

Kraft für Rücken und Seele



Einladung zum Schnupperpaddeln

08.06.2019



Text: Beate Ebbers Mit dem Mittellandkanal und der Fuhse vor der Tür hat Peine gleich zwei Gewässer, auf denen es sich herrlich paddeln lässt. Während Kanuten auf dem Kanal die Binnenschifffahrt und ihre Verordnungen im Auge haben müssen, geht es auf der Fuhse gemütlicher zu. Mit ihrer gemäßigten Tiefe und der eher geringen Strömung eignet sie sich hervorragend für größere Kanugruppen, Familien mit Kindern und ungeübte Paddler. Die Fuhse punktet zudem mit einer reizvollen Landschaft. Die Ruhe auf dem Wasser, die nur vom leisen Eintauchen des Paddels unterbrochen wird, das langsame Dahingleiten des Bootes und die Natur ringsherum machen den Kopf frei und sorgen für Entschleunigung. Doch auch diejenigen, die ihren Körper stärken wollen, kommen beim Kanufahren auf ihre Kosten. Die Rotationsbewegung beim Paddeln stärkt die Muskulatur der Schulter, der Arme, des Rückens und der Brust. Wer intensiver paddelt, trainiert zudem seine Ausdauer.

Kanuspaß im Peiner Land - Schöne Landschaften vom Wasser aus entdecken, Ruhe und Stille genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun – wer das möchte, ist beim Kanusport genau richtig.



Am Mittelkanal zu Hause: Die Kanugemeinschaft Peine mit ihrem Vorsitzenden Andreas Oltmann (sitzend im Boot) auf ihrem Anleger.

Kanuwandern in Gemeinschaft

Das pure Naturerlebnis ist auch das, was die Mitglieder der Kanu-Gemeinschaft Peine e.V. am Kanufahren am schönsten finden. „Deshalb steht bei uns das Kanuwandern im Mittelpunkt unserer Aktivitäten“, betont Andreas Oltmann, Vorsitzender des seit 1951 bestehenden Vereins. Von April bis Oktober treffen sich die Mitglieder jeden Mittwoch um 16.30 Uhr am Bootshaus auf dem vereinseigenen Gelände an der Holandsmühle, um auf dem

Mittellandkanal mit wenig Strömung zu üben. Zum Verein gehört ein eigener Anleger, vom dem die Wassersportler aus bequem in die Boote ein- und ausgestiegen können.

Derzeit zählt der Verein rund 75 Mitglieder, viele davon mit eigenen Booten. Wer kein eigenes Kanu besitzt, kann sich vom Verein eins ausleihen. An den Wochenenden werden gerne eintägige Touren auf nahe gelegenen Gewässern wie der Oker, der Örtze oder der Leine unternommen. Einmal im Jahr geht es dann auf eine mehrtägige Kanutour, bei der auch übernachtet wird. „Mitmachen kann bei uns jeder, der schwimmen kann“, sagt Oltmann. Ein bisschen Kraft und Gelenkigkeit sollten mit dabei sein, um ohne Probleme in die Boote ein- und wieder aussteigen zu können. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Das älteste aktive Mitglied ist 88 Jahre alt und paddelt noch mehrmals pro Woche.

Weitere Infos: www.kgpeine.de

Balance im Wildwasser



Während es beim Kanuwandern eher gemütlich zugeht, kämpfen sich die Wildwasserkanuten von der Faltbootabteilung MTV Vater Jahn durch wilde Fluten. Mit speziellen Abfahrtsbooten gilt es, meterbreite Stromschnellen, Felsen und aufspritzendes Wasser bewältigen. Besonders erfolgreich sind die MTV-Kanuten Sören Falkenhain und Kai Stephan, konnten sie doch schon mehrfach bei Wildwasserrennen Plätze auf den vorderen

Rängen belegen. Um hier das Boot sicher zu beherrschen, sind Kraft, Balance und Wendigkeit besonders gefragt. Doch auch dem Kanuwandern hat sich der MTV Vater Jahn verschrieben. Trainiert wird jeden Mittwoch ab 17 Uhr auf der Fuhse oder dem Mittellandkanal mit vereinseigenen Booten. Treffpunkt ist der Vater-Jahn-Platz an der Hollandsmühle 4.

„Im Winter gehen wir einmal pro Monat mit unseren Booten in das Hallenbad im P3 und üben dort die Eskimorolle“, sagt Peter Stephan von der Faltbootabteilung. Interessierte und neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!

Weitere Infos: www.vater-jahn-peine.de/faltboot/

Wito: Paddeln auf der Fuhse

Wer Lust hat, geführt oder auf eigene Faust per Paddel die Fuhse zu entdecken, liegt mit den Angeboten der Wito genau richtig. Die Wirtschafts- und Tourismusfördergesellschaft des Landkreis Peine hat vier unterschiedlich lange Touren erarbeitet. Dreier-Kanus, Stechpaddel, Schwimmwesten, wasserdichte Tonnen und Packsäcke werden gestellt. Nach einer ausführlichen Einweisung in das Kanuhandling geht es vom Ausgangspunkt, zum Beispiel der Wassermühle in Peine – Eixe, zur historischen Eltzer Wassermühle in Uetze. Dort können sich die fleißigen Kanuten am Ende der zwei- bis sechsständigen Tour im Café zur Alten Wassermühle stärken.

- **Tour 1: Eixe-Uetze**
Länge/Dauer: 18 km (5– 6 Stunden)
- **Tour 2: Oelerse-Uetze**
Länge/Dauer: 12,3 km (3,5– 4 Stunden)
- **Tour 3: Dollbergen-Uetze**
Länge/Dauer: 10,4 km (2,5 –3 Stunden)
- **Tour 4: Dedenhausen-Uetze**
Länge/Dauer: 5,8 km (1,5 –2 Stunden)

Weitere Infos und Preise unter www.tourismus-peine.de/kanufahren

Einladung zum Schnupperpaddeln

Kanufreunde und alle, die es einmal werden wollen, können sich freuen: Am 16. Juni 2019 öffnet die Kanu-Gemeinschaft e. V. für alle Interessierten ihre Türen. In der Zeit von 12 bis 17 Uhr können die Besucher das Vereinsgelände an der Hollandsmühle 9 kennenlernen, unterschiedliche Bootstypen in Augenschein nehmen und sich mit den Mitgliedern des Vereins über das Vereinsleben und den Kanusport austauschen. Wer möchte, kann gleich vor Ort das Paddeln unter fachkundiger Aufsicht auf dem Mittellandkanal ausprobieren. Für eine anschließende kulinarische Stärkung ist gesorgt.