

## Bericht - Surfen in Frankreich Tag 1+2: Abreise und Ankunft

Mit gepackten Taschen und Koffern stehen wir, die Schüler\*innen der Q1 und Q2, gemeinsam mit unseren Lehrkräften und Betreuern bereit und warten gespannt auf den Bus zum St. Giron's Plage. Uns erwartet eine lange Anreise, jedoch ist die Vorfreude auf das Surfen an der französischen Atlantikküste so groß, sodass die 18,5 stündige Busfahrt (fast...) wie im Flug vergeht. Angekommen im Wellenreiter-Surfcamp, werden wir herzlich vom Team empfangen und dürfen nach einem leckeren Frühstück und einem kurzen Spaziergang zum Strand endlich in unsere Zelte einziehen. Die Sonne strahlt, die Wetter-App meldet 31 Grad. Da unser Surfkurs erst am folgenden Tag beginnt, genießen wir die freie Zeit, springen ins Meer zur Abkühlung und lassen uns am Strand von der Sonne verwöhnen. Nach den vielen Stunden am Meer, kommen wir mit hungrigen Bäuchen wieder zurück ins Camp, und essen unsere selbstgekochten Nudeln, nachdem wir eine erfrischende Dusche hatten. So lassen wir auch gemeinsam den Abend ausklingen und bereiten uns auf den nächsten Tag vor - denn es steht das erste Surftraining an!

### Tag 3: Erstes Mal Surfen

Gut erholt stehen wir am nächsten Morgen auf und schmieren nach dem Frühstück fleißig Brote als Snack für die erste Surfeinheit. Doch bevor es zum ersten Mal mit dem Brett ins Wasser geht, lernen wir erstmal unsere vier Trainer\*innen kennen, die uns die ganze Woche begleiten und mit uns organisatorische Anliegen klären, bevor es ins Wasser geht. Die Taschen sind gepackt - so gehen wir alle gemeinsam mit unseren Brettern und Neoprenanzügen zum Strand. Da die Sicherheit natürlich an erster Stelle steht, werden uns erstmal die wichtigsten Zeichen beigebracht. Diese sollen uns helfen, in schwierigen Situationen Hilfe zu bekommen, sowie auch Korrekturen zu verstehen. So ging es für uns das erste Mal mit dem Surfbrett ins Wasser. Zuerst üben wir den Gleitstütz im Wasser und lassen uns von den Wellen treiben. Leichter gesagt als getan - denn das Finden der Körpermitte und das Halten der Körperspannung ist gar nicht so einfach wie es scheint. Geschweige denn das Bleiben auf dem Surfbrett... Nach 2 Stunden ist die erste Einheit erfolgreich beendet (oder auch nicht...), wir müssen "nur" noch über die riesige Düne zurück zum Camp. Nachdem wir auch das bewältigt haben, putzen wir unsere Bretter, waschen die Neos und können endlich selber duschen gehen. Vor dem Abendessen werden uns noch die Campregeln vom Campleiter erklärt und damit ist der Tag fast geschafft. Einige von uns übten noch fleißig für das anstehende Tischtennisturnier am Mittwoch, aber dazu kommen wir aber noch später ;) Hiermit beenden wir erfolgreich den ersten Kurstag und freuen uns auf den nächsten Tag (hoffentlich ohne Muskelkater...)!

#### Tag 4: Neuer Tag, neues Glück!

Es ist Montagmorgen und die ersten von uns können den Muskelkater schon spüren. Aber auch das hält uns nicht auf, einen weiteren Tag mit Surfen zu verbringen. Doch erstmal wird gefrühstückt, bevor wir zum Strand gehen. Da gestern der Gleitstütz schon ziemlich gut geklappt hat, üben wir schon den sogenannten Dreischritt am Land, um das Aufstehen auf dem Surfbrett zu lernen. Erst drückt man sich mit dem Oberkörper hoch und stellt die Vorderfüße auf das Brett. Danach zieht man den Fuß, der hinten stehen soll, so weit es geht nach vorne. Der vordere Fuß soll nachkommen und weiter vorne auch mittig auf dem Brett platziert werden. Nach vielen Wiederholungen geht es für uns ins Wasser und nach sehr vielen weiteren Versuchen gelang es einigen von uns sogar schon zu stehen. Später geht es für uns wieder zurück ins Camp und wir führen unsere gewöhnliche Routine durch. Bretter putzen, Neos waschen, aufhängen und selber duschen. Anders als am Tag davor, haben wir vor dem Abendessen die erste Theoriestunde bei unserer Trainerin Lucia, die uns alles über Strömungen und die Einflussfaktoren erzählt. Dadurch konnten wir viel besser verstehen und nachvollziehen, wie wir uns bei verschiedenen Strömungen richtig im Wasser verhalten sollen und wie wir uns effizient fortbewegen können. Nach der hilfreichen Theorieeinheit geht es für uns wie üblich zum Abendessen, bei dem wir uns über viele schöne Momente unterhalten und ganz viel Zeit miteinander verbringen, bis es wieder heißt: Neos über Nacht ins Zelt und Schlafenszeit.

#### Tag 5+6: Surfen, Surfen und noch ganz viel Surfen

Der Dienstag und Mittwoch verliefen relativ ähnlich. Zuerst das Frühstück, danach fertig machen und dann ab wieder zum Strand. Mittlerweile wurden uns schon alle Tipps und Tricks an die Hand gegeben. Jetzt ist es nur noch die Umsetzung und unsere Trainer helfen uns dabei mit ganz vielen Korrekturen. Während es an den ersten beiden Tagen noch ziemlich wackelig aussah, haben heute schon viele von uns tolle Aktionen im Wasser präsentiert. Man hat gemerkt, dass es mit der Zeit bei jedem immer besser geworden ist, sodass es langsam wirklich nach Surfen aussieht. Auch die Theoriestunde bei Trainer Knick am Dienstag lieferte sehr viel Input über die Gezeiten und deren Auswirkungen auf das Surfen. Dadurch haben wir auch verstanden, weshalb wir immer eher vormittags bei Ebbe (Low Tide) ins Wasser gegangen sind, denn dort haben wir bessere Wellen, die stärker brechen und somit haben wir mehr Antrieb. Später ruhten wir uns alle nach dem Abendessen aus und spielten zusammen bis zum Schlafen gehen mehrere Runden Werwolf. Am Mittwoch hingegen, gab es eine Besonderheit: Wir wurden beim Surfen gefilmt und schauten anschließend gemeinsam unsere Ergebnisse an. Dies ersetzte unsere eigentliche Theoriestunde. Hiervon konnte man ganz viel lernen, weil man nun die

eigenen Fehler sehen konnte. Zudem gab es auch ganz viele lustige Momente die gefilmt worden sind, über die wir alle gemeinsam lachen konnten (insbesondere über unsere Claims am Ende ;) ) Daraufhin ging es auch schon zum Abendessen und danach das Highlight des Tages: Das Tischtennisturnier, bei dem 4 Schülerinnen von uns mitgespielt haben. Kurz gefasst - Wir wurden Gewinner der Herzen :) Trotz der Niederlagen hatten wir ganz viel Spaß und konnten beim spannenden Finale zuschauen. Abschließend verbrachten wir viel Zeit miteinander, bis wir wieder total müde und erschöpft ins Bett gingen.

Tag 7: Plötzlich nur noch 17/23

Spätestens am Donnerstagmorgen machte sich bei allen der Muskelkater bemerkbar. Leider schlichen sich mit der Zeit auch immer wieder Verletzungen mit rein, sodass 5 von uns zwischenzeitlich nicht mehr in der Lage waren zu surfen. Aber auch sowas passiert und die Hoffnung ist groß, dass die Verletzungen nicht zu schwerwiegend sind und alles schnell wieder heilt. Die anderen ließen sich jedoch nicht davon abhalten, weiter das Surfen zu lernen. Nach dem Frühstück ging es erstmal zum Aufstehtraining am Land, um den Dreischritt nochmal zu präzisieren. Später beim Üben im Wasser, kam es zu tollen Umsetzungen, jedoch verletzte sich auch schon die sechste Person. Somit waren es nur noch 17 von 23... Zurück im Camp ging es wieder weiter mit der üblichen Routine nach dem Surfen. Danach fand die Theoriestunde bei Trainer Jonte über das Wetter und die Wellen statt, bei der wir viel über die Vor- und Nachteile von verschiedenen Wetterlagen informiert wurden und wie diese bewusst im Surftraining eingesetzt, beziehungsweise ausgenutzt werden können. Beispielsweise hatten wir ganz viele Onshore-Wellen, die die Wellenverhältnisse verschlechtern und das Surfen schwieriger für Anfänger machen. Zudem hat es meistens auch noch genieselt, was die Lage erschwerte. Auch heute haben wir den Tag gemeinsam nach dem Abendessen ausklingen lassen und freuen uns auf die nächste und letzte Surfeinheit unserer Fahrt.

Tag 8: Ein letztes Mal Surfen

Heute steht leider schon die letzte Surfeinheit im Wasser an. In den letzten Tagen haben wir

schon so viel über das Surfen gelernt und bekommen nun die Chance, all das Gelernte im Wasser umzusetzen. Bis auf 2 Verletzte sind auch alle wieder im Wasser und geben ihr Bestes. Es ist ein riesiger Sprung, den wir in den letzten Tagen gemacht haben - denn mittlerweile sieht es echt super aus! Während wir am ersten Tag noch kämpfen mussten,

damit wir nicht vom Brett gespült werden, hat heute jeder einige coole Aktionen im Wasser gezeigt. Bevor wir ins Wasser gegangen sind, haben wir auch unsere letzte Theorieeinheit mit Trainer Knick über Vorfahrtregeln hinter uns gebracht. Hiermit hat er uns optimal für die Zukunft vorbereitet, falls wir irgendwann mal selbst surfen gehen sollten. Meistens ist immer derjenige bevorzugt, der den längeren Weg hat. Nichtsdestotrotz sollte man miteinander kommunizieren. Auch das Aufstehtraining danach war sehr hilfreich. Heute sogar mit einer Erweiterung: Das Brett stand auf einem schmalen Holzbalken, sodass das Brett viel wackeliger war und man unumgänglich mittig landen musste. Nach der letzten Einheit im Wasser haben wir uns nochmal alle zusammen mit den Trainern versammelt und haben über die letzten Tage gesprochen.

Man konnte bei allen heraushören, dass alles wirklich super gelaufen ist und dass wir alle sehr zufrieden mit den Trainern und dem Camp waren. Spät am Abend sind wir nach dem Abendessen nochmal über die Düne gelaufen und haben den letzten gemeinsamen Abend in Frankreich mit einem schönen Lagerfeuer ausklingen lassen.

Von Karina Shalaeva