

# ❖ South Africa exchange ❖

12.10.2023 – 23.10.2023



**Krusenbuscher SV  
and  
South Africa Football Association**

---

## Der Südafrika Austausch zwischen dem Krusenbuscher SV und der SAFA

Nach einer unvergesslichen 10-Tages-Reise der Jugendspielerinnen des KSV in East London/ Südafrika im Oktober 2022, freuen wir uns darauf, vom 13.10.2023 bis 22.10.2023 eine Delegation von 21 Spielerinnen und Offiziellen aus Südafrika in Oldenburg begrüßen zu dürfen.

Aufgrund des gleichermaßen kulturell wie sportlich ausgelegten Austauschkonzeptes fördert sowohl der Landessportbund Niedersachsen e.V. (LSB), die Deutsche Sportjugend (dsj), die Stadt Oldenburg und die Lotto Stiftung unser Projekt. Ziel des Projektes ist u.a. mit den jungen Südafrikanerinnen in einen intensiven Austausch zu treten und ihnen tiefe Einblicke in unsere Kultur und Lebensweise zu ermöglichen. Und natürlich auch, um sich wieder sportlich zu messen!

Der Austausch wird nach dem sogenannten Gastgeberprinzip durchgeführt. Dies bedeutet, dass die südafrikanischen Gäste lediglich für die Flugreise verantwortlich sind. Ab Ankunft am Flughafen wird sich der KSV für den Transport, die geplanten Aktivitäten usw. verantwortlich zeigen.

## The South African exchange between Krusenbuscher SV and SAFA

After an unforgettable 10-day trip by KSV youth players to East London, South Africa in October 2022, we are looking forward to welcoming 21 players and officials from South Africa to Oldenburg from 13 to 22 October 2023.

Due to the cultural and sporting nature of the exchange concept, our project is supported by the Landessportbund Niedersachsen e.V. (LSB), the Deutsche Sportjugend (dsj), the City of Oldenburg and the Lotto Foundation. One of the aims of the project is to enter into an intensive dialogue with the young South Africans and give them a deep insight into our culture and way of life. And, of course, to compete in sport again!

The exchange is organised according to the so-called host principle. This means that the South African guests are only responsible for travelling by plane. From arrival at the airport, KSV will be responsible for transport, planned activities, etc.

## Tag 0 – Die Abreise in Südafrika.

Am 12.10 startete für unsere südafrikanischen Gäste die Reise in Richtung Deutschland.



Gut gelaunt und gespannt auf die Begegnung begaben Sie sich auf die lange Anreise nach Oldenburg.

## Day 0- Departure from South Africa.

On 12 October, our South African guests set off on their journey to Germany.



They set off on the long journey to Oldenburg in high spirits and eagerly awaiting their meeting.

## Tag 1 – Die Ankunft.

Am Freitag den 13.10 startete unser Südafrika-Abenteuer 2.0. Bereits am 12.10 traten unsere Freunde und Freundinnen in Südafrika ihre lange Reise an. Am Flughafen in Bremen empfing eine kleine Gruppe unsere Gäste und brachte sie mit Kleinbussen, PKWs und einem Anhänger für das Gepäck nach Oldenburg zur Jugendherberge.

Nach einem leckeren Mittagessen bezogen wir unsere Zimmer. Nach der beschwerlichen Reise stand nun etwas



Ausspannen und Erholen auf dem Tagesplan. Gegen Abend kamen wir abermals



zusammen und gingen zum Abendessen. Nach dem Dinner setzten wir uns gemeinsam noch zu einer lockeren Runde zusammen. Challenge des Abends war es mindestens einen Namen fehlerfrei aussprechen zu können und die Gruppen etwas zu vernetzen. Anschließend feierten wir gemeinsam und die

jeweiligen Gruppen zeigten etwas von Ihren Fähigkeiten beim Tanzen und Singen. Hier ging das Team aus Südafrika klar in Führung.

## Day 1- The arrival.

Our South African adventure 2.0 started today, Friday 13.10. Our friends in South Africa already began their long journey on 12.10. At the airport in Bremen, a small group welcomed our guests and brought them to the youth hostel in Oldenburg with minibuses, cars and a trailer for the luggage. After a delicious lunch, we moved into our



rooms. After the long journey, the day's plan was to relax and recuperate.

Towards evening we came together

again and went to dinner. After dinner, we sat down together for a relaxed round of drinks. The challenge of the evening was to be able to pronounce at least one name without mistakes

and to network the groups a bit. Afterwards, we celebrated together and the respective groups showed some of their dancing and singing skills. Here, the team from South Africa is clearly in the lead.



## Tag 2 – Im Zeichen des Frauenfußballs

Am zweiten Tag unserer Begegnung starteten wir bereits nach dem Frühstück in Richtung Bremen. Dort spielte Werder Bremen gegen den 1. FC Köln in der Frauenbundesliga.



Ausgestattet mit einem vielfältigen Lunchpaket starten wir mit der deutschen Bahn unsere kurze Reise. Anschließend wechselten wir in die S-Bahn und fuhren zum Weserstadion. Dort wurden wir bereits von Henrik Oesau empfangen, der



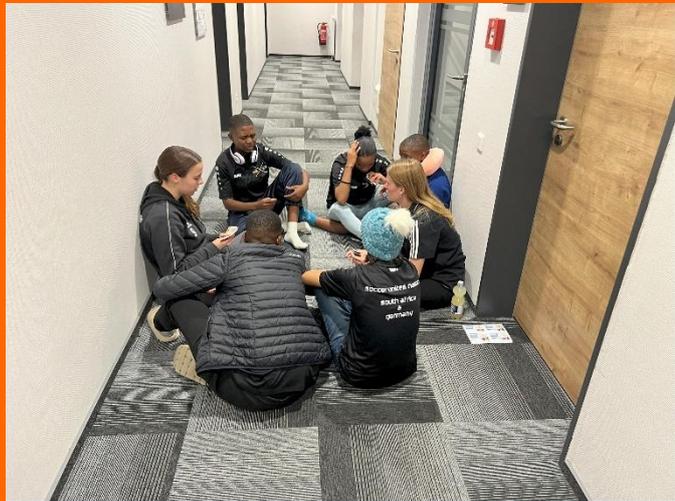
von Seiten Werder Bremen uns den Besuch des Stadions ermöglichte. Wir tauschten uns kurz über den Stellenwert des Frauenfußballs in Deutschland aus.

Anschließend betraten wir als Gruppe das imposante Stadion. Wir durften direkt hinter dem Tor Platz nehmen und konnten so das Spiel verfolgen, als ob wir selbst



auf dem Feld spielen würden – das nennt man wohl hautnah dabei. Wir durften nach einem großartigen Spiel einen 3:0 Sieg der Heimmannschaft des Werder

Bremens bejubeln. Da das Wetter auch mitspielte, liefen wir anschließend durch die Innenstadt Bremens und zeigten unseren Gästen die Sehenswürdigkeiten der Stadt. Die Rückreise traten wir dann wiederum mit dem Zug an und waren abends wieder in der Herberge. Nach einem gesunden Abendessen war der 3:1 Erfolg unserer Nationalmannschaft dann die Krönung eines erfolgreichen und spannenden Tages. Der nächste Tag stand im Zeichen des selbst ausgeübten Sports – wir absolvierten zwei intensive Einheiten, um uns gebührend auf das anstehende Turnier vorzubereiten.



## Day 2- Under the sign of women's football

On the second day of our meeting we started towards Bremen. There Werder Bremen played against 1. FC Köln in the women's Bundesliga. After breakfast, we got ready to leave for Bremen. We were equipped with a varied packed lunch. We took the German train to Bremen. Then we changed to the S-Bahn and went to the Weserstadion. There, we were already welcomed by Henrik Oesau, who made it possible for us to visit the stadium on behalf of Werder Bremen. We briefly discussed the importance of women's football in Germany. Then we entered the impressive stadium as a group. We were allowed to sit directly behind the goal and were able to follow the game as if we were playing on the pitch ourselves - that's what you call being up close and personal. After a great game, we were able to cheer on a 3:0 victory for the home team of Werder Bremen. Since the weather also played along, we then walked through the city

centre of Bremen and showed our guests the sights of the city. We then started the return journey again by train and were back at the hostel in the evening.

After a healthy dinner, the 3:1 victory of our national team was the crowning glory of a successful and exciting day. The next day will now be dedicated to the



sport we play ourselves - we will have two intensive sessions to prepare ourselves for the upcoming tournament.

## Tag 3 – Der Ball rollt

Nachdem wir gestern eher die passive Rolle beim Zusehen der Werderspieler einnehmen durften, hieß es heute – aktiv zu werden. Am Morgen ging es zum Indoorsoccer. Ging traf es sehr gut, da der Olden-



burger  
Marathon  
zeitgleich  
stattfind,  
fuhren



keine Busse und wir machten einen kleinen Spaziergang zum Warmwerden. Angekommen beim Sportpark spielten wir auf zwei Feldern. Wir veranstalteten ein kleines Turnier mit 6 Teams. Die

Teams wurden gemischt und wild zusammengestellt, so dass immer die Krusenbuscher und südafrikanische Seite gleichstark in den Teams vertreten waren. Dadurch, dass der Ball das Spielfeld



nie verlassen konnte, waren die Spiele sehr intensiv. Nachdem Jeder gegen Jeden



spielte, endete die Einheit.

Es hatte sichtlich allen Spielerinnen enormen Spaß bereitet. Nach Beendigung des Turniers gab es noch etwas zum Mittag und wir verließen gut gelaunt die Sportarena. Nach einem kurzen Auslaufen kamen wir wieder in der Herberge an – leider zeigte sich währenddessen das Wetter hier nicht von seiner besten Seite. Nach einer nur kurzen Ruhepause brachen wir zur nächsten Einheit auf. Die Einheit war ursprünglich auf heimischem Gelände in Krusenbusch geplant – die Stadt sperrte jedoch kurzfristig die Plätze. So mussten wir quasi instant nach einer Ausweidlösung suchen – diese fanden wir schlussendlich beim TV Metjendorf – der uns spontan sein Areal zur Verfügung stellte. Ein großer Dank geht daher gen Metjendorf für die



tolle Unterstützung für das Projekt! So sieht fairer Sportsgeist aus. Hier absolvierten die Teams getrennte Einheiten bei klirrender Kälte. Am Ende gab es noch ein typisch deutsches Essenevent – die gute Gulaschkanone! Das Essen war super und wir fuhren wohlgenährt mit dem Bus zurück zur Herberge. Hier durften wir den Halbfinalezug des südafrikanischen Rugbyteams bejubeln. Morgen steht nun ein Empfang im Rathaus an – wir freuen uns bereits sehr darauf. Freut euch auf weitere Details...



### Day 3- The ball is rolling

After we were allowed to take a passive role in watching the Werder game yesterday, today it was time to get active. In the morning we went to indoor soccer. The Oldenburg Marathon was taking place at the same time, so there



were no buses and we took a short walk to warm up. When we arrived at the Sportpark, we played on two fields. We organised a small tournament with 6 teams. The teams were mixed and matched wildly so that the Krusenbusch and South African sides were always equally represented in the teams. Because the ball never left the field, the games were very intense. After everyone had played against everyone else, the unit came to an end.



short rest, we set off for the next session.

All the players obviously had a lot of fun. After the tournament was over, we had lunch and left the sports arena in a good mood. After a short run-out, we arrived back at the hostel - unfortunately, the weather was not on its best side. After a



The unit was originally planned to take place on home pitch in Krusenbusch - but the city closed the pitches at short notice. So we had to look for an alternative solution at short notice - which we finally found at TV Metjendorf - who spontaneously made their grounds available to us. A big thank you goes to Metjendorf for their great support for the project! This is what fair sportsmanship looks like. Here, the teams completed separate sessions in the freezing cold. At the end, there was a typical German food event - the good goulash canon! The food was great and we went back to the hostel well-fed by bus. Here we were able to celebrate the South African rugby team reaching the semi-finals.



Tomorrow we will have a reception at the town hall - we are already looking forward to it. Look forward to more details...

## Tag 4 – Wir entdecken Oldenburg und lernen das „Pfeifen“

Nach einem anstrengenden Tag durften wir heute etwas entspannen und es langsamer angehen.



Der Tag startete mit der offiziellen Begrüßung der Stadt Oldenburg durch unsere Bürgermeisterin Petra Awerbeck. Hierzu versammelten wir uns im Rathaus und lauschten der Willkommensworte. Aspekte wie Gleichberechtigung, Partnerschaft waren

genauso Bestandteil der Rede wie auch Freundschaft und Offenheit für interkulturelle Aspekte.



Als Vertreter der südafrikanischen Delegation kam Gugs zu Wort und unterstrich die Bedeutung des Austausches und den partnerschaftlichen Umgang miteinander, um den Zielen des UN-Nachhaltigkeitsziel 5 (SDG 5) - der Geschlechtergerechtigkeit und -gleichheit zu genügen.

Anschließend durften sich sämtlich Spielerinnen und Offizielle beider Teams ins Buch der Stadt Oldenburg eintragen – eine sehr große Ehre für alle Beteiligten.



Nach Beendigung der Begrüßung starteten wir zu einer geführten Stadtführung /-rally. Zweisprachig wurden wir zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt geleitet. So durften wir Oldenburg von einigen teilweise noch unbekanntem Seiten kennenlernen. Um den Eindruck noch zu bestärken, durften die Spielerinnen mit etwas



Taschengeld ausgestattet in gemischten Kleingruppen die Stadt auf eigene Faust erkunden und erleben. Danach fuhren wir wieder



in die Herberge.

Für die Abendveranstaltung fuhren wir nun zum Vereinsheim – unsere Heimat beim Krusenbuscher SV. Wir starteten den Abend mit einem ausgiebigen Pizzaessen und etlichen Runden Eis. Anschließend stand ein internationaler „Lehrabend“ für die Schiedsrichterausbildung auf dem Programmplan. Souverän und sehr kurzweilig durchgeführt von Christoffer Melzer vom Schiedsrichterverband beim NFV. Mit interaktiven Phasen angereichert, erfuhren wir wie schwierig es ist, immer die richtigen Entscheidungen zu treffen. Viele Regeln wurden eindrücklich erläutert und führten bei allen Beteiligten zu einem

besseren Regelverständnis. Am Ende war der einhellige Tenor – zu einem richtigen Fußballspiel gehören 23 Akteure – die sich alle mit Respekt und Anstand behandeln.



Morgen geht's dann wieder auf das Grün und auch ein Erste Hilfe Kurs wird Bestandteil unseres Programms sein.

Day 4- We discover Oldenburg and learn to "whistle".

After a exhausting day, we were allowed to relax a bit today and take it slower. The day started with the official welcoming of the city of Oldenburg by our Mayor Petra Averbeck. We gathered in the town hall and listened to the welcoming words. listened to the words of welcome. Aspects such as equality, partnership partnership were as much a part of the speech as friendship and openness for intercultural aspects.



As the representative of the South African delegation, Gugs spoke as the representative of the South African delegation and underlined the partnership in order to achieve the goals of the UN Sustainable Development

Goal 5 (SDG 5) - of gender justice and equality. Afterwards all the players and officials of both teams were allowed to sign the book of the City of Oldenburg - a great honour for all involved.



After the welcome, we started on a guided city tour/rally. We were guided bilingually to the most important sights of the city. In this way, we were able to get to know Oldenburg from some still unknown sides. To further strengthen the impression, the players were allowed to explore and experience the city on their own in mixed small groups, equipped with some pocket money. Afterwards, we went back to the hostel to get some rest.



For the evening event, we drove to the clubhouse - our home at Krusenbuscher SV. We started the evening with an extensive pizza dinner and several rounds of ice cream. Afterwards, an international "teaching evening" for referee training was on the agenda. Christoffer Melzer from the NFV referees' association conducted the event



in a very entertaining and competent manner. Enriched with interactive phases, we learned how difficult it is to always make the right decisions. Many rules were impressively explained and led to a better understanding of the rules for all participants.

At the end, the unanimous tenor was - a real football match involves 23 players - who all treat each other with respect and decency. Tomorrow we will be back on the pitch and a first aid course will also be part of our programme.

## Tag 5 – Im Zeichen der Coaches und des Coachings

Was bedeutet es ein Coach zu sein? Was sind Aspekte, die einen guten Coach ausmachen? Wie trainiere ich altersgerecht?

Das waren die Fragen, denen wir uns am heutigen Tag in Workshopform annäherten. Durch die Schulung führte uns der Niedersächsische Fußballverband (NFV), hier waren in Person Ole und Jannis vor Ort. Um dies systematisch anzugehen, wurden sämtliche Spielerinnen in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Als erste Aufgabe haben wir Attribute und Merkmale, die für die unterschiedlichen Altersgruppen spezifisch sind, zugordnet. Anschließend stellten die Gruppen es den anderen Gruppen vor und die Ergebnisse wurden intensiv diskutiert. Weitere Fragestellungen wurden



erörtert. Am Ende erarbeitete jede Gruppe für eine vorgegebene Altersklasse (z.B. 7-9 Jahre) eine Trainingsübung für einen entsprechend vorher definierten Lehrinhalt, wie z.B. das Passspiel verbessern. Nach diesem Theorieblock ging

es dann an die Umsetzung. Wir versammelten uns dafür auf dem Trainingsgelände – hierfür nochmal allerbesten Dank an den Post SV und die Stadt Oldenburg, dass wir auf deren Kunstrasen ausweichen durften – um die praktisch erarbeiteten Übungen umzusetzen. Hierfür schlüpfen die Spielerinnen in die Rolle des Coaches und leiteten die selbst erdachten Übungen an. Die zu Trainierenden waren dabei die Spielerinnen der anderen Gruppen. Mit viel Spaß wurden die Übungen geplant, durchgeführt und gecoached. Eine kurze Reflektion folgte den jeweiligen Einheiten, um kleine Dinge anzusprechend und das Coaching im Allgemeinen zu





optimieren. Nach Beendigung des praktischen Teils haben wir noch eine gemeinsame Reflektion durchgeführt sowie die 10 goldenen Regeln des Junior Coaches behandelt. Anschließend sind wir direkt nach Krusenbusch zum Essen gefahren. Beim KSV hatten viele fleißige Helferlein ein Hotdog-Bankett für uns vorbereitet. Es gab dazu noch verschiedenste Kuchen, ohne Ende geschnittene Äpfel und Birnen usw. - in Summe ein traumhaftes Menü.

Als nächster Tagespunkt lag ein für typische Sportverletzungen ausgelegter Erste Hilfe Kurs an. Dieser wurde freundlicherweise vom Deutschen Roten Kreuz durchgeführt - danke





nochmal für das tolle Engagement. Hier lernten wir alles Erforderliche, um die beim Fußball auftretenden Verletzungen zu versorgen – sei es Kopfplatzwunden, Bänderverletzungen usw. usw. Aber auch lebensrettende Maßnahmen wurden intensiv behandelt. Ausgezeichnet hatte die Einheit der enorm hohe praktische Anteil.

Nach Beendigung des Kurses fuhren wir zurück in die Herberge und konnten noch schnell Abendessen, bevor es dann zu einem weiteren Highlight ging – wir hatten die Möglichkeit das

Championsleague Spiel zwischen den Oldenburger Baskets sowie Straßburg anzuschauen. Leider kam am Ende eines engen und spannenden Spiels nach Overtime eine knappe Niederlage für die Oldenburger heraus.



Damit endete der lange Tag für alle Beteiligten und wir freuen uns auf Morgen – da steht u.a. eine Schlossbesichtigung auf dem Programmplan.

## Day 5- Under the sign of coaches and coaching

What does it mean to be a coach? What are aspects that make a good coach? How do I coach in an age-appropriate way? These were the questions we approached in workshop form today. The Lower Saxony Football Association (NFV) led us through the training, with Ole and Jannis on site. In order to approach this systematically, all the players were divided into groups of equal size. As a first task, we assigned attributes and characteristics specific to the different age groups.



Afterwards, the groups presented it to the other groups and the results were discussed intensively. Further questions were discussed. In the end, each group worked out a training exercise for a given age group (e.g. 7-9 years) for a corresponding previously defined teaching content, such as improving the passing game.

After this theory block, it was time to put the exercises into practice. We gathered on the training ground - thanks again to Post SV and the city of Oldenburg for



allowing us to use their artificial turf - for the practical implementation of the exercises. The players took on the role of coaches and led the exercises they had devised themselves.



The players from the other groups were the ones to be coached. The exercises were planned, carried out and coached with a lot of fun. A short reflection followed the respective units to adjust small things and to optimise coaching in general. After the practical part was over, we reflected together and discussed the 10 golden rules of the junior coach. Afterwards, we



drove directly to Krusenbusch for dinner. At the KSV, many hard-working helpers had prepared a hotdog banquet for us. There was also a variety of cakes, apples and pears cut into pieces, etc. - All in all, a fantastic menu.

The next item on the agenda was a first aid course designed for typical sports injuries. This was kindly organised by the German Red Cross - thanks again for their great commitment. Here we learned everything we need to know to treat injuries that occur during football - be it head injuries, ligament injuries, etc., etc. But life-saving measures were also dealt with intensively. The unit was distinguished by the enormously high practical part. After the course we went back to the hostel and had a quick dinner before we went to another highlight - we had the opportunity to watch the Champions League match between the Oldenburg Baskets and Strasbourg.



Unfortunately, at the end of a close and exciting game, the Oldenburg Baskets lost by a narrow margin after overtime.

This was the end of a long day for all participants and we are looking forward to



tomorrow - a visit to the castle is on the agenda.

## Tag 6 – Schlossbesichtigung und Workshop über das Ausbildungssystem

Wir starteten den Tag mit einem kulturellen Angebot. Wir besichtigten das „gelbe“ Schloss in Oldenburg – ein gewichtiger Teil der Oldenburger Geschichte. Wir wurden mit einer Museumsführerin durch das Schloss geleitet. Simultan übersetzt, wurden wir über etliche spannende geschichtliche Gegebenheiten informiert.



Allein die Stärke der Außenmauern ließen einen die damaligen unruhigen Zeiten erahnen. Viele Oldenburger kennen das Gebäude lediglich von außen – so war es imposant die liebevoll gestalteten Räume und ausgestellten Gemälde und Exponate zu bewundern. Anschließend sind wir zu einem zünftigen amerikanischen Mittagessen übergegangen.



Möglich machte die beiden Stationen der Integrations e.V. Oldenburg – hierfür nochmal vielen Dank. Dann wurde es auch wieder sportlich. Wir führten eine

DFB-Lehreinheit bzgl. des „letzten Passes“ durch – also der Pass, der die finale Vorarbeit für ein Tor darstellt. Die Einheit war sehr intensiv, aber auch sehr spaßig zugleich. Anschließend überreichte der NFV (Ole und Jannis) noch für jede Spielerin ein kleines Geschenk – über dies sich alle Beteiligten sehr freuten. Abschließend sangen wir noch für Jannis ein Geburtstagsständchen. Nach einem Gruppenbild mit allen Beteiligten durften wir ein tolles Abendessen genießen.



Es wurden Brötchen und weitere Leckereien für uns vorbereitet. Zum Tagesabschluss wechselten wir dann nochmal die Sportart. Wir gingen zum Spiel der VfL Oldenburg Damen in die EWE-Arena. Sie spielten in der Handballbundesliga gegen das Team der HSG Bensheim/Auerbach oder etwas kürzer auch Flames genannt.



Am morgigen Tag stand dann ein Besuch der Universität Oldenburg und unser erster Spieltag auf dem Programm.

## Day 6- Castle tour and workshop on the education system.

We started the day with a cultural programme. We visited the "yellow" castle in Oldenburg - a weighty part of Oldenburg's history. We were guided through the castle by a museum guide. Simultaneously translated, we were informed about several exciting historical facts.



The thickness of the outer walls alone gave us an idea of the turbulent times of that time. Many Oldenburgers only know the building from the outside - so it was impressive to admire the lovingly designed rooms and the paintings and exhibits on display. Afterwards, we moved on to a



hearty American lunch. The two stops were made possible by Integrations e.V. Oldenburg - many thanks again for this. Then it got sporty again. We conducted a DFB training unit on the "last pass" - the pass that is the final preparation for a goal. The unit was very intensive, but also very fun at the same time. Afterwards, the NFV (Ole and Jannis) presented each player with a small gift - which everyone was very happy about.

Finally, we sang a birthday song for Janis. After a group picture with all participants, we were allowed to enjoy a great dinner. Bread rolls and other delicacies were prepared for us.

At the end of the day, we changed sports again. We went to the game of the VfL Oldenburg ladies in the EWE Arena. They were playing in the Handball Bundesliga against the team of HSG Bensheim/Auerbach, also known as the Flames.



Tomorrow, a visit to Oldenburg University and our first match day are on the agenda.

## Tag 7 – Unibesichtigung und kleines Mixedspiel

Am Morgen besuchten wir die ortsansässige Carl von Ossietzky Universität. Hier wurden wir spielerisch mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut gemacht. Anschließend starteten wir in eine wetterbedingt leicht verkürzte Universitäts-rally.

Dafür teilten wir uns in zwei gleichgroße Gruppen auf. Hier wurden uns einige spannende Dinge wie

die Fahrradwerkstatt, eine kostenlose Lebensmittelversorgung, das Sportangebot aber auch die angebotenen Lehrinhalte und Studiengänge dargestellt. Am Ende siegte das „Team B“ (mit Unterstützung von Team „C“) klar vor Team „A“! Zum Ausklang nahmen wir noch in der Universitäts-Mensa eine leckere Mahlzeit ein.



Anschließend erholten wir uns nach einer kurzen Rückfahrt in der Herberge, bis es dann wieder zum aktiven Teil überging. Wir spielten ein 11vs11 Spiel in

gemischten Teams beim Sportzentrum in Wechloy auf dem dort sich befindlichen Kunstrasen.



Es war eine entspannte und durch Fairplay angeregte Atmosphäre. Zum Tagesausklang gab es dann noch ein leckeres Abendessen in der Herberge. Morgen freuen wir uns bereits auf den Tagesausflug nach Berlin und den Bundestag dabei sehen und erleben zu dürfen.

### Day 7- University tour and small mixed game

In the morning we visited the local Carl von Ossietzky University. Here we were playfully familiarised with the local conditions.



Afterwards, we started a slightly shortened university rally due to the weather. We divided into two groups of equal size. Here we were shown some exciting things such as the bicycle workshop, a free food supply, the sports on offer, but also the teaching content and degree programmes on offer. In the end, "Team B" (with the support of Team "C") won clearly ahead of Team "A"! At the end of the day, we had a delicious meal in the university canteen.



After a short drive back, we recovered in the herberg until it was time for the active part again. We played an 11vs11 game in mixed teams at the sports centre in Wechloy on the artificial turf there.

It was a relaxed and fair-play inspired atmosphere. To round off the day, we had a delicious dinner at the hostel. Tomorrow we are already looking forward to the day trip to Berlin to see and experience the Bundestag.



## Tag 8- Wir fahren nach Berlin!

Wie heißt es so schön im Pokal – Wir fahren nach Berlin! Und genau das stand heute auf dem Tagesplan. Bereits um 5:30 Uhr betraten wir den Reisebus in Richtung Berlin. Gut gelaunt und etwas müde kamen wir dann zur Mittagszeit in unserer Bundeshauptstadt an.

Wir starteten dort im Paul-Löbe-Haus an der Konrad-Adenauer-Straße mit einem



Mittagessen im Besucherrestaurant des Bundestages. Anschließend durften wir einer Plenarsitzung des Deutschen Bundestages live beiwohnen.

Die Sitzung war durch hitzige

Diskussionen der Abgeordneten geprägt und stieß auf großes Interesse unserer Spielerinnen. Anschließend hatten wir im Reichstagsgebäude eine Gesprächsrunde



mit Dennis, dem Büroleiter von Dennis Rohde. Dieser beantwortete uns sehr kurzweilig unsere Fragen und erörterte mit uns einige Vorgehensweisen des Bundestages. Hier möchten wir nochmals unseren herzlichen Dank aussprechen, da hier die politische Interessiertheit geweckt wurde!

Anschließend gingen wir auf zur Kuppelbesichtigung. Hier konnten wir durch den hohen Glasanteil der Kuppel, die „ganze“ Stadt Berlin aus luftiger Höhe begutachten.



Als wir die Kuppel verließen, erkundeten wir Berlin. Hier durften wir Sehenswürdigkeiten wie das Brandenburger Tor, das Adlon, den Alexandersplatz, den Tiergarten oder die Botschaften bewundern.

Leider war das Wetter gegen eine intensivere Begehung von Berlin. Daher traten wir den Rückweg, ohne in den Genuss der berühmten Berliner Currywurst zu kommen, an. Gegen 0:30 waren wir dann etwas erschöpft wieder in der Herberge angekommen. Als nächstes stand sodann das große Turnier am Samstag an.



### Day 8- We are going to Berlin!

As they say in the Cup - We're going to Berlin! And that was exactly what was on the agenda today. At 5:30 a.m. we entered the bus to Berlin. In a good mood and a little bit tired, we arrived in our German capital at lunchtime. We started there at the Paul-Löbe-Haus on Konrad-Adenauer-Straße with lunch in the Bundestag's visitors' restaurant. Afterwards, we were allowed to attend a live plenary session of the German Bundestag. The session was characterised by heated discussions between the members of parliament and aroused great interest among our players. Afterwards, we had a round of talks with Dennis Rohde's office manager in the Reichstag building. He answered our questions and discussed some of the procedures of the Bundestag with us. Here we would like to express our sincere thanks once again, as this awakened our interest in politics! Afterwards we went on a tour of the dome. Here we were able to view the "whole" city of Berlin from a dizzy height through the high proportion of glass in the dome. After leaving the dome, we explored Berlin. Here we were able to admire sights such as the Brandenburg Gate, the Adlon, the Alexanderplatz, the Tiergarten and the embassies.



Unfortunately, the weather was against a more intensive tour of Berlin. Therefore, we started our way back without enjoying the famous Berlin currywurst. We arrived back at the hostel around 0:30 a.m., a bit exhausted. Now it's time for everyone to rest - as the big tournament will now be on Saturday!

## Tag 9 – Matchday!

Am Samstag hieß es nun Matchday für das erste Oldenburger „International tournament between Germany and South Africa“. Das Wetter meinte es heute einmal gut mit uns und bescherte uns strahlenden Sonnenschein für den gesamten Turniertag. Nach dem langen Tag in Berlin stand am Morgen Regeneration und auch etwas Ausschlafen auf dem Programmplan. Nach einem leichten Mittagessen, starteten dann das Krusenbuscher Team sowie ihre südafrikanischen Gäste zum Platz. Am Turnier nahmen neben den beiden besagten Teams auch der TuS Eversten und der TSV Ganderkesee teil. Es wurde im Modus Jeder gegen Jeden eine Vorrunde mit jeweils 2 mal 15 Minuten Spielzeit durchgeführt. Folgende Ergebnisse wurden erspielt:

|                 |                 |     |
|-----------------|-----------------|-----|
| KSV             | SAFA            | 0:0 |
| TSV Ganderkesee | TuS Eversten    | 0:0 |
| KSV             | TSV Ganderkesee | 2:0 |
| TuS Eversten    | SAFA            | 0:1 |
| SAFA            | TSV Ganderkesee | 4:2 |
| TuS Eversten    | KSV             | 0:1 |



Dadurch spielte der TSV Ganderkesee gegen den TuS Eversten um Platz 3. Ins Finale kam die südafrikanische Landesauswahl sowie der Krusenbuscher SV. Im Spiel um Platz 3 setzte sich der TuS Eversten knapp im Elfmeterschießen durch. Anschließend stand das große Finale des Turniers auf dem Programm. Beide Teams hatten sich viel vorgenommen – dass sah man von der ersten Spielminute an. Am Ende richtete es ein Standard – eine scharf hereingetretene Flanke von der linken Seite verwandelte unsere Kapitänin per Direktannahme zum spielentscheidenden 1:0. Die weiteren Versuche der südafrikanischen Spielerinnen konnten allesamt später abgewehrt werden und so sollte das 1:0 auch den Endstand darstellen.



Bei der späteren Siegerehrung wurden alle Teams nochmals für Ihre faire Spielweise gelobt – so war das Turnier ein Spaß für alle Beteiligten. Im Nachgang fuhren wir noch zu einer großen Abschiedsparty ins Vereinsheim nach Krusenbusch. Hier war von vielen fleißigen helfenden Händen ein tolles Barbecue vorbereitet worden. Dass parallel auch noch die Rugby-Mannschaft aus Südafrika das Finale der WM erreichte, rundete eine rauschende Feier am Ende ab. So trafen wir am Ende erschöpft und bestens gelaunt zum letzten Abend im Hotel ein. Der folgende Tag stand dann im Zeichen der Abreise und der Verabschiedung.

### Day 9- Matchday!

On Saturday it was matchday for the first Oldenburg "International tournament between Germany and South Africa". The weather was kind to us today and gave us bright sunshine for the whole tournament day. After the long day in Berlin, the morning programme included regeneration and a little sleep. After a light lunch, the Krusenbusch team and their South African guests set off for the pitch. In addition to the two teams mentioned above, TuS Eversten and TSV Ganderkesee also took part in the tournament.



A preliminary round with 2 times 15 minutes was played in the mode everyone against everyone. The following results were achieved:

|                 |                 |     |
|-----------------|-----------------|-----|
| KSV             | SAFA            | 0:0 |
| TSV Ganderkesee | TuS Eversten    | 0:0 |
| KSV             | TSV Ganderkesee | 2:0 |
| TuS Eversten    | SAFA            | 0:1 |
| SAFA            | TSV Ganderkesee | 4:2 |
| TuS Eversten    | KSV             | 0:1 |

This meant that TSV Ganderkesee played TuS Eversten for third place. The South African national team from Buffalo City and Krusenbuscher SV reached the final. In the match for third place, TuS Eversten narrowly prevailed in a penalty shoot-out. The grand final of the tournament was then on the agenda. Both teams had a lot on their minds - that was evident from the first minute of the game. In the end, it was a standard that decided the match - our captain took a sharp cross from the left and converted it directly to make it 1:0. The South African players' other attempts were all blocked later on, and the 1:0 was to be the final score.

At the award ceremony later on, all teams were praised once again for their fair



play - so the tournament was fun for everyone involved.

Afterwards, we went to a big farewell party at the clubhouse in Krusenbusch. A great barbecue had been prepared by many hard-working hands. The fact that the South African rugby team had reached the final of the World Cup at the same time rounded off a lively party at the end. We arrived at the hotel exhausted and in the best of moods for the last evening. Tomorrow will be a day of departure and farewells.



## Tag 10 – die Abreise

Auch die schönste Zeit endet einmal. So stand heute am zehnten Tag der Begegnung die Abreise und die Verabschiedung unserer Gäste aus Südafrika im Mittelpunkt des Geschehens. Wir frühstückten noch in Ruhe in der Herberge. Anschließend standen dann aufräumen, Koffer packen und auschecken



auf dem Plan. Gemeinsam fuhren wir dann nochmal in unser Vereinsheim für ein ausgiebiges Mittagessen mit Grillfleisch, Burgern und weiteren Köstlichkeiten.



Zum späten Nachmittag war dann die Zeit des Abschieds gekommen. Wir verabschiedeten uns mit einem Deutschland-Trikot für jede Spielerin von unseren südafrikanischen Gästen. Danach brachten wir unsere Gäste mit Bussen zum Flughafen und wünschten ihnen eine gute Reise und hoffen auch im Nachgang des Austausches im Kontakt zu bleiben. Es wird auf jeden Fall als eine unvergessliche Zeit für alle Beteiligten in Erinnerung bleiben.

## Day 10 – The Departure

Even the most beautiful time comes to an end. So today, on the tenth day of the exchange, the focus was on the departure and the farewell of our guests from South Africa. We had a quiet breakfast in the hostel. Then it was time to tidy up, pack our bags and check out. Together we went back to our clubhouse for an extensive lunch with grilled meat, burgers and other delicacies.

In the late afternoon, it was time to say goodbye. We said goodbye to our South



African guests with a Germany jersey for each player.



Afterwards, we took our guests to the airport by bus and wished them a good journey and hope to stay in touch with them after the exchange. It will definitely be remembered as an unforgettable time for all involved.

---

## Ohne Unterstützung ging es nicht!

Wie bei vielen Projekten bedurfte es der tatkräftigen Unterstützung von vielen ehrenamtlichen Helfenden. Bei allen Beteiligten möchten wir uns gerne bedanken. Ein besonderer Dank geht an:

- Die BÄKO
- BoFrost
- Heise RegioConcept
- Die VWG
- Der Niedersächsische Fussballverband (NFV)
- Schiedsrichter des NFV Kreise Jade-Weser-Hunte
- Der Oldenburger Integrations e.V.
- Die Universität Oldenburg
- Werder Bremen
- Die VfL Handballdamen
- Baskets4Life e.V.
- Das Deutsche Rote Kreuz
- Die Stadt Oldenburg
- Vereinsheim Krusenbusch
- Die Eltern der Spielerinnen
- ...sowie den vielen weiteren fleißigen Helfenden Händen

---

It wouldn't have worked without support!

As with many projects, it required the active support of many volunteers. We would like to thank everyone involved. Special thanks go to:

- BÄKO
- BoFrost
- Heise RegioConcept
- The VWG
- The Lower Saxony Football Association (NFV)
- Referees of the NFV Jade-Weser-Hunte district
- The Oldenburger Integrations e.V.
- The University of Oldenburg
- Werder Bremen
- The VfL handball ladies
- Baskets4Life e.V.
- The German Red Cross
- The City of Oldenburg
- Krusenbusch clubhouse
- The players' parents
- ...and the many other hard-working helping hands