerste bei Langelsheim. Die 99,7 Kilometer lange Innerste fließt von Clausthal-Zellerfeld bis Ruthe in die Leine. Sie ist allerdings nur teilweise mit SUP's befahrbar!

FOTO: Anette Burgdorf

aufgepumpt werden muss! Damit man nicht schon bei 13 PSI schlapp macht, sollte man mit dem ganzen Körpereinsatz pumpen oder eine Elektropumpe benutzen. Vor dem Aufpumpen muss der Ventilstift hochstehen, sonst entweicht die Luft wieder. Bei großer Hitze reichen maximal zwölf 12 PSI, sonst kann das iSUP platzen.

Wenn die Finne, mit der die Spur gehalten werden kann, angebaut ist, darf die Leash – diese Leine verbindet das Sportgerät mit dem Paddler an Knöchel oder der Hüfte – auf

keinen Fall fehlen! Falls man ohne Leash bei Wind ins Wasser fällt, kann das Board schnell und unerreichbar wegtreiben. Als Anfänger empfiehlt es sich, auch im Sommer eine Auftriebsweste zu tragen. Ein leichtes Carbonpaddel, nicht zu kurz eingestellt und immer vollständig ins Wasser eingetaucht, verspricht den optimalen Paddelspaß. Witterungsbedingte Kleidung, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, (Sonnen-)Brille mit Auftriebsband, Getränke und Snacks, ein Handy in einem Waterbag sind für längere Touren emp-

fehlenswert.

Bevor es losgeht, sollte man nicht nur körperlich fit sein, sondern einen Wetter- und Geländecheck machen. Diverse WetterApps helfen dabei. Wer zum ersten Mal lospaddelt, sollte das kniend tun, um die Paddelschläge zu verinnerlichen und nicht gleich ins Wasser zu fallen.

Wenn man in der Boardmitte (Tragegriffhöhe) mit nicht ganz durchgedrückten Knien steht und beim Hinweg immer gegen den Wind paddelt, dann kommt man auch beim Rückweg mit schwindenden

Kräften zurück. Wer allein paddelt, sollte beispielsweise Freunde darüber informieren, wo und wie lange man aufs Wasser geht. Sollte es zu einem Notfall kommen, kann die temporär besetzte DLRG-Station der Ortsgruppe Langelsheim mit Rettungsboot, -brett oder -iSUP helfen.

Auch wenn man auf anderen Harzer Gewässern unterwegs ist und noch kein SUP-Zertifikat hat, aber die gegebenen Tipps beherzigt, steht dem sicheren „Happy Paddling“ nichts mehr im Wege.

GK

**Seesener
Beobachter,
2. Aug. 2023**





DANKE Rainer, Fritz und Bernd
für euren Besuch bei SIGI !!!



Aug. 2023: Claudia's Insel und neue SIGI Shirts
Anette's Instruktorenparcour
Susí's Burger



Stand-Up-Paddling-Tipps für Eltern und junge Einsteiger

Langelsheimer DLRG-Jugendgruppe zu Gast bei SIGI e.V. / „Super Mario“, Luigi“ & Co. erweisen sich als tolle Lehrmeister

LANGELSHEIM. Zwölf Kinder und Jugendliche der DLRG-Ortsgruppe Langelsheim, geleitet von Greta Grotjohann, Jessica Mense und Norbert Eidam, waren der Einladung der Surfinteressengemeinschaft Innerstetalsperre, kurz SIGI e.V., zu einem Schnupperkurs für Stand-Up-Paddling (SUP)

begeistert gefolgt. Die Teilnehmer im Alter von sechs bis zwölf Jahren bekamen von den SUP-Instruktoren zunächst die wichtigsten Grundlagen für diesen Trendsport vermittelt. Das war alles andere als langweilig, denn der interaktive Unterricht von „Super Mario“ (Günter Koschig)

und „Luigi“ (Anette Burgdorf) sowie der erfahrenen SUP-Trainerin Claudia Bastigkeit war altersgerecht aufbereitet. Die Themen Gefahren des Wassersports, Materialkontrolle, Umweltschutz, Umgang mit dem SUP-Board und Paddelschläge wurden lustig und kurzweilig behandelt.

Koschig erklärte, dass Kinder das Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer) haben sollten und nur unter Aufsicht von Erwachsenen bei ruhigem Wetter, ohne Wind und Wellen aufs SUP-Board gehen sollten. Ganz wichtig sei das Tragen einer Rettungsweste und die ständige Verbindung zum Board über die Leash (Leine), die am Fußgelenk befestigt wird.

Anette Burgdorf und Claudia Bastigkeit demonstrierten an Land die Paddelschläge und das Bewegen auf dem Board, bevor es dann endlich aufs Wasser ging. Mit Rettungswesten und richtig eingestellten Paddeln ausgerüstet übten die Kinder, zunächst im Knien, die erlernten Bewegungen. „So beginnen die Erwachsenen in unseren vierstündigen SUP-Kursen auch“, erklärt Koschig. Der einsetzende Regen konnte das Vergnügen nicht mindern. Schnell hatten die Teilnehmer den Bogen raus und steuerten



Claudia Bastigkeit erklärt die Paddelschläge

ihre Boards scheinbar mühelos über das Wasser. Koschig, der selbst seit über 50 Jahren DLRG-Mitglied ist, war begeistert von der Freude, mit der die Kinder bei der Sache waren. Er überreichte zum Abschluss noch an jedes Kind ein Springseil und einen Turnbeutel.

Norbert Eidam, 2. Vorsitzender der DLRG-Ortsgruppe, bedankte sich für den spannenden Schnupperkurs: „Die Kin-

der werden dieses Jahr hoffentlich noch viel Gelegenheit haben, das Gelernte auf dem SUP mit ihren Eltern anzuwenden“, ist Eidam überzeugt.

„Mit den Sprungseilen können sich die jüngeren Kinder fit für einen richtigen SUP-Kurs machen. Der erfolgt allerdings nur bei älteren Kindern, wenn die körperlichen und kognitiven Voraussetzungen vorliegen, so Koschig. GK



Die DLRG-Betreuer Norbert Eidam und Jessica Mense mit Günter Koschig (Super Mario) und Anette Burgdorf (Luigi) von SIGI e.V. und den DLRG-Kindern vor den SUP-Boards. FOTO: DLRG Langelsheim

Seesener Beobachter, 2. Oktober 2023





DLRG-Jugendgruppe zu Gast bei SIGI e.V.



Günnispezial, 8.9.2023



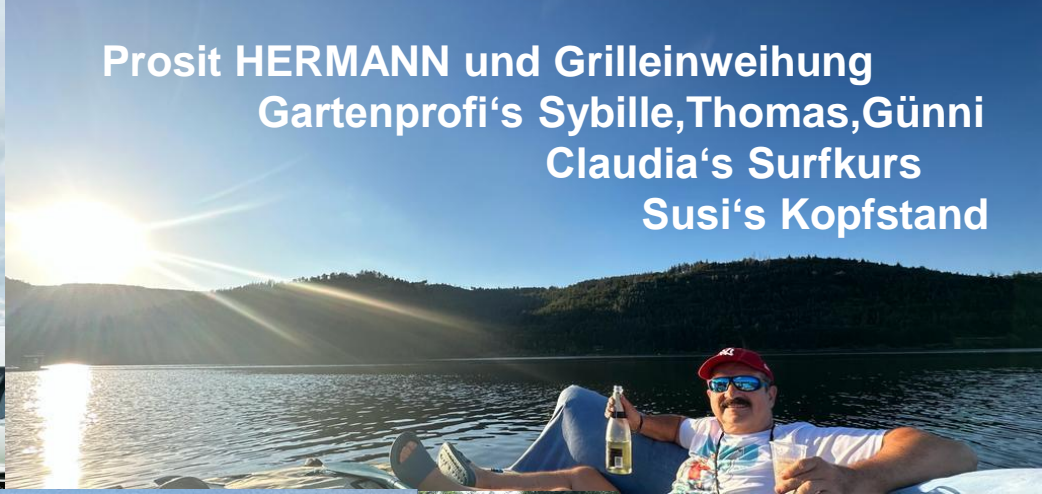
Claudia und Günni
freuen sich auch
über Netti's
„große Sache“



...herzlichen Glückwunsch Anette zur bestandenen
SUP - Instructorlicence Prüfung! BRAVO!



Prosit HERMANN und Grilleinweihung
Gartenprofi's Sybille, Thomas, Günni
Claudia's Surfkurs
Susi's Kopfstand



DANKE Hermann...79 Jahre jung!





Danke Norbert!



DLRG-Retter im Okertal...



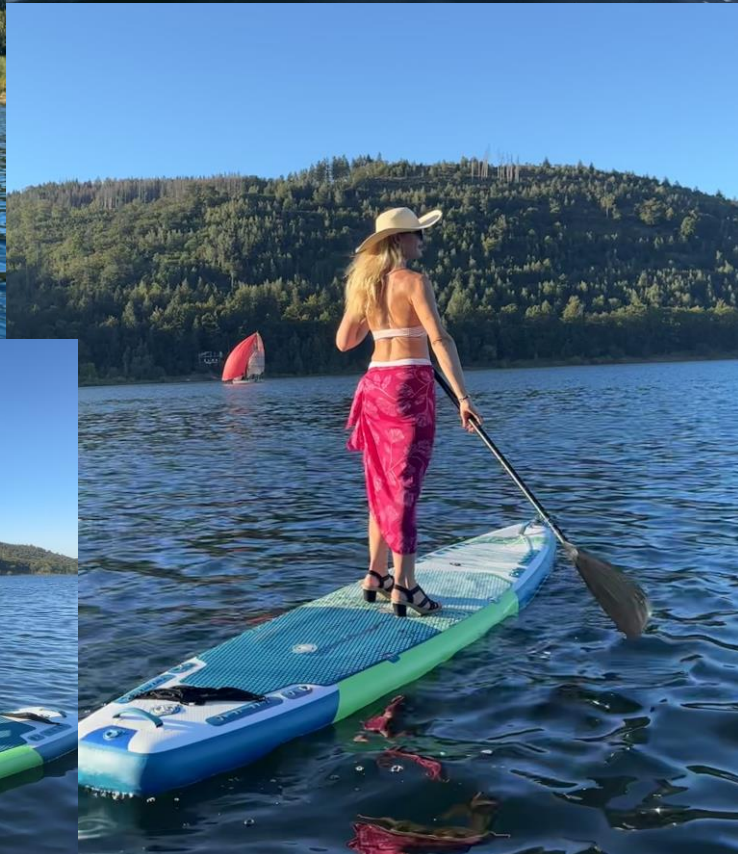


Thomas und Günni mit Hartie
am Homespot 2023 on Tour





SUP-Modenschau mit Sia-Desiree Koschig



...sowie Thomas und Günni





Anmeldung bitte bei Günni:
 Weitere Infos: 0171/5301286



Einladung zum Oktoberfestpaddeln



22. Okt. 2023, 12.00 Uhr

- Fotoshooting (für die Zeitung)
- mit Dirndl & Lederhosen
- Kleine Stärkung im Hotel
- „Zum Löwen“ (ab ca. 14.15 Uhr)
- Supporter sind willkommen
- Hinweis: **Nur mit SONNE!!!**





3. Oktoberfest-Paddeln auf der Innerstetalsperre

Sonne, Wind und Wellen erfreuen die Stand-Up-Paddling-Fans von SIGI e.V.

LANGELSHEIM. SUP-Instruktor Günter Koschig von der Surfinteressengemeinschaft Innerstetalsperre, kurz SIGI e.V., hatte jetzt zum dritten Oktoberfestpaddeln auf der Innerstetalsperre geladen. Bei 67 Prozent Wasserinhalt hieß es für geübte Stand-Up-Paddler, Neopren- oder Trockenanzug gegen Dirndl oder Lederhose zu tauschen.

Nach einem kurzen Fotoshooting in diesem besonderen Outfit, ging es mit den Boards aufs elf Grad kalte Wasser vom Vereinsheim in Richtung Staumauer. Zur Freude der dortigen erstaunten Spaziergänger, blieben die Stehpaddler trotz der heftigen Windböen und Wellen standfest und sichtbar.

Nach ein paar Fotos, den Trichter im Hintergrund, ging es mit Applaus der Zuschauer wieder zurück zur SIGI-Hütte, wo SUP-Instruktorin Claudia Bastigkeit und Günter Koschig dem ältesten Teilnehmer, dem 79-jährigen Her-

mann Pfeifer, zur gelungenen Tour gratulierten und ihn mit Bratwurst, Bier und Brezel überraschten.

Der Wingfoiler Michael Scholz bereicherte währenddessen des Oktoberfestpaddeln mit gekonnten Moves

auf dem leeren Gewässer. Matthias Hähn, SIGI's Vorsitzende, freut sich schon auf den Dezember, wenn viele

Stand-Up-PaddlerInnen im roten Gewand die Wanderer überraschen und die Kinder erfreuen. **GK**



Seesener Beobachter, 26.10.2023

Das Stand-Up-Paddling keine Frage des Alters ist, beweist die erfolgreiche Teilnahme des ehemaligen SUP-Schülers von Günter Koschig (hier links) und Oktoberfestpaddlers Hermann Pfeifer mit seinen 79 Jahren (rechts). **FOTO: Torsten Schmidt**





SIGI's INSTRUKTOREN 2023

Stand Up Paddling



Tel.: 0171/2759261

SUPen, Surfen, Wingen



Tel.: 0171/5301286



Tel.: 0176/63437986

Surfen



Tel.: 0171/72941684



Quellen und weitere Infos:

www.surfen-harz.de

www.sup-mag.de

SUP Board Magazin

Stand Up Magazin

SUP TV; www.gsupa.com

www.cleanriverprojekt.de

www.brettsport.de

www.i-sup.de

www.supscout.de

www.foilwindsurfcenter.at

www.oaseforum.de



www.surfen-harz.de



Günni: „Keep Calm and Paddle on“!

Innerstetalsperre im Sept. 2023:

*Modenschau paddeln bei 66 % Wasserinhalt
Fotos (l.) Thomas Vette (unten) Günter Koschig*

Der Vorstand von SIGI e.V. :

- 1. Vorsitzender: Matthias Hähn
- 2. Vorsitzende: Claudia Bastigkeit
- Schatzmeister: Dr. Rainer Glöckner
- Materialwart: Dirk Schneevoigt
- Pressewart: Günter Koschig (V.i.S.d.P.)

