



LANDES-KANU-VERBAND

Niedersachsen e.V.

LKV Geschäftsstelle
Annette Behning
DKV Weg 19
31535 Mardorf
+ 49 (0)511-10561269
info@kanu-niedersachsen.de

Präsident
Christian Wulf
Dechant -Bluel-Strasse 15
31180 Giesen
+ 49 (0)151-16572594
praesident@kanu-niedersachsen.de

Erlebnisbericht: Kanurennsport-Lehrgang und Kultureller Austausch in Südafrika, Eastern Cape

Einleitung:

Vom 23. November bis zum 6. Dezember 2023 nahm der Kanurennsport Leistungskader an einem Warmwasserlehrgang mit kulturellem Austausch in Südafrika, Eastern Cape, teil. Ziel des Lehrgangs war die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch tägliche Trainingseinheiten sowie der Austausch mit südafrikanischen Kanuten.

Zielsetzung:

Die Hauptziele des Lehrgangs waren die Optimierung der sportlichen Leistung und die Förderung persönlicher Entwicklung durch den kulturellen Austausch. Die täglichen Trainingseinheiten fokussierten sich auf Technikverbesserungen und konditionelle Aspekte.

Verlauf:

Die Trainingseinheiten fanden in den warmen Gewässern des Indischen Ozeans statt, was ideale Bedingungen für regenerative Maßnahmen nach den intensiven Einheiten bot. Der Austausch mit südafrikanischen Kanuten erfolgte durch Gespräche und gemeinsame Trainingseinheiten, bei denen praktische Erfahrungen und spezifische Techniken ausgetauscht wurden.

Fazit:

Der Warmwasserlehrgang und kulturelle Austausch erwiesen sich als erfolgreich. Die täglichen Trainingseinheiten trugen zur Leistungssteigerung bei, während der Austausch mit südafrikanischen Sportlern den Horizont der Teilnehmer erweiterte. Insgesamt kann der Lehrgang als positiver Beitrag zur sportlichen und persönlichen Entwicklung der Athleten bewertet werden. Der kulturelle Austausch trug dazu bei, interkulturelle Kompetenzen zu fördern und den Zusammenhalt im Team zu stärken.

Mit sportlichen Grüßen

Hannover, 22.12.2023

Präsident
Christian Wulf



LANDES-KANU-VERBAND

Niedersachsen e.V.

LKV Geschäftsstelle
Annette Behning
DKV Weg 19
31535 Mardorf
+ 49 (0)511-10561269
info@kanu-niedersachsen.de

Präsident
Christian Wulf
Dechant -Bluel-Strasse 15
31180 Giesen
+ 49 (0)151-16572594
praesident@kanu-niedersachsen.de

Experience Report: Canoe Racing Training and Cultural Exchange in South Africa, Eastern Cape

Introduction:

From November 23rd to December 6th, 2023, the Canoe Racing Performance Squad embarked on a warm water training camp with cultural exchange in South Africa, Eastern Cape. The primary objective of the camp was to enhance athletic performance through daily training sessions and foster cultural exchange with South African canoeists.

Objectives:

The main goals of the training camp were to optimize athletic performance and promote personal development through cultural exchange. Daily training sessions focused on improving technique and conditioning.

Progress:

Training sessions took place in the warm waters of the Indian Ocean, providing ideal conditions for recovery after intense workouts. Exchange with South African canoeists occurred through conversations and joint training sessions, facilitating the exchange of practical experiences and specific techniques.

Conclusion:

The warm water training camp and cultural exchange proved to be successful. Daily training sessions contributed to performance improvement, while interaction with South African athletes broadened the horizons of the participants. Overall, the camp can be considered a positive contribution to the athletic and personal development of the athletes. The cultural exchange played a crucial role in fostering intercultural competence and strengthening team cohesion.

With sports regards,

Hannover, 22.12.2023

President
Christian Wulf