

Marie-Curie-Schule  
Am Sportpark 1  
30952 Ronnenberg

Verfasserin: Linda Hogan  
Lehrer: Paul Nieber  
Abgabetermin: 09.2025

**Bericht**

**Sportkurs Surfen 2025**



### Tag 1 Freitag : Abfahrt

Zunächst trafen wir (die Schüler der Marie-Curie-Schule, des Sportkurses Surfen), uns um 13:00 Uhr an der Bushaltestelle vor der Schule.

Hier warteten wir auf den Bus, welcher geplant um 13:30 Uhr ankommen sollte. Durch eine Streckensperrung und der Orientierungslosigkeit des Busfahrers mussten wir anschließend zum Rewe Parkplatz laufen, wo der Bus auf uns wartete. Gegen 14:00 Uhr ging nach dem Einladen des Gepäcks und dem Finden eines Sitzplatzes die Reise nach Südfrankreich los. Die Fahrt sollte ca. 18 Stunden dauern und so verbrachten wir die Nacht im Bus mit 15 Minuten Pausen, welche ungefähr alle 4 Stunden gehalten wurden.

### Tag 2 Samstag : Anreise im Surfcamp am Saint-Girons-Plage

Um 8:30 kamen wir endlich in Frankreich an und nahmen unsere Sachen aus dem Reisebus. Anschließend mussten wir diese in einen kleinen Transporter stapeln und noch ein Stück zum Camp laufen. Wir packten unser Gepäck in ein großes Zelt, in welchem dieses bis zum Einzug in unsere Schlafzelte bleiben würde. Nun gab es zur Stärkung nach der langen Fahrt erst einmal Frühstück um 9:30 Uhr. Das Frühstück blieb jeden Tag gleich. Es gab für jede Person ein Baguette mit Aufstrichen seiner Wahl. Dazu zählten vor allem Käse, Wurst, Marmeladen, Nutella und Ähnliches. Zudem durfte jeder noch einen Apfel oder eine Banane und einen Müsliriegel nehmen. Da es sich an diesem Tag um eine Außentemperatur von 32 Grad handelte, gingen wir nach dem Einzug in unsere Zelte an den Strand und schwammen ein wenig zur Abkühlung. Auf dem Rückweg gingen wir durch die Strandmeile vor Ort und schauten uns ein wenig um.

Abends erbarmten sich ein paar Schüler und kochten Spaghetti mit Tomatensoße und Käse für unsere Gruppe. Danach spielten einige von uns noch Volleyball oder Basketball auf der Sportanlage des Camps und ließen so den Abend ausklingen. Danach ging es endlich ins lang ersehnte Bett und um 23:00 Uhr war Nachtruhe wie jeden folgenden Tag auch.

### Tag 3 Sonntag: Surftag 1

Erholt wachten wir morgens auf und begaben uns um 9:30 Uhr zum Frühstück. Anschließend wurde das Team des Camps vorgestellt und wir trafen uns um 12:00 Uhr mit unseren Trainern für die Woche. Hier lernten wir in einer Vorstellrunde zunächst unsere Trainer Lucia, Ramona, Jonte und (K)Nick, aber auch uns gegenseitig besser kennen. Danach bekamen wir unsere Neoprenanzüge und unsere Surfboards für die Woche und gingen gemeinsam bei recht gutem Wetter mit unseren Trainern zum Strand surfen. Zunächst gaben sie uns nur wenige Tipps und ließen uns erstmal ausprobieren. Erst war es für uns alle sehr ungewohnt, mit einem Brett im Wasser zu sein, aber wir kamen immer besser damit zurecht. Danach holten uns unsere Trainer nochmal aus dem Wasser und gaben uns noch weitere Tipps und erklärten auf was wir zu achten haben. Diese Tipps versuchten wir dann direkt

umzusetzen, was meistens sogar recht gut geklappt hatte. Nach der Session gab es eine kurze Rückmeldung von unserer Seite, als auch von der Seite der Trainer. Danach gingen wir zurück ins Camp, putzten unser Brett, hingen unseren Neoprenanzug auf und um 18:00 Uhr gab es eine Ansprache von Pati (Der Camp Chef) in welcher er uns die Regeln erklärte und vor allem die Nachtruhe noch einmal genauer erläuterte. Außerdem wurden uns noch die Angebote von Calisthenics und Yoga vorgestellt. Zum Abendessen, welches immer um 19:30 Uhr stattfand, gab es als Vorspeise Bruschetta, als Hauptgang Penne Carbonara oder für die Veganer mit Tomatensoße und als Nachspeise ein Stück Brownie. Auch an diesem Abend gingen ein paar von uns noch auf die Sportanlage zum Volleyball oder Basketball spielen. Generell gab uns der Tag einen ersten Einblick in das Leben im Surfcamp und den ersten Kontakt mit dem Brett im Wasser. Wir hatten alle etwas woran wir am nächsten Tag weiterarbeiten würden.

#### Tag 4 Montag : Surftag 2

Genau wie an jedem anderen Tag gab es zuerst Frühstück, jedoch an diesem Tag schon eine Stunde früher, nämlich um 8:30 Uhr, da wir früher als am Vortag ins Wasser gehen wollten. Leider war diesen Tag Regen und viel Wind angesagt, aber davon ließen wir uns nicht unterkriegen. Wir packten uns also wie jeden Tag etwas zu essen ein und trafen uns um 10 Uhr mit unseren Trainern vor dem Bretterzelt in welchem wir unsere Bretter aufbewahren. Anschließend gingen wir wieder zusammen zum Strand, aber diesmal deutlich weiter nach rechts zu einer Sandbank und sollten beim Wellenreiten den Flieger machen, bei dem man auf dem Brett liegt und seine Arme zur Seite ausstreckt. Dies sollte uns auf den späteren Gleitstütz vorbereiten, welcher zum Aufstehen auf dem Brett unumgänglich ist. Anschließend wurde uns kurz gezeigt, wie wir im Wasser auf dem Brett aufzustehen haben und dass es sehr viel Kraft, Schnelligkeit und Körperspannung braucht. Wir versuchten erst einmal den Gleitstütz gut hinzubekommen, bevor uns die Trainer ein Zeichen gaben, welches bedeutete, dass man nun probieren konnte aufzustehen. Geklappt hat das natürlich nicht auf Anhieb, aber ein paar von uns standen schonmal, wenn auch nur kurz, auf dem Brett. Auch hier gab es anschließend eine kurze Feedback-Runde.

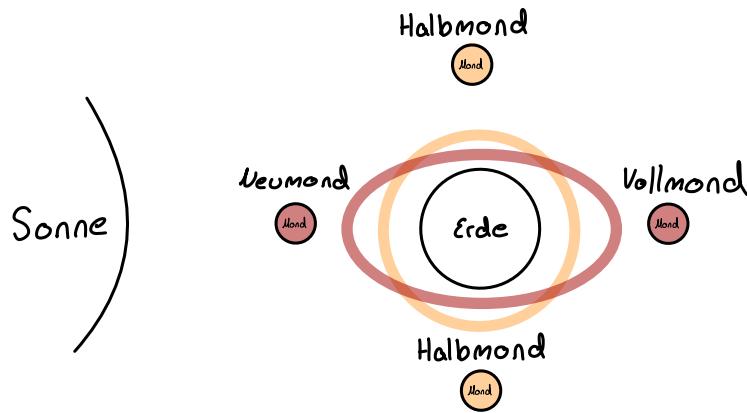
Der Weg zurück kam uns allen durch die Erschöpfung sehr lang vor, jedoch freuten wir uns schon auf den restlichen Tag. Um 18:00 Uhr Trafen wir uns zusammen mit den Trainern zur ersten Theorieeinheit. Bei dieser ging es um Strömungen und sie wurde von Lucia gehalten. Wir lernten, dass es sich bei der Lateralströmung um eine Nord-Ost Strömung handelt und dass die lokalen Strömungen durch Sandbänke und Becken entstehen. Die Wellen fließen über die Sandbänke zu 2/3 in Becken in welchen eine Strömung nach Süden entsteht da die Wellen das Becken wieder verlassen wollen. Sie suchen den Weg des geringsten Widerstandes und dieser ist bei der Öffnung des Beckens, diese ist jedoch recht klein und so ist dort die Strömung am stärksten, da große Wassermassen hindurch wollen. Anschließend freuten wir uns auf das kommende Abendessen, denn es gab zur Vorspeise Rettichsalat, als Hauptgang asiatischen gebratenen Reis mit karamellisierter

Sojasoße und zum Nachtisch einen Ananas-Kokos-Shake. Auch an diesem Tag gingen wir gut genährt erst wieder auf die Sportanlage und anschließend ins Bett und erholten uns gut.

Der Tag zeigte uns, dass das Campleben und Surfen doch sehr anstrengend sein kann und trotzdem viel Spaß bringt. Wir kamen alle ein Stück näher zum richtigen Surfen und hatten auch hier wieder viel, an dem wir noch arbeiten müssen. Die Motivation für die kommenden Tage war hoch, denn man wollte es schaffen auf dem Brett zu stehen.

### Tag 5 Dienstag : Surftag 3

Nach dem Frühstück um 8:30 Uhr trafen wir uns schon früh um 9:15 Uhr mit unseren Trainern um recht früh surfen zu gehen. Wir wollten so zur Ebbe also zum Tiefstand ins Wasser gehen, da es um diese Zeit bessere Wellen für uns Anfänger gibt. Grundsätzlich wurde sich in dieser Session auf das aufstehen auf dem Brett konzentriert. Ich persönlich konnte leider schon schnell nicht mehr mitmachen, da mein Fuß mir Probleme gemacht hat. So guckte ich viel zu und beobachtete. Man konnte erkennen, dass es immer mehr von uns geschafft hatten, sich auf das Board zu stellen und nicht gleich wieder ins Wasser zu fliegen. Jedoch blieb es weiter schwer und man konnte noch nicht von richtigem surfen reden. Ich war stolz auf alle, die es geschafft hatten, denn es machte mich glücklich zu sehen, wie schnell sich diese paar Menschen auf das Surfen. Und ihr Brett einlassen konnten. Auch an diesem Tag redeten wir in einer Nachbesprechung noch kurz über unseren Fortschritt und auftauchende Probleme. Zurück im Camp wurde erst einmal geduscht und ein paar Gesellschaftsspiele gespielt, bis um 17:30 Uhr die erste Theorielektion angesagt war. Hier stellte uns Knick das Thema Gezeiten vor und wie diese funktionierten. Ebbe zum Beispiel nennt man die Phase in welcher das Wasser absinkt und Flut diese, in welcher das Wasser ansteigt. Der Hochpunkt ist der Punkt an dem das Wasser nach der Flut am höchsten ist und die Ebbe beginnt. Der Tiefpunkt ist erreicht wenn das Wasser nach der Ebbe am niedrigsten ist und die Flut wieder beginnt. Die Ausprägung der Gezeiten hat etwas mit der Mondphase, der Sonne und der Rotation der Erde zu tun. Das Wasser wird nämlich immer zum Mond und zur Sonne gezogen bzw. weg vom Mond und weg von der Sonne gezogen. Bei Neu- und Vollmond wird das Wasser also sowohl von der Sonne als auch vom Mond gezogen und es handelt sich um die Springzeit, welche eine Phase von zwei Wochen beschreibt, in welcher der Tidenhub besonders groß ist. Das Gegenteil beschreibt die Nippzeit, bei welcher der Tidenhub besonders klein ist. Die Zeiten der Ebbe und Flut schieben sich jeden Tag um ca. eine Stunde nach hinten. Wenn also den ersten Tag um 10 Tiefstand war, so wäre nächsten Tag um ca. 11 Tiefstand. Das liegt daran, dass die Erde sich innerhalb von 24 Stunden um sich selbst dreht, der Mond aber 29 Tage braucht, um sich einmal um sein Zentrum zu drehen, welches auch in der Erde liegt, jedoch nicht ganz mittig. Zur Veranschaulichung zeige ich eben noch einmal eine kleine Zeichnung:



Nach dieser lehrreichen Theorie Einheit gab es noch ein Aufstehtraining, in der wir den Dreischritt übten, nämlich den Schritt, den wir auf dem Brett machen müssen, um sicher ins Stehen zu kommen. Hierbei begibt man sich erst in den Gleitstütz, bei welchem man die Zehen hinten am Brett aufstellt und die Hände auf Höhe der unteren Rippen auf das Brett auflegt. Anschließend drückt man sich hoch und setzt erst den hinteren Fuß und dann den vorderen Fuß auf. Steht man mit dem linken Fuß vorne so wird das „Regular“ genannt und steht man mit dem rechten Fuß vorne so ist man „Goofy“. Ich zum Beispiel bin regular. Auch sollte man nicht zu weit auf den Rails (Seiten des Brettes) stehen sondern mittig auf dem Stringer (Mitte vom Brett). Nach dem Training fühlten wir uns etwas sicherer und um 19:30 Uhr gab es dann wieder Abendessen. Diesmal Feldsalat als Vorspeise, Zitronenkartoffelragout als Hauptspeise und Himbeerquark als Nachgang. Danach wurde abgewaschen und die Neoprenanzüge reingeholt, da man sonst 2 Euro zahlen muss wenn man sie draußen vergisst.

Es wurden viele neue Sachen dazu gelernt, vor allem wie Gezeiten funktionieren und wie man anständig, schnell aber kontrolliert aufsteht. Nächsten Tag wollten wir dann das neu Gelernte anwenden und waren weiter sehr motiviert uns zu verbessern.

#### Tag 6 Mittwoch: Surftag 4

Nach einem leckeren Frühstück trafen wir uns Mittwoch um 10:00 Uhr zunächst zu einem weiteren Aufstehtraining. Ich blieb an diesem Tag im Camp, um meinen Fuß weiter auszuruhen, aber die anderen machten sich dann auf zum Strand, um weiter zu surfen. Das Wetter war wieder leicht regnerisch und recht stürmisch. An diesem Tag wurden Videos von unserer Gruppe beim surfen gemacht und anschließend nach der Session um 15:30 Uhr mit einem Beamer im Zelt (Atlantik) analysiert. Generell hat man gesehen, dass viele das Problem hatten, dass sie mit dem Knie auf dem Brett sind oder sich zu lange festhalten und so nicht gut aufstehen können, da der Vorderfuß so blockiert wird. Trotzdem hat man eine große Verbesserung zu Surftag 1 gesehen. Fast alle standen schon und es waren unter anderem viele schöne Fahrten dabei. Um 19:30 Uhr gab es dann erst Tomate Mozzarella als Vorspeise, dann Spaghetti Bolognese als Hauptgang und Teramisu als Nachgang zum Abendessen. Auch an diesem Tag spielten wir wieder ein paar Gesellschaftsspiele als Gruppe. Eines unserer Lieblingsspiele war Stadt-Land-Vollfosten in der Urlaubsedition, welches Maike mitgebracht hatte. Um 21:00 Uhr traf sich das Camp an der Tischtennisplatte neben der Küche, an

welchem das seit 30 Jahren traditionelle Tischtennisturnier ausgetragen wurde. Regeln waren hierbei, dass es Mixed-Teams sein mussten, also eine Frau und ein Mann oder dass bei gleichgeschlechtlichen Teams einer mit der schwachen Hand spielen musste. Nebenbei wurde Musik gemacht, ein wenig gefeiert und viele Pullis des Camps verkauft. Generell war der Abend sehr lustig und gelungen.

An dem Tag wurde uns nochmal vor Augen geführt, was schon gut klappt und an was wir noch arbeiten müssen, so das jeder einen guten Plan hatte, wie er am nächsten Tag weitermachen würde, um sein Surfen zu verbessern.

### Tag 7 Donnerstag: Surftag 5

Donnerstag startete wie immer mit dem Frühstück und dem anschließende abwaschen des Geschirrs. Dann trafen wir uns um 12:15 Uhr erst wieder zu einem schnellen Aufstehtraining und anschließend ging es dann bei leichtem Wind, aber sonst recht gutem Wetter wieder zum Strand, um die gelernten Techniken weiter zu verfeinern. Ich kam diesmal zum zugucken zu, konnte jedoch weiterhin nicht mitmachen. Generell gab es immer mehr kleine Verletzungen, weswegen viele zwischendurch Pause machen mussten. Uns allen wurde bewusst das Surfen nicht so einfach ist wie man es sich vorgestellt hatte, sondern wirklich viel Kraft und Durchhaltevermögen beansprucht. Die Fahrten, die ich gesehen habe wurden trotzdem von Mal zu Mal besser und vor allem sicherer und stabiler. Ich bin sehr stolz auf alle, auch wenn ich selbst nicht mitsurfen konnte.

Um 18:00 Uhr gab es dann die nächste Theoriestunde zum Thema Wetter/Wellen, welche von Jonte gehalten wurde. Hier lernten wir woher die Wellen kommen, wie sie entstehen und was das Wetter und in dem Zusammenhang vor allem der Wind damit zu tun hat. Der Wind entsteht durch Hoch- und Tiefdruckgebiete, welche sich ausgleichen wollen und so den weg der Luft bestimmen. Zudem lernten wir, dass sich unter wellen Orbitalwalzen befinden welche aufeinander gestapelt sind und die Energie der Welle weitergeben durch den Ozean. So kommt also nicht das Wasser auf einem anderen Teil der Welt an sondern die Energie. Treffen diese Orbitalwalzen auf eine Erhöhung im Meeresboden, suchen sie den Weg des geringsten Widerstandes und dieser ist nach oben. So bilden sich Wellen auf und brechen bei einem Verhältnis von 1:1,3. Eine ein Meter große Welle bricht also ab einer Wassertiefe von 1,3 Metern. Nachts kommt der Wind vor allem vom Land zum Wasser und wird ablandiger Wind (Offshore) genannt. Dieser entsteht, da das Wasser wärmer ist als die Temperatur an Land und so ein Druckgefälle entsteht. Tagsüber, wenn sich die Außentemperatur erwärmt und das Wasser nun kälter ist, handelt es sich um aufländigen Wind (Onshore). Bei einer harten Kante im Meeresboden, Hochstand und ablandigem Wind entstehen Stürzwellen vor allem vorne kurz vorm Strand. Diese heißen dann Shorebreak und sind für uns Anfänger nicht geeignet. Bei flach ansteigendem Boden, Tiefstand und aufländigem Wind entstehen schäumende Wellen, auch Rieselwellen genannt, welche für uns Anfänger deutlich leichter zu surfen sind und weshalb wir mit den Trainern immer zum Tiefstand ins Wasser gehen.

Zum Abendessen gab es den Tag zur Vorspeise griechischen Salat, als Hauptspeise Tortilla mit Paprikaragout und Aioli und als Nachtisch Mandelpudding mit Kirschartig.

Auch an diesem Tag haben wir wieder viele Gesellschaftsspiele gespielt und uns gut amüsiert.

Abschließend kann man sagen, dass auch dieser Tag zwar viel Energie gezogen hat, jedoch gleichzeitig auch viel Spaß gebracht hat, wir viel gelernt haben und wir uns auf den letzten Surftag freuen um noch einmal alles rauszuholen und uns weiter zu verbessern.

### Tag 8 Freitag : Surftag 6

Der letzte Surftag fing an mit dem Frühstück um 9:00 Uhr und ging weiter mit dem Treffen unserer Gruppe um 11:00 Uhr, bei welchem und Knick die letzte Theorieeinheit der Woche zum Thema Vorfahrt gab. Hierbei ist es wichtig in welche Richtung die Welle bricht und wer näher am „Bruch“ der Welle ist. Generell hat beim Surfen die Person Vorfahrt, welche die längste Fahrt vor sich hat. Handelt es sicher eine linke Welle (von dem Surfenden aus gesehen) so hat die Person die Vorfahrt, welche mit ihrem Brett am weitesten rechts sitzt. Die anderen weiter links müssen so warten, bis sie eine Welle nimmt. Wenn die Welle nach rechts bricht, läuft es genau andersherum. Bricht eine Welle von zwei Seiten, also einmal von rechts nach links und von links nach rechts. Trifft sich diese in der Mitte, so hat, wenn von beiden Seiten ein Surfer kommt, keiner Vorfahrt und die Welle muss verlassen werden. Das Gleiche, wenn die Welle so bricht, dass sie sowohl nach links, als auch nach rechts wegbricht, und beide durch den Barrel wollen. Auch in dieser Situation hat keiner Vorfahrt. Kommt jemand von hinten angesurft auf einer Welle, welche man gleich nehmen wollen würde, so hat der Hintere Vorfahrt und man muss diesen durchlassen und auf die Welle verzichten.

Nachdem wir alle die Vorfahrten auf dem Wasser verstanden hatten, gab es noch ein letztes Aufstehtraining bevor es zum Strand ging. Bei diesem Aufstehtraining wurde eins von zwei Brettern mittig auf ein Holzpfahl gelegt, sodass man mittig landen musste um weder zur Frontrail (Vorderseite des Brettes wenn man auf diesem Steht) noch zur Backrail (Hinterseite des Brettes wenn man auf diesem Steht) zu kippen. Dies sollte uns nochmal zeigen, wie wichtig es ist, mittig zu stehen, um nicht die Balance zu verlieren.

Anschließend hatte man nach dieser Übung noch etwas Zeit, bevor sich um 13:45 Uhr bei gutem Wetter am Strand mit den Brettern getroffen wurde.

Ich bin wieder im Camp geblieben, um diesen Bericht zu schreiben.

Um 17:00 Uhr trafen wir uns dann noch einmal als Gruppe zu einer Abschlussrunde, in welcher von unserer Seite, als auch von der Seite der Trainer, ein Feedback für die gesamte Woche gegeben wurde. Alle waren tatsächlich sehr zufrieden und es kaum etwas auszusetzen. Danach haben wir noch ein Gruppenfoto mit allen gemacht und uns danach um 19:15 Uhr nochmal mit dem ganzen Camp zu einer generellen Abschlussrunde getroffen. Anschließend gab es wie gewohnt um 19:30

Uhr Abendessen. Diesmal gab es für die Vorspeise Coleslaw, für den Hauptgang Burritos und als Nachgang wieder Brownies. Wie immer war es super lecker.

Später haben wir nach dem Abwaschen des Geschirrs noch ein Lagerfeuer am Strand gemacht, wobei man die Shorebreak-Wellen sehr gut erkennen konnte, und anschließend schon einmal die Koffer vorgepackt, sodass wir Samstag morgen recht schnell die Zelte verlassen konnten.

#### Tag 9 Samstag: Abreise

Morgens packten wir noch unsere Koffer zu Ende und mussten bis 10:00 Uhr aus den Zelten sein und sie gefegt haben. Die Koffer kamen wieder in ein großes gemeinsames Zelt und nach einem letzten Frühstück packten wir uns noch ein paar Kleinigkeiten für den Tag ein und guckten um 11:00 Uhr alle gemeinsam den Red Bull Pool Clash, in welchem Jonte mitsurfen konnte. Einige von uns gingen anschließend nochmal zur Strandmeile, um etwas Leckeres zu essen oder einfach zu schauen, was es dort noch so gibt, bevor es dann gegen frühen Abend um 19:30 Uhr wieder in den Bus ging und die Heimreise angetreten wurde.