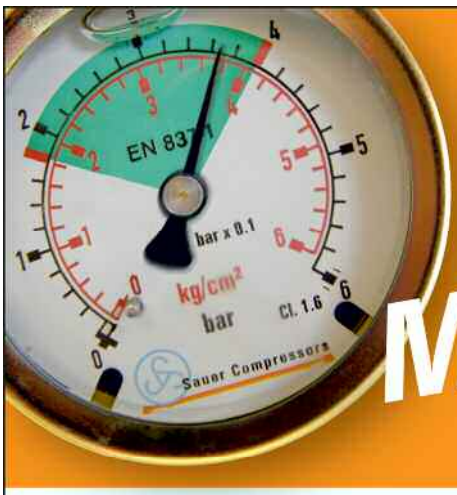
Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

2 März bis Mai 2013 - 86. Jahrgang



Man(n)ometer!

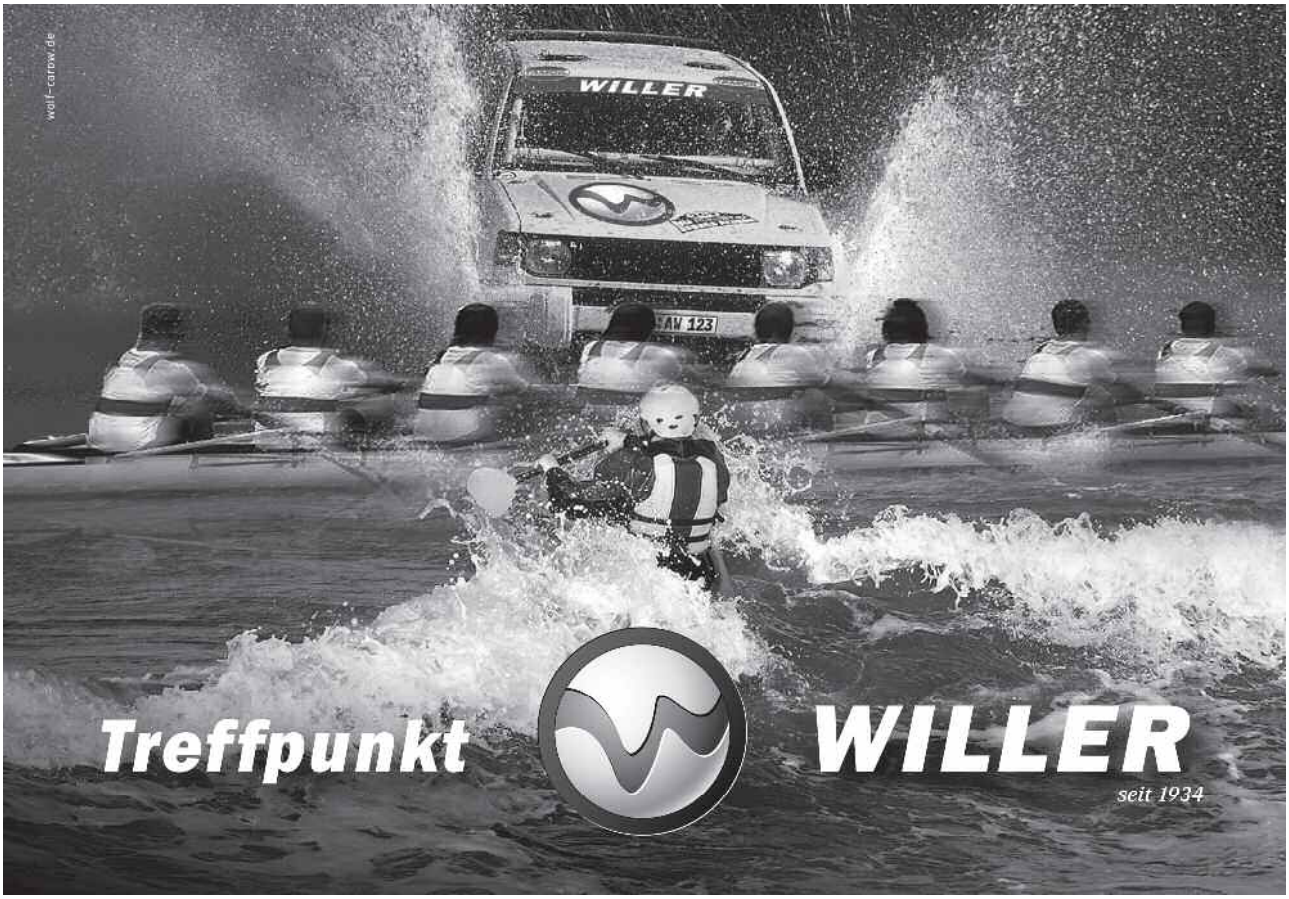
Sauer Hochdruckkompressoren

Bis 350 bar.

www.sauercompressors.com

J.P. SAUER & SOHN
MASCHINENBAU GMBH

Fax: 04 31/39 40-24 • D-24157 Kiel
info@sauersohn.de



Inhalt

Lieber Leser 5
Protokoll über die Jahreshauptversammlung für das Jahr 2012 6
Helga Puschendorff neue Schatzmeisterin 10
Einladung zum Sommerfest 11
Neue Mitglieder 12
Spenden 12
Grüße von den Philippinen 12
Anrudern 14
Hättet Ihr's gewusst? 16
Zehn Mitglieder haben sich frei gerudert 19
Bootspaten 20
Neulich vor dem Bootshaus 21
Rückenschule mit Rainer 23
Ergotechnik vom Feinsten 24
Videoanalyse im Doppelvierer 25
15. Kieler Steuerleute-Lehrgang 26
Rudern für einen guten Zweck 29
Der Early Bird ist wieder unterwegs! 32
Der Sommer bei der EKRC Jugend 34
Schlamm, Regen und Trecker auf der Kuhweide 35
Weitere Regatten mit Jugendbeteiligung 36
EKRC erfolgreich auf der Langestrecke 38
Wo es sich wie „Ende" anfühlt ist noch lange nicht „Ende" 41
Die Sommerwoche 2013 43
EKRC-Terminkalender 2013 44
Regattakalender 2013 44
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 45
Habt Ihr's gewusst? 45
Der Vorstand des EKRC 46
Impressum 46

Bildseiten:

Titel:	Trainingsgruppe der Jugend, mehr Seite 34
Mittelteil	Impressionen von der 4. Benefitzregatta »Rudern gegen Krebs«
3. Umschlagseite:	Impressionen vom Anrudern
Rückseite:	David trifft Goliath

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Hans-Martin Hörcher, Nils Rothhardt

Attraktive Gebrauchtwagen
- supergünstig -

Unser Ansprechpartner für Sie:

Oliver Voss
Tel. 0431 – 64 95-229
Fax 0431 – 64 95-260
E-Mail: verkauf.voss@paulsenthoms.fsoc.de

C-Max Trend, 7/2011, 6.500 km, Metallic, Klima, beh. Frontscheibe, Sitzheizung	€ 15.900,--
C-Max Black Magic, 6/2009, 55.400km. schwarz Metallic, Klima, beh. Frontscheibe, LMF	€ 11.990,--
Transit Kasten, 01/2008, 67.000 km, TDCI ,FT 300 K, ZV+FFB, Radio-CD, AHK fest, ESP	€ 10.950,--
Focus Titanium 5-türig, 2/2008, 70.000km, Rot, LMF, Sitzhzg. Klima, Audio CD, WHR	€ 8.900,--
Fiesta Trend, 12/2008, 35.000 km, Metallic, Klima, Nebel, LM-Felgen, beh. Frontscheibe	€ 7.990,--
Fiesta White Magic, 6/2008, 23.500km, weiß, Klima, LM-Felgen, Audio CD, Nebelschl.	€ 7.950,--
Nissan Micra More, 6/2008, 42.000km, grau metallic, Klima, Radio CD/MP3, Freispr.anl.	€ 6.490,--
Fiesta Trend, 4/2009, 82.500km, Blau, Klima, Bordcomp., Nebelschl., WHR	€ 6.490,--

Fahrzeuge sofort lieferbar – weitere Angebote vorrätig

Paulsen & Thoms
Seit 1927 Stormarnstr. 35 · 24113 Kiel
Tel. 0431/6495-0 · www.paulsen-thoms.de

Lieber Leser

Endlich nimmt der Sommer Fahrt auf und wir können wieder wie gewohnt aufs Wasser!

Schon die diesjährige **Mitgliederversammlung** schien unter dem Wetter zu leiden, war die Beteiligung, wohl auf Grund des schwierigen Wetters, ungewohnt niedrig. An den Räumlichkeiten kann es nicht gelegen haben, fand die Versammlung doch ausnahmsweise einmal im neuen Fitnessraum statt, der damit ein weiters Mal seine die Vielseitigkeit unter Beweis gestellt hat. Die Versammlung hatte dieses Mal – nach vollbrachtem Jubiläum und Umbau – keine großen Themen parat. Allerdings haben wir mit **Helga Puschendorff** eine neue **Schatzmeisterin**. Mehr dazu ab Seite 6.

Die **Jugendgruppe** entwickelt sich zur Zeit prächtig. Auf ihrer Versammlung wählte sie **Leonie Haass** als neue **Stellvertreterin** des wiedergewählten Vorsitzenden Florian. Die Stimmung sehr ist gut, was nicht zuletzt auf dem Titelbild zu sehen ist.

Neben der angelaufenen Regattasaison war der erste lokale Höhepunkt natürlich die **4. Benefitzregatta »Rudern gegen Krebs«**. Diese war wieder ein tolles Ereignis, an dem wieder einmal alle Kieler Rudervereine etwas Großes gemeinsam auf die Beine gestellt haben. Mehr Seite 29.

Auch unser Fitness- und Ausbildungsprogramm entwickelt sich weiter. Das erfolgreiche Zuma läuft auch im Sommer durch, der Winter wurde durch **Rückenschule** und **Ergo-Techniktraining** weiter aufgewertet und für die Freizeitruderer haben wir eine **Videoanalyse** für die Rudertechnik durchgeführt. Mehr hierzu ab Seite 23.

In diesem Sommer haben wir zum ersten Mal das **Freirudern** für neue Ruderer durchgeführt. Für die alten Hasen bieten wir aus diesem Anlass ab Seite 16 die Möglichkeit, einmal ihr wissen zu überprüfen und ggf. aufzufrischen.

Nachdem wir im letzten Jahr auf den Geschmack gekommen sind, haben wir auch für dieses Jahr ein Jubiläum ausgegraben. Unser **Sommerfest** steht unter dem Motto **»40 Jahre Frauenrudern im EKRC«** und geht daher dieses Mal über ganze zwei Tage! Haltet Euch schon einmal unbedingt den Termin frei (Seite 11)!

Inzwischen hat der EKRC auch eine **Facebook-Fanseite**: Ihr findet uns unter http://www.facebook.com/ekrc.de.

Und nun uns allen einen zunächst eine tolle Kieler Woche (etwas Erholung vom Rudern) und dann schöne Ferien!

Hans-Martin Hörcher

Protokoll
über die Jahreshauptversammlung für das Jahr 2012

für Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

am 21.03.2013 im Clubhaus, Düsternbrooker Weg 16

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung:

Der Vorsitzende Bernd Klose eröffnete um 19:30 Uhr die Versammlung und begrüßte den anwesenden Ehrenvorsitzenden Chr. Prey, die Ehrenmitglieder K. Bartuschek, H.-R. Schröder, H. Weidling und die anwesenden Clubmitglieder.

Die Anwesenden gedachten in einer Schweigeminute den seit der letzten JHV verstorbenen Clubmitgliedern: Dr. Klaus Benske, Jochen Hansen, Gerd Münchow, Peter Paustian, Ralf Stelljes und Frau Magda Vobbe. Die Club-Anzeige hierfür erschien in der KN-Ausgabe vom 23.03.13.

Die Einladung zur oben genannten JHV mit der Tagungsordnung war ordnungs- und fristgerecht per „Clubmitteilungen“ Heft 1/2013 S.6-7 ergangen.

2. Feststellung der Tagungsordnung:

Gegen die vorliegende Tagesordnung gab es keine Einwände. Sie wurde einstimmig genehmigt.

3. Feststellung Anzahl der anwesenden u. stimmberechtigten Mitglieder:

Es waren 40 stimmberechtigte Mitglieder anwesend (s. Anwesenheitslisten).

4. Genehmigung Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 15.03.2012:

Das Protokoll (ohne Budget- und G+V Zahlen) der letzten JHV wurde in den Clubmitteilungen Nr. 2/2012 S. 6-10 veröffentlicht. Es lag auch vor der Versammlung als Kopie zur Einsicht im Jugendraum aus.

Die Niederschrift wurde einstimmig genehmigt.

5. Jahresberichte:

Der Jahresbericht des **Vorsitzenden** B. Klose, **seiner Stellvertreter** Frau G. Schulz u. Herr S. Schürmann, des **Ruder- und Trainingswartes** A. König, des **Boots- und Gerätewartes** Chr. Prey und des **Hauswartes** M. Lorenz wurden vorab in den Clubmitteilungen 1/2013 abgedruckt und zur Diskussion gestellt.

B. Klose würdigte noch einmal die gelungene Umsetzung der Aufstockung und Renovierung unserer Clubräumlichkeiten. Durch nicht vorherzusehende Besonderheiten der alten Bausubstanz, wie z.B. das Ab-

tragen des alten Daches und Beseitigung der Außenfeuchte in der ehemaligen Damendusche, bei der Deckensanierung im Anton Willer Saal, eine Lüftungsanlage für alle Räumlichkeiten, Graffitischutz der Außenfassade, Mehrkosten für den Außenaufzug hat sich die Bausumme erhöht.

In diesem Zusammenhang erläuterte der Vorsitzende die Art der Finanzierung zwecks Deckung der Mehrkosten. In der außerordentlichen MV am 22.09.2011 wurde der Kreditbedarf auf zwei Darlehen verteilt, wobei das sog. kleinere Darlehen zum 31.12.2013 ausgelöst werden sollte. Dies kann aufgrund der erhaltenen Zuschüsse und angesparter Spenden auch erfolgen. Somit wurde der MV vorgeschlagen, dieses Darlehen um ca. 5 Jahre zu außerordentlich günstigen Zinskonditionen sowie möglicher Sondertilgungen zu verlängern. Für diesen Vorschlag gab es aus der MV keine Gegenstimme.

Unser Ehrenvorsitzender Christian Prey dankte allen am Umbau beteiligten Clubmitgliedern, im Besonderen unserem Vorsitzenden, für ihren Einsatz. Es war und ist eine tolle Leistung aller Beteiligten. Herbert Weidling erinnerte auch an die gelungene Jubiläumsfeier.

Der neu geschaffene Fitnessraum erfreut sich großer Beliebtheit und unterschiedlicher Nutzung. Der Vorsitzende appellierte an alle Nutzer, die Geräte funktionsfähig zu halten, und den Raum nach dem Sport sauber und aufgeräumt zu verlassen.

Der **Schatzmeister** M. Odenthal erläuterte die ausgelegte Anlage „Finanzstatus zum 31.12.2012“ und die „Gewinn- u. Verlustrechnung vom 01.01.-31.12. 2012“ .

Durch die Zunahme von Mitgliedern sind erfreulicherweise auch die Beitragseinnahmen gestiegen. Die Zuschüsse von Verbänden beinhalteten im Vj. die Zuschüsse für unseren Umbau.

Eine Bootsbeschaffung ist in 2013 nicht vorgesehen. Alle übrigen Kontensalden sind im Rahmen.

6. Aussprache über die Berichte:

Die Berichte der oben genannten Ressortinhaber wurden zur Aussprache aufgerufen.

Es wurden keine Einwände gegen die Inhalte erhoben und die Versammlung dankte den Ressortinhabern mit ausgiebigem Applaus für ihr ehrenamtliches Engagement.

Andreas König dankte Michael Böhmer mit einem Präsent für seinen „stillen“ Einsatz bei vielen Clubaktivitäten, wie z.B. Ruderausbildung, Wanderfahrten, Auswertung des Fahrtenbuches usw. Auch der Vorsitzende dankte aus den gleichen Gründen M.B. für seine Vereinsmitar-

beit. Frau Regina Klose dankte Hans-Martin Hörcher, unserem Pressewart, für die immer wieder neue Gestaltung unserer Club-Mitteilungen. Alle Anwesenden stimmten mit Beifall dem zu.

7. Berichte der Kassen- und Rechnungsprüfer:

Unsere Clubmitglieder, die bestellte Kassen- und Rechnungsprüfer M. Böhmer und B. Kaczenski haben am 17.03.2013 die Kassen - und Buchführung des EKRC geprüft.

Es gab keine Beanstandung. Dem Schatzmeister wurden eine tadellose ordnungsgemäße Buchführung und eine sparsame Kassenverwaltung bescheinigt.

8. Entlastung des Vorstandes:

B. Kaczenski stellte den Antrag auf Entlastung des Vorstandes.

Dem Vorstand wurde mit 33 Ja-Stimmen, bei 7 Enthaltungen (Vorstandsmitglieder), für seine Tätigkeit im Geschäftsjahr 2012 Entlastung erteilt.

9 . Neuwahlen:

Geschäftsführender Vorstand

a) stellvertr. Vorsitzender Verwaltung:
Der Vorstand schlägt den bisherigen Amtsinhaber S. Schürmann zur Wiederwahl vor.

S. Schürmann war heute Abend nicht anwesend, aber seine Bereitschaft, das Amt weiterzuführen, lag vor. Alle anwesenden 40 Clubmitglieder stimmten für seine Wiederwahl.

b) Schatzmeister/in:

Der bisherige Amtsinhaber Michael Odenthal muss aus beruf- und örtlicher Veränderung das Amt niederlegen. Der Vorsitzende und alle anwesenden Clubmitglieder dankte ihm für seine gute und fachliche Unterstützung, auch und gerade bei dem zurückliegenden An – und Umbau des Clubhauses. Als Dank überreichte ihm der Vorsitzende ein Präsent.

Glücklicherweise ist mit Frau Helga Puschendorff eine qualifizierte Nachfolgerin bereit, das Amt zu übernehmen. 39 Clubmitglieder stimmten für ihre Ernennung, bei einer Enthaltung.

Kassen- und Rechnungsprüfer:

Der Vorstand schlug Heinz Kröncke und Jens Benthin zur Wiederwahl vor. Beide Kandidaten waren heute Abend nicht anwesend, aber ihre Bereitschaft, das Amt weiterzuführen, lag vor.

Beide Kandidaten wurden mit 39 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung in ihrem

Amt bestätigt.

Ältestenrat:

Der bisherige Ältestenrat mit den Clubmitgliedern J. Paustian (Vorsitzender), K. Bartuschek, J. Duwe, C. Heinrich u. B. Vobbe ist zur Wiederwahl bereit. J. Duwe u. C. Heinrich waren heute Abend nicht anwesend, aber ihre Bereitschaft, das Amt weiterzuführen, lag vor.

Der Vorsitzende dankte den anwesenden Mitgliedern des Ältestenrates für die gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand. Von den anwesenden Clubmitgliedern stimmten 38 mit Ja für die Wiederwahl der genannten Mitglieder, zwei enthielten sich der Stimme.

10. a) Vorstellung des Haushaltplanes:

Der Voranschlag für den Haushaltsplan für 2013 lag vor Beginn der JHV in schriftlicher Form aus. Der Vorsitzende und der Schatzmeister erläuterten zur Zufriedenheit der Anwesenden einzelne wichtige Positionen.

b) Genehmigung des Haushaltplanes 2012:

Der Haushaltsplan für 2013 wurde in der vorliegenden Form zur Abstimmung gestellt. Es erfolgte eine einstimmige Zustimmung.

11. Genehmigung von Ruder- und Bootsordnung:

Andreas König erklärte die Wichtigkeit der überarbeiteten Ruder – und Bootsordnung. Für alle neuen Mitglieder soll künftig eine „Freirudererprüfung“ durchgeführt werden.

12. Anträge:

Es lagen keine Anträge vor.

13. Termine:

Andreas König zeigte und kommentierte auf der Videoleinwand die anstehenden Termine für den allgemeinen Ruderbetrieb. Sie sind auch in den Clubmitteilungen 1/2013 S. 39 nachzulesen. Insbesondere wird auf die Veranstaltung „Rudern gegen Krebs“ am 01.06.2013 hingewiesen. In diesem Jahr liegt die Organisation bei der RG Germania.

Von unserer Seite werden noch Helfer/innen für die Ruderausbildung und Stegbetreuung gesucht. Die Termine für den organisierten Ruderbetrieb stehen auf S. 43.

Chr. Prey, in seiner Funktion als Boots – und Gerätewart, wies auf die am 13.04.2013 stattfindende „Gemeinschaftsarbeit“ (lt. Satzung § 8 Abs.5 ist der Vorstand berechtigt, allen aktiv rudernden Mitgliedern Arbeitsleistungen aufzuerlegen) hin. Es gibt viel zu tun!

Außerdem ist das Handling mit den Booten und die Pflege des Bootsmaterials ***nach*** dem Rudern ein sehr wichtiger Bestandteil. Dadurch

können Kosten für Reparaturen gesenkt und Bootssperrungen vermieden werden.

Unser Vergnügungswart F. Engler erläuterte das in diesem Jahr stattfindende etwas andere Sommerfest am 24./25.082013. Darin eingebunden ist die Feierlichkeit „40 Jahre Frauenrudern im EKRC“ mit „Oldifete“.

Der Vorsitzende wies darauf hin, dass die „Ruderlobby“, in der alle Kieler Rudervereine vertreten sind, einen „Ball des Rudersports“ am 22.02.2014 veranstalten möchte.

14. Sonstiges:

Mit dem Wunsch auf eine gute und erfolgreiche Rudersaison und einem dreifachen kräftigen Hipp-Hipp-Hurrah wurde die Versammlung um 21:15 Uhr vom Vorsitzenden beendet.

Kiel, 06.04.2013

Helga Puschendorff neue Schatzmeisterin

Ergänzungen zur Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung fand dieses Jahr ausnahmsweise in unserer neuen Fitnesshalle statt, die sich auch für diesen Ausnahmeeinsatz bestens bewährte. Knapp 50 Mitglieder konnte unser Vorsitzender, Bernd Klose, dieses Mal begrüßen, darunter viele Jugendliche.

Michael Odenthal stand aus beruflichen Gründen nicht wieder für das Amt des **Schatzmeisters** zur Verfügung und legte sein Amt nieder. Michael hatte während seiner Amtszeit große Themen zu bewältigen: Neben dem Umbau des Clubgebäudes, der neben dem »regulären« Tagesgeschäft eine Unmenge an außerplanmäßigen Zahlungsvorgängen mit sich brachte, wurde die Abrechnung umgestellt und eine neue Verwaltungssoftware eingeführt. Bernd Klose bedankte sich bei Michael für die Zusammenarbeit in den vergangenen drei Jahren und verabschiedete ihn mit einem Präsent.

Als **neue Schatzmeisterin** wählte die Versammlung **Helga Puschendorff**. Helga ist als ehemalige leitende Steuerbeamtin in der Oberfinanzdirektion bestens mit der Materie vertraut.

Bernd Klose und Andreas König würdigten **Michael Böhmer** mit einem Geschenk, weil er sich Jahr für Jahr auch ohne ein gewähltes Amt als »stiller Star« in vielfältiger Weise, von der Betreuung des Fahrtenbuchcomputers über die jährliche Kilometerauswertung bis hin zu der regelmäßigen Organisation von großen Wanderfahrten, in den Verein einbringt.

Hans-Martin Hörcher

150 Jahre

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

Sommerfest

40 Jahre Frauenrudern im EKRC

am Sonnabend, den 24. August 2013

nachmittags:
Clubregatta und Kaffeetafel im Zelt, begleitet von der Clubband

anschließend abends im Club:
- Anekdoten und Stories zur Geschichte des Frauenruderns im EKRC
- Kleines Sommerbuffet
- Musik der letzten 40 Jahre, aufgelegt von DJ Felix

am Sonntag, den 25. August 2013

nach dem Morgenrudern:
Katerfrühstück und Jazz-Frühschoppen

Persönliche Einladungen folgen schriftlich!

Aus Vorstand und Redaktion

Neue Mitglieder

Wir begrüßen folgende neue Gesichter am Steg:

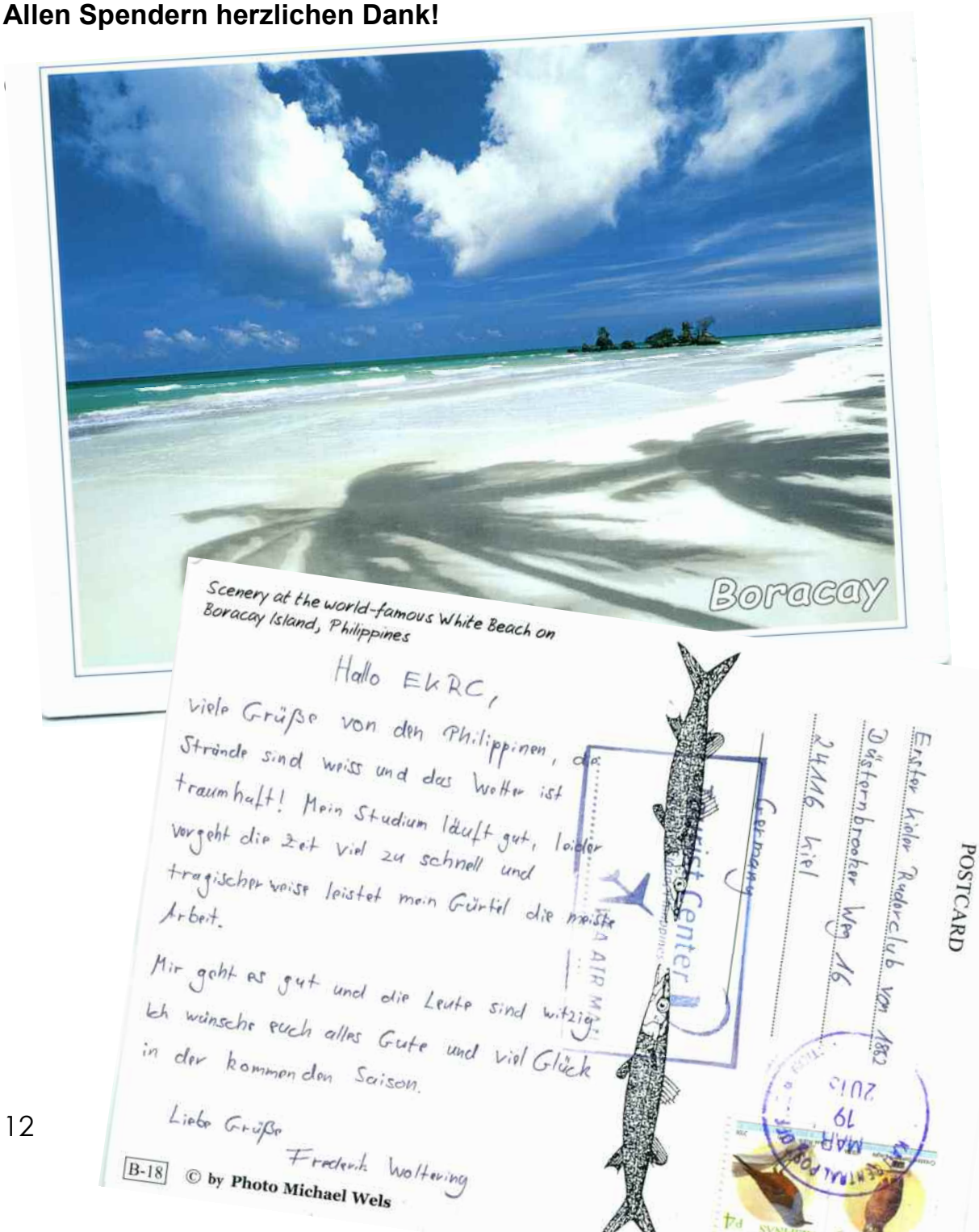
Hauke Hämmerling Claas Voges Hanna Laura Gunjaca
Inga Kunkel Tobias Breitling Christian Moritz
Kristina Stegemann Frauke Steglich
Willkommen im Club und viel Spaß beim Rudern!

Spenden

Spenden erhielten wir von

Schiffswerft Laboe Eva Ingwersen Jürgen Duwe
sowie unserem Sponsor J.P. Sauer Kompressoren

Allen Spendern herzlichen Dank!



Ihr Schuhhaus in Kiel

HEINRICH
Das Schuh-Erlebnis

5x in Kiel:

Holtenauer Straße, Sophienhof, Citti-Park, Alter Markt, Holstenstraße

Tel.: 0431- 98135-0, email: service@schuhheinrich.de

Internet: www.das-schuherlebnis.de

Wie werden Sie mit diesem Problem fertig?

In der deutschen Versicherungswirtschaft stehen über 150 Versicherungsgesellschaften im Wettbewerb. Wer hilft Ihnen da, die richtige Entscheidung für die zweckmäßige Ausgestaltung des benötigten Versicherungsschutzes unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu treffen?

Wir als unabhängige Versicherungskaufleute sind an keine Versicherungsgesellschaft gebunden.

Als Versicherungsmakler machen wir das Versicherungsproblem transparent und können für Sie die Vorteile des freien Marktes ausschöpfen. Zusätzliche Kosten entstehen Ihnen nicht.

Ein Informationsgespräch mit uns lohnt sich immer.

Wenden Sie sich an:

ASSEKURANZEN TIMM
Versicherungsmakler

Am Wellsee 58 · 24146 Kiel · Telefon (04 31) 78 34 24
E-Mail assekuranzen.timm@t-online.de

Seit über 40 Jahren in Kiel

Aus Vorstand und Redaktion

Anrudern

60 EKRC-Ruderer auf dem Wasser

In die Boote! Am 14. April 2013 hieß es wieder: »Schleswig-Holstein rudert«. Rechtzeitig zum Frühjahrsanfang beginnt die Rudersaison. Früh treffen wir uns zu einer Ausfahrt vorweg und als wir uns schließlich Richtung Hörn aufmachen, strömt es bereits aus allen Boothäusern in unsere Richtung. An der Hörnbrücke müssen wir und für die Durchfahrt einreihen.

An die 40 Boote überschlagen wir dieses Mal, kein schlechtes Ergebnis. Der EKRC ist mit fast 60 Ruderinnen und Ruderern in sieben Vierern, zwei Achtern und anderen Booten gut vertreten.

Wieder an Land, geduscht und geföhnt, sitzen viele Mitglieder und Gäste bei eher frischen Temperaturen im Zelt auf der EKRC-Wiese noch eine Weile zusammen. Neben Wurst und Fisch von Vitos Grill gibt es nach dem großen Erfolg im letzten Jahr wieder ein Kuchenbuffet, welches regen Zuspruch findet.

Wanderruderabzeichen

Dank der raschen Auswertung von Michel Böhmer konnte Andreas König bereits die Fahrtenabzeichen des Deutschen Ruderverbandes überreichen. Die folgenden Ruderer des EKRC haben dies in der letzten Saison errudert:

Name	Km	Anz.	
Hartmut Digutsch	4.224	8	
Dieter Petersen	2.422	6	
Heinz Kröncke	2.234	10	Gold
Jens Paustian	1.675	9	
Claus Riecken	1.620	3	
Helga Puschendorff	1.416	1	
Heike Roggenbrodt	1.412	5	Gold
Sabine Gödtel	1.309	9	
Christina Dunsing	914	2	
Armin Falk	787	5	Gold

Tag des offenen Bootshauses

Im Rahmen des landesweiten Aktionstages haben auch wir einige Ruderergometer aufgestellt, die Interessierte zum Mitmachen einladen. Ein aufgestellter Einer sollte darüber hinaus zu Interessierte zu Fragen über

das Material animieren. Da das Wetter in diesem Jahr sehr frisch ausfiel, war die Resonanz eher verhalten.

Trotzdem vielen Dank an alle Helfer, die hierbei geholfen haben und natürlich den zahlreichen Kuchenspendern!

Aufklaren für die Saison: Gemeinschaftsarbeit

Am Vortag haben die Mitglieder wieder im Rahmen der Gemeinschaftsarbeit Boote und Bootshaus für die neue Saison vorbereitet. Dank der guten Organisation und Vorbereitung – für jeden Bereich, von Bootshalle über die Boote bis hin zu den Außenanlagen, den Lichtschächten und dem Fitnessraum gab es einen Koordinator – und der regen Beteiligung konnten die Arbeiten zügig über die Bühne gehen.

Vielen Dank auch hier an die zahlreichen Helfer!

Hans-Martin Hörcher

Hättet Ihr's gewusst?

Auf der letzten Jahreshauptversammlung wurde u.a. eine neue Ruderordnung verabschiedet. Neben anderen Anpassungen wird darin auch das Freirudern eingeführt: »Die Anfängerausbildung schließt mit dem Freirudern ab. Das Freirudern besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. […] Nach dem Freirudern können die Mitglieder auch zu anderen als den veröffentlichen Trainingsterminen rudern. […]«

Anfang Juni, während ich diese Zeilen schreibe, fand die erste Freiruderprüfung statt. Die Liste an Interessenten war bereits im Vorfeld gut gefüllt und wir sind gespannt auf die Erfahrungen. Natürlich werden wir nun nicht mit allen »alten Hasen« in diese Prüfung nachholen. Trotzdem möchten wir Euch die Möglichkeit nicht vorenthalten, einmal Eueren Wissensstand abzufragen und das Ergebnis ggf. zum Anlass zu nehmen, sich das eine oder andere Detail noch einmal zu Gemüte zu führen.

Hier kommt nun also der »**offizielle Fragebogen**« zur Selbstprüfung (Mehrfachantworten sind möglich). Wer es lieber elektronisch mag, der kann die Fragen auch unter http://www.ekrc.de/rudern/freirudern online beantworten.

---

01 Eine Ruderausfahrt. Welche ist die richtige Reihenfolge?

☐ A Fahrtenbuch eintragen, Skulls zum Steg, Boot zu Wasser, Rudern, Boot in die Halle, Fahrtenbuch austragen

☐ B Fahrtenbuch, Boot zu Wasser, Skulls zum Steg, Rudern, Boot in die Halle

☐ C Fahrtenbuch eintragen, Böcke aufstellen, Skulls zum Steg, Boot zu Wasser, Rudern, Boot reinigen, Boot in die Halle

☐ D Fahrtenbuch eintragen, Böcke aufstellen, Skulls zum Steg, Boot zu Wasser, Rudern, Boot reinigen, Boot in die Halle, Fahrtenbuch austragen

02 Verkehrsvorschriften besagen, dass zwei verantwortungsvolle Personen im Ruderboot besetzt sein müssen – und ein Ruderer kann beides zugleich sein

☐ A Steuermann und Rudergänger

☐ B Bootsführer und Ruderwart

☐ C Schiffsführer und Bootsobmann

☐ D Schiffsführer und Rudergänger

☐ E Schlagmann und Steuermann

☐ F Bootsobmann und Steuermann

03 Die Schlaufe der Steuerleine hat der Steuermann

☐ A unter den Knien

☐ B vor den Knien

☐ C vor dem Bauch

Schiffsführer und Steuermann?

04 Rot-weiß-rot – Dieses Verkehrszeichen bedeutet

☐ A Nur weiterfahren, wenn Gewässer dahinter bekannt

☐ B Da für alle Fahrzeuge gesperrt, die mit Motor betrieben werden, dürfen Ruderboote weiterfahren

☐ C Nicht weiterfahren.

05 Wenn der steuernde Ruderer ausnahmsweise keine Steuerberechtigung hat,

☐ A Steuermann und Rudergänger

☐ B wird der Steuernde vom Schlagmann ständig eingewiesen

☐ C gibt der Bugmann alle Kommandos

☐ D wird der Steuernde vom Bootsobmann ständig eingewiesen

06 Die Handführung beim Skullen. Beim Durchzug und Freilauf kreuzen sich die Hände. Es gilt das Technikleitbild des DRV:

☐ A die rechte Hand ist näher am Bauch und über der linken Hand

☐ B die linke Hand ist näher am Bauch und über der rechten Hand

☐ C die rechte Hand ist näher am Bauch und unter der linken Hand

☐ D die linke Hand ist näher am Bauch und unter der rechten Hand

07 Mit Ruderbooten die Hörnbrücke in Kiel unterfahren:

☐ A Das Unterfahren ist bei geöffneter Brücke gestattet

☐ B Es darf nicht unter die sich öffnende oder schließende Hörnbrücke gerudert werden

☐ C Das Unterfahren der geschlossenen Brücke ist gestattet, wenn die Pegelmarke am Schutzdalben an der Backbordseite sichtbar ist

☐ D Die Brücke darf nicht unterfahren werden, wenn die Lichtzeichen zwei rote Lichter zeigen

08 Das Stemmbrett in Längsrichtung einstellen:

☐ A Stemmbrett so einstellen, dass in der Auslage (vordere Umkehr) die Unterschenkel etwa senkrecht zum Boot stehen.

☐ B Die Stemmbretteinstellung ist nur für Wettkampruderer sinnvoll

☐ C Die Hände ziehen im Endzug (hintere Umkehr) Richtung Schultergelenk

☐ D Soweit bugwärts einstellen, so dass noch eine Daumenbreite auf der Rollschiene Platz ist.

09 Die Sicherheitsbestimmungen in der Ruderordnung. Wann darf nicht gerudert werden:

☐ A Bei Gewitter, dichtem Nebel oder Eisgang

☐ B Es darf immer gerudert werden; gerudert wird auf eigene Gefahr

☐ C Für Kinder und Jugendliche in den Bootsklassen Einer und Zweier bei außergewöhnlichen Wetterlagen, wie z. B. starker Wind

☐ D Während der kalten Jahreszeit (vom Ab- bis zum Anrudern) in den Bootsklassen Einer und Zweier, im Gig-Zweier nur mit angelegter Rettungsweste.

10 Flussfahrt stromab. Zum Anlegen am Steg vor einem Bootshaus:

☐ A den Steg senkrecht ansteuern und kurz davor einseitig stoppen, so dass die Strömung das Boot an den Steg drückt.

☐ B halten, wenden, gegen den Strom an den Steg rudern

☐ C Bug in Stegrichtung steuern, halten, von der Strömung langsam an den Steg treiben lassen,

11 Bootsschäden und Verhalten bei Havarien:

☐ A Havarien mit Personen-, Boots- oder anderen Materialschäden sind von den am Vorfall beteiligten Mitgliedern und Gästen unverzüglich dem Vorstand mitzuteilen.

☐ B Bootsschäden nur in das elektronische Fahrtenbuch eintragen

☐ C Schäden an Booten und Zubehör brauchen nicht gemeldet zu werden. Der Bootswart schaut sich regelmäßig alle Boote an.

☐ D Entstandene oder entdeckte Bootsschäden und Materialmängel sind im Schadensbuch zu vermerken oder dem Boots- und Gerätewart mitzuteilen.

12 Steuerbord:

☐ A wird rot markiert

☐ B bezeichnet die linke Seite eines Bootes

☐ C bezeichnet die rechte Seite eines Bootes

☐ D wird grün markiert

13 In welche Richtung werden die Boote beim EKRC gelagert?

☐ A Mit dem Heck zuerst in die Bootshalle

☐ B Die Boote und das Zubehör sind an den für sie ausgewiesenen Plätzen abzulegen

☐ C Mit dem Bug zuerst in die Bootshalle

14 Wie werden Boote zu Wasser gelassen?

☐ A Rennboote werden über Kiel auf der Rolle ins Wasser gebracht

☐ B Boote mit einem Schwert werden parallel zur langen Stegkante ins Wasser gebracht

☐ C Gigs werden einfach über die Kielleiste an beliebiger Stelle am Steg ins Wasser geschoben

☐ D Gigs werden über Kiel auf der Rolle ins Wasser gebracht

So, geschafft! Die richtigen Antworten findet Ihr auf Seite 45. In der nächsten Ausgabe werden wir erste Themen aus unserem neuen Vorbereitungsskript für das Freirudern aufgreifen. Damit könnt auch Ihr einige der Themen aus diesem Fragebogen noch einmal vertiefen.

Wer nicht so lange warten kann, besorgt sich gleich das gesamte Skript. Dieses wird in Kürze neu gedruckt oder steht schon heute im Internet zum Download bereit.

Zehn Mitglieder haben sich frei gerudert

Für den ersten Freirudertermin haben wir die Anfänger aus dem letzten Jahr eingeladen. Zehn Ruderinnen und Ruderer hatten sich im Vorfeld für den Termin angemeldet und so erschienen am 8. Juni lange vor der angesetzten Uhrzeit die ersten Teilnehmer und tauschten sich schon einmal etwas aufgeregt über den theoretischen Teil aus. Unter den Teilnehmern waren auch drei Jugendliche dabei. Für Julian war es ein besonderer Tag, er hatte Geburtstag. Den theoretischen Teil mit 14 Fragen hatten alle nach zehn Minuten rasch beantwortet, sieben Teilnehmer sogar ohne Fehler.

Bei sonnigem Wetter und wenig Wind ging es dann mit zwei C-Doppelvierern zum praktischen Teil aufs Wasser. Christina und Andreas vom Trainerteam achteten darauf, ob die Fahrt ins Fahrtenbuch aus- und eingetragen wurden, die Boote richtig getragen und auch gereinigt wurden und wie die Mannschaften am Steg ab- und angelegt haben. Alle Teilnehmer hatten das Boot durch einen vorher abgestimmten Kurs zu steuern, die Manöver Wende, Stoppen und Rückwärtsrudern wurden gerudert und die Jugendlichen zeigten zusätzlich, dass sie im Boot aufstehen können. Jede Fahrt wurde anschließend kurz gemeinsam besprochen, um gleich Rückmeldung zu geben. Auch dieser Teil wurde von allen souverän gemeistert.

Vielen Dank den frisch frei geruderten Mitgliedern, dass ihr euch quasi als »Versuchskaninchen« auf diese erste Prüfung eingelassen habt. Wir hatten den Eindruck, dass es euch trotz der Aufregung Spaß gemacht hat und ihr sehr gut zusammen gearbeitet habt. Die Anregungen aus der Abschlussbesprechung nehmen wir gern auf.

Die Idee des Freiruderns ist es, transparent aufzuzeigen, wann Mitglieder „auch zu anderen als den veröffentlichen Trainingsterminen rudern“ können. Uns geht es um Verantwortung, Sicherheit und Freude am Rudern als Teil des Schiffsverkehrs auf der Kieler Förde. Es war eine gute Premiere für den EKRC.

An dieser Premiere erfolgreich teilgenommen haben: **Louisa Kulawik, Andrea Suhr, Holger Apostel, Lutz Besch, Tilman Besch, Alexander Claviez, Hartwig Hardell, Holger Röschmann, Julian Schröder** und **Thomas Schröder**. Herzlichen Glückwunsch Euch allen und viel Spaß beim »befreiten« Rudern!

AndreasKönig, Hans-Martin Hörcher

Bootspaten

Unser Bootspark ist unser Kapital, die Grundlage für unseren Sport. Dass die Boote in der Regel so gut in Schuss sind, haben wir dem unermüdlichen Einsatz von **Christian Prey**, unserem Bootswart, zu verdanken, der viele Stunden in der Werkstatt verbringt, um unvermeidbarem Verschleiß, aber auch vermeidbaren Schäden gegenan zu arbeiten.

Um Christian hierbei zu entlasten, haben wir in diesem Jahr beschlossen, **Bootspaten** einzusetzen, welche die Verantwortung für ein Boot übernehmen. Sie schauen sich regelmäßig »ihr« Boot an und pflegen es bei Bedarf. Insbesondere werden sie dafür sorgen, dass die Boote ca. alle zwei Monate demontiert, abgeseift sowie auf Schäden an Rollsitzen, Rollschienen, Dollen und am Rumpf überprüft werden. Wichtig ist, beim Zusammenbau die Auslegerbolzen mit Spezialfett einzufetten, damit diese nicht festrotten und wir bei der nächsten Wanderfahrt zum Abriggern möglicherweise den Vorschlaghammer bemühen müssen.

Bisher haben sich folgende Ruderer bereit erklärt, sich um folgende Boote zu kümmern, einzelne Paten werden noch gesucht:

Adler	Birgit Küpker	Kurt Neumann	Andreas Gerschwitz
Anton Willer	Maren Petersen	Möltenort	Dennis Hayes
Blanker Hans	Jugend	Moravia	Sabine Gödtel
Bubi	Jugend	Muskelkater	Heiner Schloen
Flotter Dreier	Hartmut Digutsch	Pitt	Jugend
Hans Tolk	Jens Paustian	Quattroposti	Jürgen Wartenberg
Hansen-Vierer	Armin Falk	Schöne Aussichten	Ulrike Zumegen
Hein	Jugend	Schulensee	Aurel von Hehn
Jan	Jugend	Schwentine	Helga Puschendorff
Käptn Blaubär	Cristina Freitag	Seeschwalbe	Jugend
Kieler Tropfen	Jugend	Silbermöwe	Jugend
Kiellinie	Hans-Rudolf Schröder	Union	Dieter Petersen
Klaas	Jugend	Uwe	Uwe Johannsen
Klabautermann	Jugend	Wassertaxi	Heike Roggenbrodt

Vielen Dank schon einmal allen für Euer Engagement!

Neulich in dem Bootshaus ...

CLUB-KLEIDUNG

in den original EKRC-Clubfarben

Ruderhemd, ½ Arm	€ 38,--	Anstecknadel	€ 3,--
Ruderhemd, Träger	€ 48,--	Wappen für Blazer	€ 15,--
Ruderhose, kurz	€ 34,--	EKRC-Krawatte	€ 25,--
Ruderhose, lang	€ 44,--	EKRC-Fliege	€ 20,--
EKRC-Einteiler	€ 79,--	EKRC-Tuch	€ 20,--
- mit Sponsorenaufnäher	€ 59,--	EKRC-Aufkleber	€ 2,--
Ruder-Weste	€ 74,--	EKRC-Mütze	€ 18,--
Regenjacke	€ 109,--	Schlüsselband, blau/rot	€ 4,50
EKRC-Sweatshirt	€ 35,--	Tischflagge	€ 20,--
Polohemd, blau	€ 28,--	EKRC- T-Shirt, blau	€ 16,50

Die Clubkleidung ist in allen gängigen Größen erhältlich im Internet:
www.ekrc.de/ekrc/clubkleidung

oder bei: Bernd Klose, Siggi Schürmann (Telefonnummern hinten im Heft)
E-Mail: clubkleidung@ekrc.de

Solange der Vorrat reicht – Bezahlung: Überweisung nach Rechnung

Denkt beim Rudern an entsprechende Clubkleidung!

LEEMHUIS 77
HANDTASCHEN + KOFFER
Holstenstrasse
24103 Kiel – RUF 04 31/9 49 45

Rückenschule mit Rainer

Als weitere Ergänzung des attraktiven Winter-Sport Angebots im neuen Sportraum unseres Ersten Kieler Ruder Clubs gibt es neben Team-Rowing, Zumba und Stretching jetzt neu das Rückentraining für ältere Mitglieder.

Unter Leitung unseres Mitglieds Rainer Colberg-Grebenkämper wurde dieses Angebot vom ersten Tag an mit Begeisterung angenommen. Rainer ist Heilpraktiker und Spezialist für Körpertherapie mit eigener Praxis in Kiel und hat sich ehrenamtlich für dieses Angebot zur Verfügung gestellt.

Schnell hat sich ein Stamm von Altruderern gebildet, welche diese Stunde voller Effektivität und Spaß genießen. Heiner Ketelsen, Christian Prey, H.-R. Schröder, Lutz Herzog, Dieter Schwark, Jens Benthin, HansA Friese, Bernd Schikorski, Frank Engler, Karl-Ernst (Kuddl) Fetting und Jens Paustian verabschieden Rainer nach jeder Stunde mit Beifall und sind dankbar für dieses Engagement.

Pünktlich Freitags um 10:30 geht es los und nach 45 Minuten intensiver Arbeit weiß jeder was er getan hat. Einige Übungen sehen harmlos aus und mancher Betrachter von Außen mag sogar schmunzeln, aber wer alles konsequent durchzieht, der ist von der Wirkung durchaus überzeugt. Viele für Ruderer völlig neue Elemente sind richtig spannend und in der Wirkung überraschend.

Das Bild zeigt einen Teil der genannten Gruppe mit Rainer in ihrer Mitte nach dem Training und gibt einen Eindruck darüber, welchen Wert unser neuer Sportraum für die unterschiedlichsten Aktivitäten darstellt.

Ein herzlicher Dank gilt Rainer, der sich in kürzester Zeit die Zuneigung seiner „Patienten“ erobert hat.

Pau

Einen zweiten Termin – Stretching und Lockerung nach dem Training der Masters – führt Rainer auch über die Sommermonate weiter, immer Dienstag abends.

Ergotechnik vom Feinsten

Eine Lehrstunde von und mit Meike Evers

Am Dienstag, den 12. März 2013, fand ein Training der besonderen Art auf den Ergometern im neuen Fitnessraum des EKRC bei traumhafter Sicht auf die Förde und winterlichen Außentemperaturen statt. Meike Evers, zweimalige Junioren-Weltmeisterin, zweimalige Weltmeisterin und zweimalige Olympiasiegerin in verschiedenen Bootsklassen, bot ein Techniktraining auf dem Ergometer an. Die acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedlicher Altersgruppen, vom Anfänger über langjährige Mitglieder, über Teilnehmer an internationalen Regatten bis zum Ausbilder im Club kamen voll auf ihre Kosten. Hintergrund für diese Trainingseinheit war die Erkenntnis, dass man sich, so Meike wörtlich „Gesundheit und Technik auf dem Ergo richtig versauen kann". Hier kam zustimmendes und hörbares Nicken der alterfahrenen Trainer Jens Paustian und Jimmy Wartenberg.

Als erstes wurden die Displays weggeklappt, um Ablenkungen zu vermeiden und sich ganz auf den Rhythmus der Bewegungen konzentrieren zu können. Tempo und Ruderkilometer spielten an diesem Tag keine Rolle, los ging es „bei Null".

Im Sitzen wurden mit ausgestreckten Beinen zunächst nur die Armbewegungen im Endzug und Wegstoßen („wie eine Billardkugel an der Bande") geübt. So wurde im Folgenden der Schlagaufbau stückweise aus den einzelnen Komponenten zu einer immer kompletteren ganzen Bewegung demonstriert und immer wieder geübt. Natürlich war nicht bei allen Teilnehmern schon die erst durch jahrelange Erfahrung und Übung in Fleisch und Blut übergegangene runde und harmonische Bewegung zu sehen, wohl aber das Verständnis dafür, wie Rudern funktionieren sollte.

Ein wichtiger Tipp lautete, sich bei der Umsetzung zunächst nur auf einzelne Teilabläufe zu konzentrieren, z.B. nur das bewusste und langsame Vorrollen, die Knie bei der Vorwärtsbewegung zusammen zu halten, die Rückenpositionen im und nach dem Endzug (von 1 Uhr nach 11 Uhr) zu üben und sich nicht zu überfordern indem man alles gleichzeitig auf einen Schlag versucht.

Illustriert wurden die Bewegungsabläufe durch Anekdoten aus Meikes eigenem früherem Training, z. B. bei der Hand- und Armhaltung beim Vorrollen eine gerade Linie zu halten und Schlinger- und Kippbewegungen zu vermeiden. Hier habe sie am Rahmen ihres Ergos einen kleinen Maikäferaufkleber gehabt, der sie stets an die richtige Armhaltung erinnern sollte.

Auf den richtigen Partner kommt es an.

Förde Sparkasse

Wenn man ein gemeinsames Ziel vor Augen hat, ist es wichtig, verlässliche Partner an seiner Seite zu wissen. Was für sportliche Höchstleistungen gilt, lässt sich auch auf finanzielle Fragen übertragen. Lassen Sie uns über Ihre Ziele reden.

ColorLine Cruises
COLOR FANTASY
Rudern gegen Krebs
HOLIDAYLAND

von 1862
STARTING UP!
Rudern gegen Krebs

Colberg – Grebenkämper

Heilpraktiker, Physiotherapeut & Körpertherapie

„Sanfte Heilung für Geist und Körper“

Meine Angebote exklusiv für EKRC-Mitglieder:
- Dienstag 19:15 - 19:45: Stretching und Dehnung (Erwachsene)
- Freitag 10:15 - 11:00: Rückenschule (ältere Erwachsene)

jeweils bei uns im Fitnessraum.
Weitere Angebote in Vorbereitung

Meine Therapiemethoden:
- Physiotherapie
- Cranio-Sacral Therapie
- Körpertherapie

Was wird von mir behandelt?
- Kopfschmerzen und Migräne
- Bandscheibenprobleme, Nackenschmerzen,
- Rückenschmerzen, Schmerzen des Bewegungsapparates
- Erkrankungen des vegetativen Nervensystems
- u.v.m.

Sprechen Sie mich einfach an!

Rainer Colberg-Grebenkämper
Lützowstraße 7
24105 Kiel

Telefon 0151 24133330
www.colberg-grebenkaemper.de
rainer.colberg-grebenkaemper@t-online.de

Für jeden Teilnehmer fand Meike intensiver Einzelbetreuung dabei das richtige Wort von vorsichtig fein fühlend bis deutlich und direkt mit anschaulichen Beispielen und hatte die Zeit die gleichen, so einfach klingenden Abläufe immer wieder geduldig zu erzählen, Fehler aufzuzeigen und sich die Bewegungen minutenlang anzusehen. Nach dem Training ist vor dem Training, jetzt geht es darum, das Gesehene und Gehörte schrittweise umzusetzen…

Herzlichen Dank von allen Teilnehmern für die Bereitschaft zu dieser über eine Stunde dauernden intensiven lehrreichen Rudereinheit an Land. Bereits unmittelbar nach dem Ende kamen erste Fragen und Wünsche nach einer Wiederholung dieses Techniktrainings.

Alexander Claviez

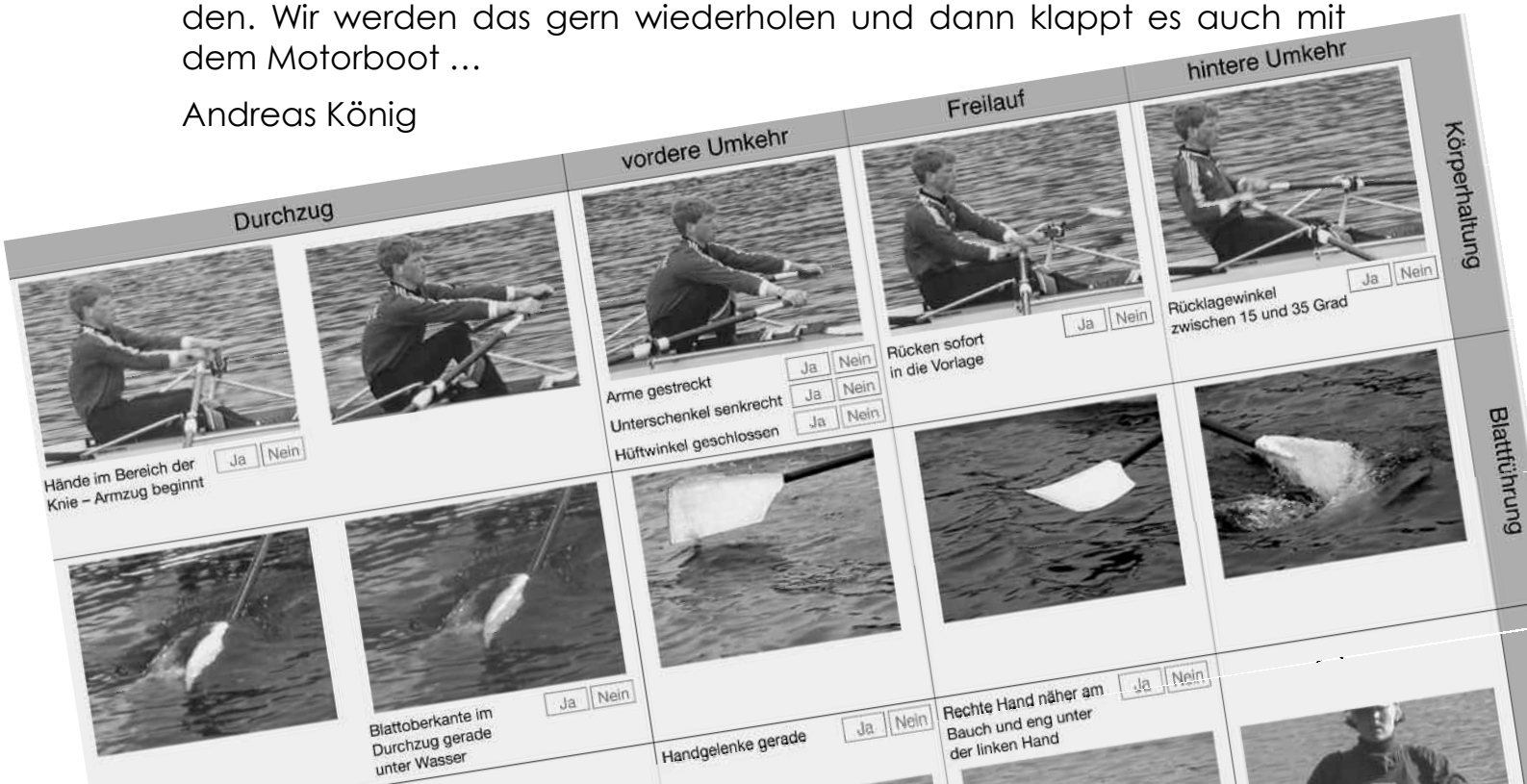
Videoanalyse im Doppelvierer

Am 27. April fanden in Bergedorf die 32. Dove-Elbe-Rallye und in Lübeck die 85. Ruderregatta statt. Und was ist mit denen, die nicht zur Regatta fahren? Wir haben von vier Ruderinnen und einem Ruderer ihre Rudertechnik vom Steg aus aufgenommen und anschließend im Jugendraum per Beamer mit der Basis-Checkliste des Ruderverbands ausgewertet.

„Technikauswertungen können mündlich oder schriftlich, intuitiv oder systematisch, total oder mit Schwerpunktsetzung durchgeführt werden. Die Checkliste lehnt sich an das Prinzip der Schriftlichkeit an und ist systematisch aufgebaut“, beschreibt Reinhart Grahn auf rudertechnik.de die Wahl für eine Checkliste.

Es war ein interessanter Nachmittag. Viel Zeit haben wir uns für die Auswertung genommen. Alle Beteiligten haben sich nun ein Merkmal heraus gesucht, an dem sie in nächster Zeit auf dem Wasser arbeiten werden. Wir werden das gern wiederholen und dann klappt es auch mit dem Motorboot …

Andreas König



15. Kieler Steuerleute-Lehrgang

Dienstagabend: Reger Betrieb auf dem Grundstück des Ersten Kieler Ruder-Clubs, dabei ist doch heute gar kein offizieller Abendruder-Termin vom EKRC!? Und so viele neue, aber eben auch ein paar alte Gesichter!? Und (fast) alle mit recht unsportlichem Outfit, so gar nicht rudergerecht. Was wollen die denn alle hier und warum begibt sich ein Teil recht zielstrebig über die Treppe hoch zum Schülerbootshaus, andere hingegen „steuern" teils gehetzt, teils noch orientierungslos über das Gelände, um den Zielort zu finden!? Ach, ja, heute beginnt doch der Steuerleutelehrgang mit Andreas König.

Um 18 Uhr hat dann aber ein jeder der 31 Teilnehmer (ATV Ditmarsia, Akademischer RV, Erster Kieler RC, RG Germania, Aegier, ORRC Neptun) den „Hafen" und seinen persönliche „Anlegestelle" gefunden. Nach der Begrüßung und einigen Wiedersehensfreuden kann es dann auch losgehen, aber nicht hier drinnen im Schülerbootshaus, nein: Klares „Steuerkommando" von Andreas: „Bitte alle raus auf die Terrasse!" – Oh, wie schön, wir führen dort gemeinsam kleine, nette „Organisationsspiele" zum gegenseitigen Kennenlernen durch und haben unter Mitwirkung des Steuermanns und Mediators Andreas auch Spaß dabei. Selbstverständlich reflektieren wir anschließend tiefschürfend unser jeweiliges Verhalten, Rollenverständnis sowie deren -ausübung und wir merken, dass wir eigentlich alle bereits ein kleines bisschen Steuerfrau bzw. -mann sind oder es zumindest sooo gerne werden wollen. Wieder im Vortragsraum des Bootshauses gruppendynamisch miteinander vereint folgen wir einer sehr unterhaltsamen sowie informativen filmischen Einführung, der Lehrgang nimmt somit Fahrt auf, am Ruder sitzt souverän der „Alte Steuerhase" Andreas.

Es folgen an diesem und auch den anderen drei Lehrgangsabenden sehr viele interessante, lehrreiche, anregende, beeindruckende und auch sehr nachdenklich machende Stunden im Schülerbootshaus. Ohne zu hetzen, aber stets zielstrebig und gut strukturiert werden in durchgehend angenehm sachlicher und humorvoller Atmosphäre mit sehr ansprechender technischer Unterstützung Themen wie „Revierkunde, Verantwortung im Ruderboot, Boote steuern und führen, Staustufen überwinden, Verkehrsvorschriften kennen, Ruderbewegung und Rudertechnik sehen, Boote und Zubehör, Ausrüstung und Sicherheitsmittel,

Umweltschutz beachten“ und natürlich „Ruderbefehle“ sowie „Besonderheiten des Ruderreviers Kieler Förde“ behandelt und offene Fragen dazu geklärt. An einem Abend wird zusätzlich das Thema „Verhalten bei Unfällen und kaltem Wasser“, sprich Erste Hilfe und Vorsorgemaßnahmen durch den (rudererfahrenen) medizinischen Experten Dr. Lars Rölver angemessen berücksichtigt. Wie gesagt, die Arbeitsatmosphäre ist stets sehr positiv und leistungsfördernd, dennoch dürfen gewisse „Wellen von der Seite“ nicht verschwiegen werden. Zeitweise entgleiten – wohl einer erhöhten, generellen Prüfungsnervosität geschuldet – den sonst sehr beherrschten und freundlich-pflegeleichten Teilnehmern Bemerkungen, wie z. B. „Aber das wird doch so genau nicht in der theoretischen Prüfung abgefragt, oder?“, „Muss ich das auch in der Prüfung wissen?“, „Sage doch bitte mal, was genau in der Prüfung drankommt …, naja, ich meine, was wir genau lernen sollen!“, „Die Fragebögen zum Ankreuzen sind doch alle einheitlich?“, „Das ist zwar total interessant, aber doch nicht prüfungsrelevant, oder?“, „Sitzen wir bei der Theorie-Prüfung auf Einzelplätzen?“ Steuermann Andreas reagiert darauf stets gelassen und macht mit großem pädagogischen Geschick allen Beunruhigten Mut, so dass die „Schleuse“ „Multiple-Choice-Test“ schließlich auch gut „durchschifft“ wird.

Aber auch die bevorstehende Praxisprüfung schwebt permanent in bzw. über den Köpfen der Lehrgangsteilnehmer im Schülerbootshaus. Es stellt sich aber am Prüfungsabend heraus, dass zwar manchen Steuerleute-Anwärtern „nervöser Gegenwind“ zu schaffen macht, die meisten jedoch erst durch diese „extreme Auslage“ zu optimaler „(Steuer-) Kraftübertragung“ gelangen. Die besonnenen, verständnisvollen, aber auch fordernden Prüfer (Herzlichen Dank noch einmal auch an Sabine Gödtel und Max Wulff) schaffen eine prima Prüfungsatmosphäre bei unangenehm kaltem Wind vor Anbruch der Dämmerung, so dass wir es schließlich alle schaffen und natürlich trotzdem noch ein persönlich abgestimmtes „Lernpaket“ für unsere Zukunft als

Steuerfrau bzw. -mann mitnehmen dürfen. Besonders sehenswerte, individuelle „Kunstmanöver“ bleiben weitestgehend aus und so erreichen alle Boote in einem Stück und unbeschädigt den Bootssteg. Somit können wir einen insgesamt erfolgreichen Abschluss der Praxisprüfung verzeichnen, zumal unser Steuerleute-Fan Andrea uns noch mit Ramazzotti empfängt…

Alles in allem war dies ein prima Lehrgang, der eigentlich nicht nur für angehende Steuerleute geeignet ist, sondern durch seine Vielschichtigkeit und Themenauswahl für alle (un)erfahrenen Ruderliebhaber eine prima Ergänzung zum praktischen Rudern sowie eine gelungene Kompetenzerweiterung darstellt.

Andreas, Dir vielen Dank für Deinen Einsatz, Deine nette Art und Deine einmaligen Erlebnisberichte. Und natürlich wissen wir, dass Du nicht denkst, „dass alle Jugendlichen bescheuert sind“ (Zitat natürlich völlig aus dem Zusammenhang gerissen!).

Sigmar Schultz,
Erster Kieler Ruder-Club

Vom EKRC haben erfolgreich teilgenommen: Cristina Freitag, Susanne Ihle-Gerschwitz, Stefan Lauther, Volker Franz, Werner Lehmann, Beate Lengl-Janßen und Sigmar Schultz. Herzlichen Glückwunsch!

Blumen-Reese
Brigitta Plarre
Blumen, Grabpflege und Anlagen
24113 Kiel-Hassee, Hasseer Straße 18, Tel. (04 31) 68 20 30

Rudern für einen guten Zweck

4. Benefitzregatte »Rudern gegen Krebs« wieder ein voller Erfolg

Inzwischen ist vieles schon Routine geworden:

Als der Meldetermin näher rückt, frage ich die Kollegen, ob sie auch dieses Jahr wieder Lust haben, mitzurudern: »Was, rudern? Aber es liegt doch noch Schnee!« Trotzdem ist die Mannschaft schnell zusammengestellt – ich hätte wohl auch einen Achter zusammenbekommen – und alle fiebern dem ersten gemeinsamen Training entgegen.

Schließlich gilt es, die letzte Hürde zu nehmen: Uns bleiben knapp vier Wochen, genügend Trainingstermine zu finden. Klar ist, dass wir unser Morgentraining wieder aufnehmen werden: um 6:30 am Steg, rudern und anschließend in der Morgensonne vor dem Bootshaus frühstücken. Soweit habe ich sie schon erzogen und alle sind heiß darauf, endlich einmal wieder aufs Wasser zu können.

Als dann auch schließlich Siggi anruft, um wie jedes Jahr die Mannschaften zum Training einzuteilen und Termine abzustimmen, kann ich nur verkünden, dass bereits alles geregelt ist.

Neben den echten Neueinsteigern haben sich auch bei vielen anderen Mannschaften bereits feste Beziehungen zu ihrem Trainer aufgebaut und so gehen viele bewährte Teams in die Vorbereitung, um sich noch besser auf dieses Ereignis vorzubereiten.

Das Training verläuft super, die Mannschaft findet zusammen, nur ist es teilweise noch saukalt und das anschließende Frühstück müssen wir in den Jugendraum verlegen. Am letzten Termin haben wir sogar Wind aus Nordost, beste Voraussetzungen, um die Mannschaft endlich einmal unter realistischen Bedingungen mit starkem Wind und richtigen Wellen auf den Ernst des Lebens vorzubereiten – denken wir.

Der große Tag

Als ich am Samstag Morgen zum Wasser herunterkomme, reibe ich mir erst einmal ungläubig die Augen: Strahlender Sonnenschein und Windstille begrüßen mich, ein Zweier legt gerade von unserem Steg ab und gleitet über eine spiegelglatte Förde!

Wenn wir bereits in den vergangenen Jahren Glück mit dem Wetter hatten, so ist es dieses Mal wie ein Sechser im Lotto. Schnell merke ich, dass ich viel zu früh aufgestanden bin, um mich nach den Erfahrungen

dieses Frühjahrs für diesen Tag adäquat zu kleiden: in meinen langen Hosen und festen Schuhen wird es ein heißer Tag werden und im Laufe des Tages sehe ich, wer später aufgestanden ist: Er kommt in kurzen Hosen und Sandalen daher.

Auf dem Regattavorplatz – dieses Jahr wieder einmal bei Germania – läuft die inzwischen eingespielte routinierte Maschinerie für den Aufbau und kleine Kommunikationspannen – »Wo bleiben eigentlich Eure Boote, die sollten doch schon längst hier sein?« – bringen die Verantwortlichen nur kurz aus der Ruhe.

Alles ist bereit

Schließlich mischen sich immer mehr orangefarbene Shirts der Teilnehmer unter die anfangs überwiegend blauen der Helfer und alles ist bereit! Auch die Prominenz ist versammelt, die ersten Boote sind auf dem Wasser und nach den üblichen Ansprachen ist es dann soweit: Schirmherr Torsten Albig besteigt – in diesem Jahr als Ministerpräsident von Schleswig-Holstein – das EKRC-Motorboot, um mit dem Startschuss für den ersten Vorlauf die Veranstaltung zu eröffnen, nicht ohne vorher mit Claus Feucht, Vorstand der »Stiftung Leben mit Krebs«, per Handschlag die Zusage zu besiegeln, auch im nächsten Jahr wieder als Schirmherr für diese Veranstaltung einzutreten.

Alles geht inzwischen mit einer gewissen, entspannten Routine über die Bühne und so können alle, Teilnehmer wie Helfer, diesen schönen Tag an der Förde genießen. Meine Mannschaft macht in beiden Läufen den zweiten Platz, mehr war nicht drin und in diesem Jahr konnte ich auch keine Ausreden gelten lassen. Alles hatte gestimmt: Super Boot, kein Wind und kaum Wellen. Also müssen sie wohl noch etwas an sich arbeiten – im nächsten Jahr…

Kulinarische Highlights

Es ist also ein wenig wie jedes Jahr, aber was mich – neben dem Wetter – am heutigen Tag dann doch beeindruckt, ist der Kuchenverkauf. Schon während des Aufbaus holen die Helfer der Germania eine Kuchenspende nach der anderen aus dem Bootshaus hervor und bauen über etliche Tische hinweg ein eindrucksvolles Buffet auf.

Und das Ganze nimmt kein Ende: entstandene Lücken werden umgehend aufgefüllt und selbst zum Schluss der Veranstaltung sieht das Ganze kaum leerer aus! Ich kann mich nicht entscheiden und mache einen Besuch nach dem anderen – es ist ja für einen guten Zweck! Doch schließlich muss auch ich kapitulieren.

Wenn bei Germania jede Veranstaltung so ausgestattet ist, könnte dies für mich als bekennendes Krümelmonster glatt ein Grund werden, den Verein zu wechseln. Aber wenn wir uns beim EKRC nur einen Bruchteil davon als Vorbild nehmen würden, könnte ich es mir ja noch einmal überlegen…

Weitere Highlights

Natürlich werden auch Sieger geehrt: Mittags die Teilnehmer der Patienten- und der Schülerrennen, nach den Finalläufen dann die der Einsteiger- und der Experten. Auch hier treffen wir wieder auf viele alte Bekannte aus dem Vorjahr.

Die eigentlichen Sieger des Tages werden dann klar, als Stephanie Otto vom Krebszentrum Nord am UKSH einen ersten Zwischenstand der Spendensumme bekanntgibt: über 35.000 Euro sind an diesem Tag zusammengekommen, um die Arbeit für das Projekt »Sport und Krebs« am Krebszentrum Nord zu unterstützen!

Ein toller Abschluss für einen rundum gelungenen Tag und nicht zuletzt die Bestätigung für alle Beteiligten, das Ganze im nächsten Jahr zu wiederholen. Nicht nur meine Mannschaft freut sich schon darauf!

Hans-Martin Hörcher

Weitere Impressionen von der Veranstaltung findet Ihr in der Heftmitte

Danke

allen Helfern (Ausbilder, Stegobleute, Steuerleute, Helfer im Regattabüro und Zielgericht, Starthelfer und -ausrichter, Motorbootfahrer), die sich in den Wochen vor der Regatta und am Veranstaltungstag so stark engagiert haben, dass die Regatta erneut sehr erfolgreich durchgeführt werden konnte.

Dieses Engagement zahlreicher junger und älterer Clubmitglieder beweist zum einen, dass wir uns alle dieser Benefizregatta in hohem Maße

verpflichtet fühlen und uns mit unserer Hilfe für eine gute Sache einsetzen möchten. Zum anderen verdeutlicht es einmal mehr, mit welcher Selbstverständlichkeit viele von uns für den EKRC und die Ruderei im Allgemeinen eintreten.

So hat es auch mir als einem der Mitverantwortlichen sehr viel Freude bereitet, mit einem so guten, eingespielten und umsichtigen Team zusammenarbeiten zu können.

Im nächsten Jahr wird die Austragung der Regatta wieder von unserem Gelände aus stattfinden. So bin ich frohen Mutes und freue mich schon jetzt auf ähnlich großes Engagement Eurerseits beim nächsten Mal.

Euch allen nochmals ein HERZLICHES UND GROSSES DANKESCHÖN!

Bernd Klose

Der Early Bird ist wieder unterwegs!

Den Mai habe ich genutzt, um mit meiner Trainingsmannschaft das Frühaufstehen zu trainieren (vgl. Seite 29) und es war teilweise noch recht kalt, besonders am Steuer. Mit beginnendem Juni soll es nun auch endlich offiziell wieder losgehen.

Alex ist schon länger ganz unruhig und so erwarten mich bereits Alexander Claviez und Holger Röschmann abmarschbereit vor dem Bootshaus, als ich am 4. Juni zum ersten Termin noch vor sechs vom Fahrrad steige. Der Wind ist nicht optimal, aber wir sind ja nicht verwöhnt von diesem Frühjahr und so genießen wir trotzdem die morgendliche Ausfahrt hinüber in die Schwentinemündung.

Besonders freut es mich, dass wir nach den kalten Morgen in den letzten Wochen für das anschließende Frühstück nun endlich wieder im Freien aufdecken können. Und wie wir dort so sitzen und auf die Förde blicken sind wir uns einig: Dies ist eine der schönsten Möglichkeiten, den Tag zu beginnen!

Hans-Martin Hörcher

Wenn Ihr also auch einmal den Tag besonders schön beginnen wollt, kommt einfach Dienstag Morgen um 6:00 zu Rudern ans Bootshaus. Anschließend gibt es Frühstück. Nicht nur, aber insbesondere zur Kieler Woche ein Erlebnis!

Träumen - Buchen - Verreisen

- Flüge weltweit
- Last Minute
- Pauschalreisen
- Ski-Reisen
- Individualreisen
- Ferienhäuser/Hotels
- Mietwagen
- Reisepreis-Vergleichssystem

Reisebüro KLOSE

www.reisebuero-klose.de

Reisebüro Klose · Holtenauer Straße 90 · 24105 Kiel · Telefon 0431/57939-0
www.reisebuero-klose.de · info@reisebuero-klose.de

ASSMANN

Medizin-, Orthopädie- und Rehatechnik

Wir versorgen den Norden

Assmann in Kiel

Alter Markt 11	Telefon: 0431-77573-50
EKZ Sophienhof	Telefon: 0431-77573-19
Preetzer Straße 6	Telefon: 0431-77573-20

www.assmann-kiel.de

Jugendabteilung

Der Sommer bei der EKRC Jugend

Auf der letzten Jugendversammlung wurde Florian als Jugendvorsitzender einstimmig wieder gewählt. Neue Stellvertreterin wird ***Leonie Haass****. Leonie stellt hier kurz die Pläne der Jugend für diesen Sommer vor:*

Nach einem langen Winter mit Weihnachtsfeier, Filmnacht und vielen gemeinsamen Trainingseinheiten mit fröhlichen Talkrunden, haben wir uns für diesen Sommer vieles vorgenommen um zusammen das hoffentlich gute Wetter zu genießen.

Neben dem üblichen Badespaß nach dem Training steht bei uns auch Grillen und das alljährliche Wasserskifahren in Süsel auf dem Programm. An einem Schönen Wochenende wollen wir ebenfalls einen Ausflug nach Falsckenstein mit Übernachten, Baden, Grillen und Hochseilgarten planen. Wie jedes Jahr haben wir uns auch dieses Mal für eine zweiwöchige Wanderfahrt in den letzten beiden Sommerferienwochen (22.7-2.8) entschieden, die 2013 zu den Mechlenburgischen Seen gehen soll. Nach den Ferien steht dann für alle interessierten Jugendruderer die Asmusregatta (22.9) auf dem Kalender.

Wir hoffen, dass unsere vorgenommenen Aktivitäten umsetzbar sind, bedanken uns für die gute Zusammenarbeit zwischen der Ekrc-Jugend, dem Vorstand und dem restliche EKRC und wünschen uns einen schönen, warmen Sommer 2013

Leoni Haass!

Zum Titelbild

Die Stimmung der Trainingsgruppe nach der ersten Regatta ist wunderbar. Vor dem Training am 1. Mai nutzen sie das gute Wetter, schleppten das Sofa aus dem Jugendraum auf den Steg und machten dieses Photo. Solche Aktionen werden immer mal wieder spontan wiederholt.

Von links: Amke Nimmrich, David Kerscher, Leonie Haass, Nils Rothhardt, Hauke Hämmerling.

Jugendabteilung

Schlamm, Regen und Trecker auf der Kuhweide

EKRC auf der 47. Otterndorfer Ruderregatta

Gemeinsamer Aufbruch des Ersten Kieler Ruder-Clubs und der Rudergesellschaft Germania zur 47. Otterndorfer Ruderregatta. Vom EKRC sind Leonie Haass, Amke Nimmrich, Jonas Möhrke und Max Müller in elf Rennen auf dem Hadelner Kanal am Start. Während die Germanen am Elbdeich zelten, zieht es unsere Sportler in die Grundschule Otterndorf, die zum Treffpunkt der Ruderer aus ganz Norddeutschland wird.

Amke Nimmrich gewinnt ihre beiden Leichtgewichts-Rennen bei den Juniorinnen A (17 und 18 Jahre) und das „schwere" Rennen im Einer. Beim Frauen-Rennen SF 1x A I LG belegt sie den zweiten Platz.

Max Müller belegt in seinen drei Rennen jeweils den dritten Platz. Er startet zweimal im Leichtgewichts-Einer bei den Junioren A und einmal in der „normalen" Klasse. Wegen der zeitlichen Überschneidung zu Amkes Rennen muss er auch die Boote wechseln. Doch die Regatta in Otterndorf ist genau die richtige Regatta, um am Start und auf der Strecke viele Erfahrungen zu machen.

Leonie Haass erreicht im Mädchen-Einer Jahrgang 1999 den zweiten Platz und war verwundert über den dritten Platz der vermeintlichen Favoritin des Gastgebervereins, während die Ruderin aus Oldenburg sich den ersten Platz sicherte. Auf der Langstrecke über 3000 Meter belegt Leonie den dritten Platz.

Jonas Möhrke belegt in seinen beiden Einer-Rennen der Jungen Jahrgang 1999 den zweiten Platz. Auf der 1000 Meter-Strecke lag er bereits in Führung, doch auf dem schmalen Kanal berührte ein Skull kurz das Ufer.

Die Langstrecke über 3000 Meter wurde am frühen Samstagabend bei heftigem Dauerregen ausgetragen. Leonie und Jonas trotzen tapfer dem Wetter, zumal Leonie Leihskulls benutzen muss. Vielen Dank der Friedrichstädter Rudergesellschaft für eure Skulls. Wir belohnen uns danach in der trockenen Schule mit leckerer Pizza. Die Germanen nutzen kurzfristig auch die Möglichkeit, in der Schule zu übernachten.

Jugendabteilung

Schlamm vom Feinsten

Warum viele Erlebnisberichte bisheriger Otterndorfer Regatten stets mit Gummistiefeln in Zusammenhang gebracht werden zeigt sich spätestens am Sonntagmorgen. „Wie kommen wir bloß nachher von dieser Kuhweide runter?“, fragen wir uns. „Ab 13 Uhr steht uns ein Trecker auf dem Sattelplatz zur Verfügung“, lautet die erlösende Durchsage der Regattaleitung. Und so zieht der Trecker Anhänger und Auto von der Wiese runter, der Bus der Germanen steckte schon am Samstag irgendwo anders fest. Nele war mit David, Nils, Hauke und Benjamin in Köln auf der Juniorenregatta. Per „Standleitung“ informierten wir uns gegenseitig über die Ergebnisse. In Köln sei Sonnenschein, unglaublich.

Mein persönliches Fazit: Nele, du hast da eine tolle Truppe. Die Leute helfen sich wie selbstverständlich gegenseitig, um die Boote zum Steg zu tragen. Sie besprechen ihre Rennen, feuern sich an und gehen rechtzeitig zur Waage. Für mich war es nach mindestens 15 Jahren wieder ein Regattabesuch in Otterndorf, bei dem ich natürlich meine Gummistiefel nicht vergessen habe. Ich habe so viele Leute wieder getroffen und gleich mehrere Jobangebote bekommen. Eigentlich musste mich Nele nicht lange überreden, nach Otterndorf zu fahren…

Andreas König

Weitere Regatten mit Jugendbeteiligung

Neben Otterndorf war die Jugend – zum Teil sehr erfolgreich – auf folgenden Regatten beteiligt:

85. Lübecker Ruder-Regatta: Leonie Haass (Einer), Nils Rothhardt und Hauke Hämmerling (Doppelzweier), David Kerscher und Max Müller (Zweier und Einer) und Amke Nimmrich (Einer)

106. Bremer Regatta: Leonie Haass (Einer), Jonas Möhrke (Einer), David Kerscher (Einer), Amke Nimmrich (Einer), Hauke Hämmerling und Nils Rothhardt (Einer)

Winning Technology • Winning Design • Winning Performance

Auch 2012 wieder Gold auf internationalen Meisterschaften

U23 WM 2012 - Goldmedaille für USA im WinTech Medalist

Neuheiten für 2013

- *Neue Einer-Formen*
- *Neuer Kinder-Einer*
- *Druck-Flügelausleger*

Und jetzt auch Bootsreparaturen für alle Fabrikate

WinTech Racing - zertifiziert nach ISO 9001

OARSport • Allermöher Deich 66 • 21037 Hamburg • Tel. 040 / 73434695 • Fax. 040 / 73674255 • www.wintechracing.de • info@oarsport.de • WinTech RACING

EKRC erfolgreich auf der Langestrecke

Drei Siege auf der Dove Elbe Rallye 2013

Bergedorf: Die Masters-Ruderer des Ersten Kieler Ruder-Clubs haben Ihre Regattasaison traditionell mit der internationalen Langstreckenregatta auf der Dove Elbe in Hamburg-Bergedorf über eine Distanz von 13 km eröffnet. Hierbei zeigte sich, dass der lange Winter mit harten Trainingseinheiten gut genutzt wurde und die Ruderer mit drei Siegen die Rückreise nach Kiel antreten konnten.

Den Anfang für uns Kieler machte der **Mixed-Gig-Doppelvierer** der Altersklasse MDA 50 Jahre mit **Sabine Gödtel**, **Claus Höppner, Alexander Claviez, Jana Michel** und Steuerfrau **Claudia Mack**, die damit schon mal die Strecke für unser späteres Rennen ausloten konnte. Leider fehlte Dennis Hayes krankheitsbedingt, der die Idee zu dieser Mannschaftsbildung hatte. Die vier Ruderinnen und Ruderer haben sich wacker geschlagen und sind in ihrem Rennen **Zweite** geworden. Für Alexander war es sicher ein tolles Erlebnis, rudert er doch erst seit knapp zwei Jahren. Die Bilder zeigen eine sehr harmonische Mannschaftsarbeit und alle hatten offenbar Spaß. Dabei war die Nervosität von Alex bereits am Vortag beim Verladen schon zu spüren und kaum noch zu toppen, nachher in Bergedorf war ihm davon Nichts mehr anzumerken.

Später durften wir dann mit dem **Gig-Doppelvierer** aufs Wasser. Mit Blick auf die Startliste hatten wir uns auf ein einsames Rennen eingestellt, da unsere Gegner erst hinter uns starten würden und nach Aktenlage nicht gefährlich werden dürften, die Achter vor uns aber mit etwa zwei Minuten Abstand ins Rennen geschickt werden sollten. Dann kam aber doch Alles ganz anders. Matthias legte wieder los wie zuletzt beim Fari-Cup in Hamburg und wir haben mit sturem Blick auf die Nacken der Vorderleute so gezogen, dass unsere exzellente Steuerfrau Claudia plötzlich mit der Zwischenmeldung aufwartete: „Ihr lauft auf den ersten Achter auf!“ Ungläubig überholten wir kurze Zeit später den ersten vor uns gestarteten Achter, später noch zwei Weitere. Kurz vor der Wende kam uns dann der Mixed-Achter um Gaby, Harald, Luschi und Schimpi entge-

gen, was zur Parole: „Die kriegen wir noch“ veranlasste. Das hat leider nicht geklappt, hat aber enorm Ansporn gegeben, was sich zuletzt in der Super-Zeit von 54:00 min niederschlug. Und jetzt stellen wir uns vor, wie das Ergebnis gewesen wäre, wenn unser Vorsitzender sein Stemmbrett nicht erst während der Fahrt nach dreiviertel der Strecke, sondern bereits vor dem Start festgezogen hätte…

So **gewannen** wir unseren Masters Männer Doppelvierer in der Altersklasse MDA 55 Jahre in der Besetzung **Matthias Borchardt, Rolf Zumegen, Bernd Klose, Bernd Pingel** und Steuerfrau **Claudia Mack** souverän in der schnellsten Zeit aller gestarteten Masters-Vierer. Einen Pokal wie beim Fari-Cup für den größten Abstand zwischen dem ersten und dem zweiten Boot eines Rennens wäre uns sicher gewesen, hätte es die Wertung hier gegeben. Am Schluss waren es 10:21 min.

Der **Mixed-Achter** mit unseren Club-Kameraden **Harald Schulz, Martin Lorenzen, Gaby Schulz** und Steuermann **Jörk Schüssler** in **Renngemeinschaft** mit Hamburg und Höchst fuhr ebenfalls als **Erster** über die Ziellinie. Sie hatten sich insbesondere auf der Damenseite Verstärkung aus dem Bundesgebiet geholt, aber auch die Herren waren zusätzlich mit Peter Saborowsky aus Hamburg und Reinhard Graue aus Lauenburg nicht gerade schwach besetzt. Die logische Konsequenz war natürlich der Sieg im Mixed-Achter. Vielleicht haben die ominösen Veränderungen an den Riemen im Vorwege ja zu diesem Ergebnis beigetragen. Das können aber nur Insider beurteilen.

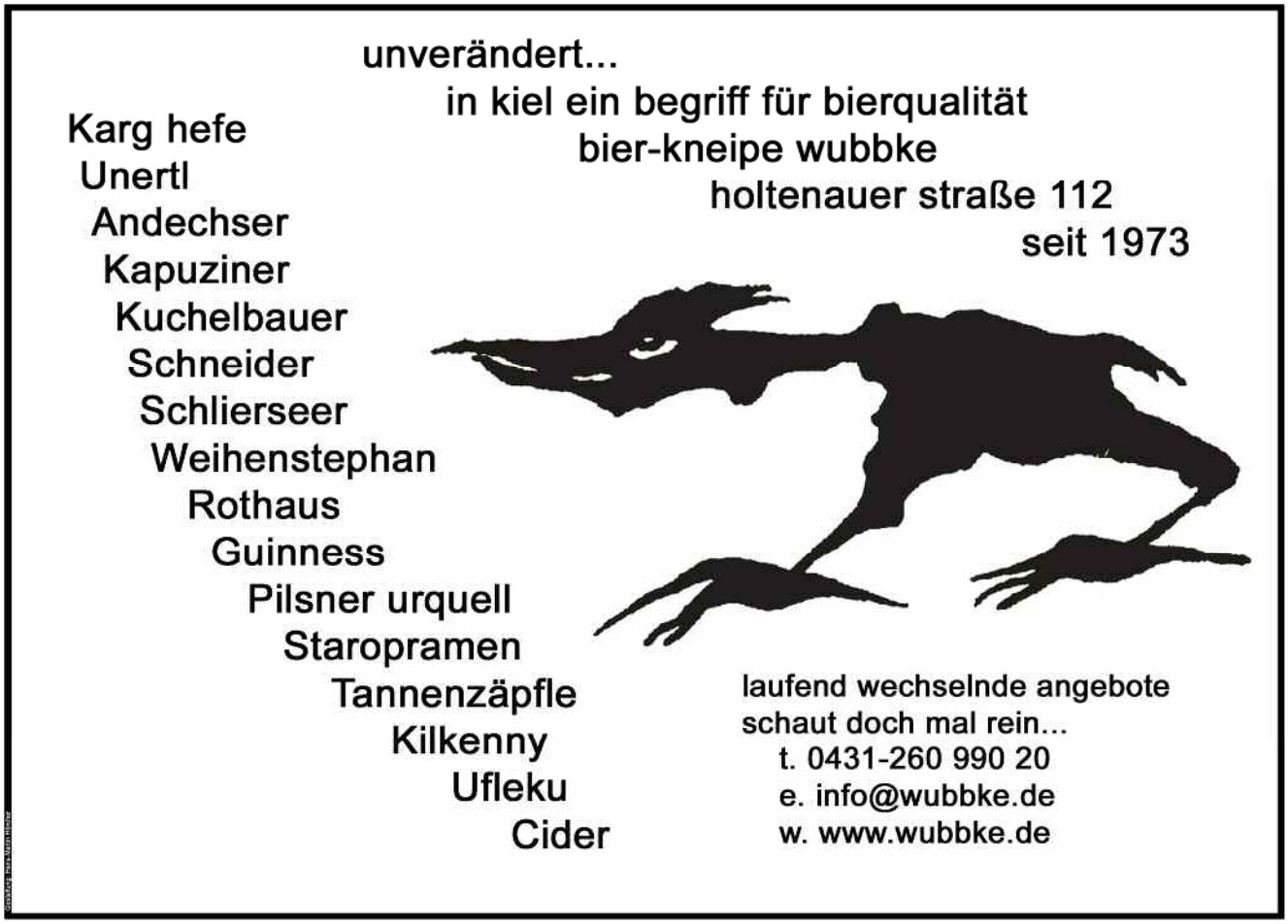
Ebenfalls als **Sieger** konnten sich **Ulf** Beck und **Gunnar** Meier im **Doppelvierer** der Altersklasse MDA 50 Jahre zusammen mit Claus Schuy und Werner Gläser aus Limburg in Ihrem Rennen durchsetzen. Sie gewannen mit deutlichem Vorsprung vor Ihren gegnerischen Booten. Spannung war auch bei dieser Mannschaft im Vorwege schon vorhanden, denn mit einer Startzeit 14.10 Uhr im Programm stand die Mannschaft noch zu dieser Zeit ohne Steuermann/-frau am Sattelplatz und harrte der Dinge, die da so passierten. Letztendlich fand sich doch noch eine freundliche

Dame aus Bergedorf, die sich von den Recken über die Strecke fahren lassen wollte.

Benno Kaczenski hat sich, und das hat ja auch schon fast Tradition, im **Masters-Männer Gig-Vierer** mit Steuermann MDA F zusammen mit seinen Friedrichstädter Kameraden aufs Wasser begeben und ist die Strecke, leider ohne Gegenmeldung, in gleicher Weise angegangen wie alle Anderen. Auch sie kamen nach 13 langen Kilometern völlig erschöpft im Ziel an.

Wir immer haben die Rudergötter in Bergedorf ihren besten Einfluss geltend gemacht, denn das Wetter hat sich, wie in bisher fast jedem Jahr, von der besten Seite gezeigt. Nur etwas wärmer hätte es sein können. Aber das haben wir in diesem Frühjahr ja alle schon öfter mal gesagt!

Rolf Zumegen



Wo es sich wie „Ende“ anfühlt ist noch lange nicht „Ende“

Gold und Silber beim DRV-Masters-Championat 2013

Am 1. und 2. Juni 2013 fand in Werder/Havel das DRV-Masters-Championat der Ruderer statt. Bei stürmischen Bedingungen, die den Aktiven ihre gesamte Routine und Kraft abverlangten, konnten die Kieler Ruderer Ingmar Schulz, Ulf Beck und Gaby Schulz hervorragende Ergebnisse erzielen. Bei dem Championat traf Deutschlands Elite im Mastersrudern aufeinander, da diese Regatta für alle Teilnehmer eine Standortbestimmung auf dem Weg zur Teilnahme an den im September stattfindenden World Rowing Masters Regatta im italienischen Varese ist.

Ingmar Schulz hatte sich für Werder viel vorgenommen und sich auf Starts ausschließlich im Doppelvierer konzentriert. Im Doppelvierer A (Mindestalter 27) und B startete er mit seinen Hamburger Jungs von Hanseat und Wandsbek. Sie waren schnell, aber für den Sieg nicht schnell genug und erreichten die **Plätze zwei und drei**. Die Latte für den Sieg liegt schon hoch. In Werder waren kaum neue Gesichter zu sehen, sondern meistens die altbekannten Seriensieger der vergangenen Jahre. Im Doppelvierer C startete er dann mit Limburg und Frankfurt. In diesem Rennen wurde sie ebenfalls Zweite.

Ulf Beck hat die Regatta mit der Urlaubsanreise nach Italien verbunden und kennt irgendwie kein Wetter. Sein Outfit besteht jahreszeitenübergreifend aus EKRC-Einteiler in modischer Kombination mit Clubjackett. Auf dem Wasser ruderte Ulf mit Ernst Pawlowski (Gießen) im Doppelzweier E (Durchschnittsalter 55) in der Rangliste zu Silber. Im Masters Einer D gewann Ulf das Vorrennen und wurde später **Dritter** der Rangliste.

Gaby Schulz fuhr bei **sechs Starts drei Siege** ein sowie **drei zweite Plätze** ein. Sie siegte souverän in der deutschen Rangliste der Frauen Doppelzweier C und holte Silber im Ranglisten Doppelzweier B mit ihrer Frankfurter Partnerin Sybille Roller. Am Samstag war das vierte Rennen, der Doppelvierer C auch das härteste. Von vornherein war klar, dass zwischen dem Doppelzweier B Finale und dem Start des Doppelvierer C nur 30 Minuten liegen würden. Gerade genug, um die Boote zu tauschen und wieder zum Start hochzufahren. Nach dem Start in Führung liegend, rissen die schwierigen Bedingungen der Schlagfrau die Skulls buchstäblich aus der Hand und die Mannschaft musste kurz innehalten, um sich neu zu sortieren. Diese Aktion hatte einen Adrenalinstoss bei der Mannschaft ausgelöst. Das Feld war mittlerweile enteilt und sie stürmten wie entfesselt hinterher. Im Ziel war es dann eine Sekunde auf das siegreiche Boot und die Mannschaft um die Erfahrung reicher, wo es sich wie „Ende“ anfühlt noch lange nicht „Ende“ ist. Die beiden Achter B und C rundeten mit einem Sieg und einem zweiten Platz ein anstrengendes und hinterher betrachtet, schönes Wochenende ab.

Gaby Schulz

Mediterran geniessen mit Blick auf die Förde

Essen wie im Süden!

- Mittags-Menüs
- Saison-Menüs
- à la Carte Speisen mittags und abends
- Sonntagsbrunch 10.30 - 14.00
- Kaffee & Kuchen
- Schön gelegene Sonnenterrasse
- Einzigartiger Blick auf die Förde
- Schöne Stimmung
- Gesellschaften bis 180 Personen

BRAINsteam.de

Schöne Aussichten

Düsternbrooker Weg 16
24105 Kiel
Telefon 0431 / 210 85 85
Telefax 0431 / 210 85 86

Die Sommerwoche 2013

Montag

16.00 – 18.00 **Kinder und Jugendliche WG + FG***

17:30 - 20:00 **Erwachsene Ü50** – Freizeitsport

18:00 - 20:00 **Erwachsene***

18:30 - 19:30 **Zumba** (14-täglich)

Dienstag

06:00 - 08:00 **Early Bird** – das Frühstücksrudern

18:00 - 20:00 **Masters** – (nicht nur) Regatta-Training ab 27 Jahre

Mittwoch

16:00 – 18:00 **Kinder und Jugendliche FG***

17:00 – 19:00 **Kinder und Jugendliche WG**

18:00 – 20:00 **Erwachsene*** – Anfänger + Fortgeschrittene

Donnerstag

16:30 – 18:30 **Kinder und Jugendliche WG**

17:30 – 20:00 **Erwachsene Ü50** – Freizeitsport

Freitag

16:00 - 18:00 **Kinder und Jugendliche WG + FG***

18:00 - 20:00 **Erwachsene***

Samstag

10:00 – 12:00 **Kinder und Jugendliche WG**

14:00 – 16:00 **Kinder und Jugendliche WG**

Sonntag

08.00 – 10.00 **Masters** – Regatta-Training ab 27 Jahre

10:00 – 12:00 **Kinder und Jugendliche WG**

* Aus- und Fortbildung für Anfänger und Fortgeschrittene
FG = Freizeitsportgruppe Kinder und Jugendliche
WG = Wettkampfsportgruppe Kinder und Jugendliche

Dieser Plan ist gültig vom Anrudern bis zum Abrudern,
also vom 14. April bis zum 27. Oktober 2012

Die Termine für die Kinder und Jugendlichen sind in den Ferien eingeschränkt. Ab September werden die Zeiten abends für die Erwachsenen wegen der Dunkelheit vorgezogen.

Kieler Woche: vom 20.Juni. bis zum 2. Juli keine Ruderausbildung für Jugendliche und Erwachsene (16:00-20:00). Tipp: Dienstag, 25.Juni, 6:00 **Early Bird**, weitere Termine siehe Terminkalender (nächste Seite)

Termine

EKRC-Terminkalender 2013

EKRC-Termine

26.06. 20:00	16. Stadtachter zur Kieler Woche
30.06. ab 20:00	Treffen zum Kieler Woche Feuerwerk
13.07.	Skifftag – Rudern in kleinen Booten
22,07.-02.08.	Sommertour Jugendteam – Mecklenburgische Seenplatte
10.08.	Tagestour Schleswig
24.08. + 25.08.	Sommerfest und Clubregatta Motto in diesem Jahr: »40 Jahre Frauenrudern im EKRC« Vorankündigung Seite 11, persönliche Einladung folgt
07.09.	Tagestour Plön
22.09.	95. Dr. Asmus-Regatta in Kiel
19.-20.10.	Wochenendtour rund um Schwerin (Schweriner See)
27.10. 10:00	Abrudern aller Kieler Rudervereine
02.11. 10:00	Gemeinschaftsarbeit
23.11.	Pellkartoffelessen
24.12. 10:00	Weihnachtsrudern
31.12. 14:00	Silvesterrudern
26.1.2014	Grünkohlessen

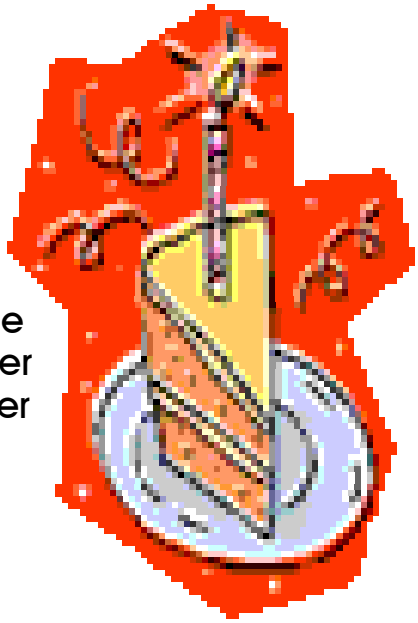
Regattakalender 2013

15.06.	Hamburg, Hummel-Regatta Köln, DM U17/19/23
22.-23.6.	Eton (GB), 2. World Cup
29.-30.06.	Brandenburg, German-Masters-Open Deutsche Hochschulmeisterschaften
04.-07.07.	HH-Allermöhe, 45. Bundeswettbewerb
12.-14.07.	Luzern (CH), 3. World Cup
25.08.-01.09.	Chungju (KOR), Ruder WM
06.-08.09.	Varese (ITA), FISA World Masters
28.09.	Roseninselachter Bernkastel-Kues, Moselpokal
28.09.-29.09.	HH-Allermöhe, Norddeutsche Meisterschaft
03.10.	Int. Langstrecke „Rund um den Wannsee“ Lauenburg, Elbe Pokal
05.10.	Langstrecke Quer durch Berlin
03.11.	Hamburg, FARI Cup

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Hier stehen in der Printausgabe
die Geburtstage der Mitglieder

Vorstand und Redaktion wünschen den Geburtstags-kindern alles Liebe und Gute für das neue Lebensjahr, und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel!



Vorstandsmitglieder / Impressum

Der Vorstand des EKRC

nach der Jahreshauptversammlung am 21. März 2013

Vorsitzender
Bernd Klose
Holtenauer Straße 178, 24105 Kiel
Tel.: 0431-57 93 940
klose@ekrc.de

Hauswart
Marc Lorenz
Gerhardstraße 21, 24105 Kiel
Tel.: 0431-56 10 11
lorenz@ekrc.de

Stellv. Vorsitzender Verwaltung
Siegfried Schürmann
Hamburger Landstr.54, 24113 Molfsee
Tel.: 0431-65 07 05
schuermann@ekrc.de

Schatzmeisterin
Helga Puschendorff
Tel.: 0431 336592
puschendorff@ekrc.de

Stellv. Vorsitzende Sport
Gaby Schulz
Waffenschmiede 26, 24159 Kiel
Tel.: 0431-36 37 37
schulz@ekrc.de

Ruder- und Trainingswart
Andreas König
Wörthstraße 51, 24116 Kiel
Tel.: 0431-12 20 537
koenig@ekrc.de

Pressewart
Hans-Martin Hörcher
Gerstenkamp 31, 24147 Kiel
Tel.: 0172-53 48 768
hoercher@ekrc.de

Boots- und Gerätewart
Christian Prey
Dahlmannstraße 2, 24103 Kiel
Tel.: 0431-9828 201
Fax 0431-9828 202

Schriftwart
Jürgen Kähler
Narvikstraße 18, 24109 Kiel
Tel.: 0431-52 40 48

Vergnügungswart
Frank Engler
Grunewaldstraße 32, 24111 Kiel
Tel.: 0431 69 78 37
engler@ekrc.de

Vorsitzender Jugendabteilung
Florian Kleinicke
Eckernförder Straße 56, 24147 Kiel
Tel.: 0176 34 62 40 87
florian@ekrc-jugend.de

Ältestenrat
Jens Paustian (Vorsitzender)
Tel.: 0431-69 16 62
Klaus Bartuschek, Jürgen Duwe
Claus Heinrich, Bernd Vobbe

Impressum

Herausgeber und Verlag
Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V. (EKRC)
86. Jahrgang
erscheint i.d.R. vier mal jährlich

Postanschrift
Erster Kieler Ruder-Club
Düsternbrooker Weg 16
24105 Kiel, Tel.: 0431-577885
www.ekrc.de / info@ekrc.de

V.i.S.d.P.
siehe “Redaktion”

Anzeigenverwaltung
Bernd Klose
Holtenauer Straße 178
24105 Kiel
Tel.: 0431-5793940

Redaktion
Hans-Martin Hörcher
Gerstenkamp 31
24147 Kiel, Tel.: 0172-5348768
clubmitteilungen@ekrc.de

Druck und Herstellung
Schmidt & Klaunig
Ringstraße 19 (Medienhaus Kiel)
24114 Kiel, Tel.: 0431-660 640

Bankverbindung
Fördesparkasse
(BLZ 210 501 70)
Kto. Nr.: 435 776

Spendenkonto
Kieler Volksbank eG
(BLZ 210 900 07)
Kto. Nr.: 93 0805 06

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht ungedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist 15. August 2013

handwerklichemeisterleistung.de

LORENZ
Heizung und Sanitär

LORENZ
Elektrotechnik

LORENZ
Fliesenverlegung

LORENZ
Farbe und Interieur

Handwerkliche Meisterleistung aus einer Hand:

Lorenz Sanitär GmbH
Lorenz Elektro GmbH

Gerhardstraße 21 | 24105 Kiel

Telefon 0431-56 10 11

GZL
GesundheitsZentrum am Löwen
Preetz
Eutin
Heide
Bad Malente
Das Mobile Sanitätshaus:
Beratung und Service vor Ort
Markt 10-12
24211 Preetz
Tel. 04342/71550
WWW.GZL.DE
Prothesen
Orthesen
Orthopädische Schuhe
Bandagen
Einlagen
Wohlgefühl³
Kompressionsstrümpfe