

k. 8.50

ruchend

11.50

10.-

trands
kannten
nd den
emden
ern als:
Schlafs
ungen

iel



Nummer 12

Riel, im Dezember 1929

7. Jahrgang

Einladung zur

Zahres-Hauptversammlung

am Sonnabend, dem 7. Dezember 1929, abends $8\frac{1}{2}$ Uhr, im Clubhause, Düsternbrooter Weg 16.

Tagesordnung:

- 1. Jahresbericht.
- · 2. Kassenbericht.
 - 3. Voranschlag für das Ruderjahr 1930.
 - 4. Entlastung des Borstandes.
 - 5. Neuwahl des Vorstandes und der Ausschüsse.
 - 6. Satungsänderung (Aenderung der Beiträge für Jugends liche, Studierende und Lehrlinge).
 - 7. Verschiedenes.

Unschließend geselliges Beisammensein.

Wir bitten mit Rücksicht auf die Wichtigkeit der Tagesordnung um rege Beteiligung.

Der Borftand.

Einladung

zu dem am Sonntag, dem 8. Dezember 1929 in unserem Clubhause stattfindenden

Tanz=Tee

ab 4 Uhr nachmittags.

Die hauskapelle spielt die neuesten Schlager.

Eintritt frei.

Wir bitten um rege Beteiligung.

Der Bergnügungsausschuß.



Terminkalender:

Sonnabend, den 7. Dezbr.:

Sonntag, den 15. Dezbr.:

2. Weihnachtstag:

Gilvester:

Sauptversammlung.

Weihnachtsfeier für Kinder

im Clubhause (f. Sinweis).

Beihnachtsfeier für Erwachsene

(i. Hinweis).

Silvesterfeier im Clubhaus

(f. Hinweis).

Sonnabend, den 1. Febr. 1930: Fasching

im Rieler Seglerhaus.

Sonnabend, den 22. März 1930: Stiftungsfest

in Kaiserlichen Dacht-Club.

Wir bitten die Mitglieder, diese Termine für den E.R.R.C. frei zu halten. - Laurente de la comp

Der Bergnügungsausschuß.

hat jo

aud) i

mit il hause

überr und 1 Herrn

unbei

sich a unser

Der! ten (hoffe in ih

eriche

der !

ler

Weihnachtsfeier für Kinder

Die im Vorjahre zum ersten Male veranstaltete

Weihnachtsfeier für Rinder

hat so großen Beifall gefunden, daß wir uns entschlossen haben, sie auch in diesem Jahre zu wiederholen.

Die Eltern bitten wir,

am Sonntag, dem 15. Dezember, nachmittags $3\frac{1}{2}$ Uhr, mit ihren Kindern zur gemeinschaftlichen Schotoladetafel im Clubshause zu erscheinen. (Preis des Gedecks: 0,50 RM.)

Dann sollen die Kinder tangen und Weihnachtslieder singen.

Der Weihnachtsmann erscheint und soll den Kindern Geschenke überreichen. Wir bitten die Eltern, diese Geschenke, gut verpackt und mit Namen des Kindes versehen, bis zum 13. Dezember bei Herrn Gustav Kuncke, Wilhelminenstraße 18, abzugeben, wo auch unbedingt die Anmeldung zu erfolgen hat.

Der Bergnügungsausschuß.

Weihnachtsfeier für Erwachsene

Am 2. Weihnachtstage, am 26. Dezember, abends 8 Uhr, treffen sich alle Mitglieder mit ihren Angehörigen im Clubhause zu unserer traditionellen

Weihnachtsfeier.

Der Weihnachtsmann wird die von jedem Teilnehmer mitgebrachsten Geschenke verteilen. Wir bitten um zahlreichen Besuch und hoffen, auch viele auswärtige Mitglieder, die das Weihnachtsfest in ihre Heimatstadt geführt hat, bei uns begrüßen zu können.

Selbstverständlich

erscheint jeder E.K.R.C.er auf dem

Weihnachtsfest

der Jugend-Abteilung am 28. Dezember 1929 im Kie= ler Seglerhaus.

> Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

hjene

Club:

R.R.C.

huß.

Shlvesterfeier im Clubhause

Auch in diesem Jahre wollen wir ein gemeinschaftliches Silvesteressen in unserem Klubhause veranstalten.

Wir bitten Sie, Ihre Teilnahme bis zum 28. Dezember an

Herrn Gustav Runde, Wilhelminenstr. 18, zu melden.

Mitglieder, die an dem Essen nicht teilnehmen wollen, sind selbstverständlich mit ihren Angehörigen ebenfalls herzlichst willstommen.

Der Bergnügungsausschuß.

Beitragszahlung

In gegebener Beranlassung bitten wir unsere Mitglieder zu beachten, daß bei Ueberweisung der Beiträge nur folgende Konsten in Frage kommen:

1. Postschecktonto Nr. 41 161 Hamburg und

2. Bankkonto: Bankverein für Schleswig-Holstein, Abteilung Rieler Creditbank.

Bur Beachtung!

Leider haben wir in der letten Zeit wiederholt die Wahrnehmung machen müssen, daß von einigen unserer jüngeren Mitglieder zu unseren Tanzabenden im Clubhause Damen eingeführt
wurden, die nicht zu uns gehören.

Wir bitten dringend zu beachten, daß Einführungen nur aus dem engsten Familienkreise gestattet sind. In Zukunft werden wir gegen die Uebeltäter strengstens vorgehen. **Der Borstand.**

Jugendversammlung

Ordentliche Monatsversammlung der Jugend-Abteilung am 11. Dezember, abends 8 Uhr, im Bootshause.

J. A .: 5. Kramer.

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung! And

Autunter 6 Liche, E

Dui stand g

Die folgt zi

1. a

2. a

Dui schen u auch de Beitrag lichen tätigfei würden Form ermäßi

Den eines a viertelj Abteilu men, ei in gar Die J1

Anderung der Beiträge

Auf der Tagesordnung zur Hauptversammlung finden wir unter 6.: Satzungsänderung. (Aenderung der Beiträge für Jugends liche, Studierende und Lehrlinge).

Durch die allgemeine wirtschaftliche Notlage sieht sich der Borstand genötigt, der Hauptversammlung zur Genehmigung vorzusschlagen:

Die in § 5 unserer Satzungen sestgelegten Beiträge sind wie folgt zu ändern:

- 1. a und b: wie bisher.
 - c: studierende Mitglieder und solche Mitglieder, die noch in der Lehrlingsausbildung stehen und bereits das 19. Les bensjahr vollendet haben, zahlen 40 RM. in vierteljährslichen Raten.
- 2. außerordentliche Mitglieder
 - a: Jugendruderer, d. h. solche, die das 19. Lebensjahr noch nicht beendet haben 20 RM. in vierteljährlichen Raten.
 - b: Schüler höherer Lehranstalten, ausgenommen Fachschulen, die unserer Jugendabteilung angehören, zahlen in jedem Falle 20 RM.

Durch die Beitragsregelung hoffen wir, den berechtigten Wünsschen unserer Mitglieder entgegenzukommen. Wir sind uns aber auch darüber klar, daß diese Regelung für uns eine Einbuße am Beitragseinkommen bedeutet, die hoffentlich durch einen erhebslichen Neuzugang von Mitgliedern, der bei genügender Werbestätigkeit möglich sein müßte, wieder wettgemacht wird. Weiter würden, sollte der Antrag des Vorstandes in der vorliegenden Form seine Annahme sinden, alle bisher gewährten Beitragssermäßigungen fortfallen.

Den Mitgliedern der Jugend-Abteilung dürfte die Zahlung eines auf vierteljährlich 5 RM. erhöhten Beitrags (gegen bisher vierteljährlich 3 RM.) nicht schwer fallen. Der Betrieb der Jugend-Abteilung hat erfreulicherweise einen großen Ausschwung genommen, erfordert aber große geldliche Opfer des Stammvereins, die in gar teinem Verhältnis zu dem bisher gezahlten Beitrag stehen. Die Jugend-Abteilung bildet aber bereits einen lebenswichtigen

Bufammenklinfte im Clubheim jeden Mittwoch- und Sonnabendabend

s Sil=

ier an

t, sind t will= huß.

der zu Kon=

eilung

Bahr= Mit= eführt

r aus n wir nd.

am

er.

Bestandteil des Clubs, deren Erhaltung und deren weiterer Ausz bau uns sehr angelegen sein muß.

Wir hoffen zuversichtlich, daß durch obigen Vorschlag alle Härzten beseitigt werden und bitten um Annahme.

Der Borftand.

Alte=Herren=Verband

Am Sonnabend, dem 14. Dezember, laden wir alle "Alten Herren" zu unserer Weihnachts-Sitzung ein. Storjohann

Raftenrudern

Das Thema ist in den letten Jahren sehr aftuell geworden. Unsere alte Garde hat es nicht gefannt. Damals trainierte man nur in den 3-4 Sommermonaten. Während der übrigen Zeit des Jahres traf man sich regelmäßig im engsten Kameradenkreise, man stärfte auch wohl seine Beinmusteln durch Refordleistungen in Aniebeugen. Einer unserer alten Kämpen soll es auf 300 gebracht haben, was ihm so leicht keiner nachmachen dürfte! Diese Methode des "Winter= und Ergänzungssports" mögen damals ausgereicht haben. Man kannte es auch nirgendwo anders. Im übrigen hatte der Berufstrainer Zeit und Muße genug, seine 4 bis höchstens 8 Ruderer technisch genügend durchzuarbeiten. Das ist heute nicht mehr so. Der gesteigerte Wettbewerb auf allen Gebieten des Les bens hat auch dem Sport ein schärferes Gepräge gegeben. Ueberall und in allen Sportarten sind die befähigsten Röpfe emfig und une ermüdlich auf der Suche nach Methoden und Mitteln, die Leistuns gen zu steigern, aus dem menschlichen Organismus das Aeußerste herauszuholen. Einer fängt es an, andere greifen's auf, und wer sich dagegen sperrt, der bleibt auf der Strede.

So ist es auch wohl mit dem Kastenrudern. Außenstehende haben mir wiederholt gesagt, der Rudersport mache so einen ernsten Eindruck, es sehle ihm das Leichte, Freudig-Fröhliche der anderen Sportarten, das Spielerische. Das ist wohl richtig, und daher seistet auch gerade der Rudersport so wertvolke erzieherische Ausgaben. Harte, entsagungsvolke Arbeit wird in den Sommersmonaten vollbracht. Und im Winter? Man sehe sich das Kastens

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung! in ©

Fer

La Sve

Ho

E.K

rudern an. Durch den Treppenschacht herauf tönt dem Eintretens den dumpfes Brausen entgegen. Und schließlich bleibt man überstasschift stehen: in der nüchternen Umgebung des getünchten Bootssraumes sieht man sie arbeiten, wortlos, in scharf betontem Rhythsmus das Wasser packen, daß es durch die plötsliche Entfesselung aller versügbaren Wirbeln quirlt und schäumt und mit donnernsdem Gebrüll (man fann tatsächlich kein Wort verstehen!) in die äußersten Endensdes Kastens fliegt, sich staut, angstvoll nach dem Auslauf sucht, um eilig zurückzutehren, denn inzwischen sind in schleichendem Vorrollen wieder die Riemen gezückt, um zu neuem Schlage auszuholen.

Das ist heute der wichtigste Teil unseres Wintersportes. Man kann der Arbeit dieser ernst strebenden jungen Leute wohl von

Bergen vollen Erfolg munichen!

Der Sport des Vierzigers

Allerlei fleine Vorkommnisse erinnern den, der sich den Vierzig nähert, in unliebsamer Weise daran, daß seine Jugend zu Ende geht und er sich auf dem absteigenden Aste des Lebens befindet. Die drei Stockwerke seines Hauses zu erklimmen, kommt ihm plöße lich mühevoll vor, besonders wenn er es eilig hat, und als er neulich der Elektrischen nachlief, erreichte er sie zwar noch, aber der Atem ging ihm fast aus und sein Herz klopste gar so heftig..., und die paar Glas Wein und die Zigarren, die ihm noch nie etwas getan hatten, brachten ihm die letzten Wale stets einen "Kater". Der Vierziger entdeckt plößlich, daß sein Körper, der ihm bisher von selbst gehorcht und an den er kaum je gedacht hatte, seinen eigenen Willen hat. Es hilft daher alles nichts, man muß sich nunmehr des Körpers annehmen und etwas für ihn tun!

Das Verkehrteste wäre, wenn der Vierziger, der bisher noch keine Körperkultur getrieben hat, sich ohne Ueberlegen einer ganz beliebigen sportlichen Gemeinschaft in die Arme wersen würde. Er muß sich erst einmal fragen: Was kann ich mir überhaupt zus muten? Wie ist die Veranlagung und Struktur meines Körpers und welche besonderen Schwächen und Leiden desselben schließen diese oder jene Art körperlicher Betätigung von vornherein aus? Verkehrt wäre es ferner — und dies gilt besonders für das große

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung! Heer — sei viel" man man

die it latun lichen fache eins Spon

> daß inne zehn Fröl Scht die

meil

perl mad Rei Arb Mu ung der mül den Ene zige sten täti erfa

der

der

Mi

n über=
Boots=
Rhyth=
esselling
onnern=
in die
ich dem
sind in
neuem

5. Man thl von

Bierzig u Ende efindet. n plötz als er h, aber ig . . ., etwas Rater". bisher feinen uß sich

er noch
er ganz
würde.
upt zu=
törpers
hließen
t aus?
s große

Heer der Geistesarbeiter und aller derer mit sitzender Lebensweise — seinen Alltag von heute auf morgen nach dem Rezept "Biel hilft viel" umzustellen; der Körper würde es sehr übelnehmen, wollte man ihm plötlich ein Zuviel an Ausarbeitung zumuten, deren man ihn lange Jahre hindurch entwöhnt hat!

Es gilt also zunächst den Körper zu lockern und zu entspannen, die im Zustande eines gewissen Verkramptseins befindliche Muskuslatur zu dehnen, die Gelenke zu lösen. Man beginne daher mit tägslichen Atmungsübungen vor dem offenen Fenster, an die man einsfache Freiübungen anschließt. Freilich sehlt diesem Zimmerturnen eins: das Belebende, und gerade von diesem Moment muß der Sport des Vierzigers getragen sein.

Denn noch viel mehr als der Jugendliche, muß er darauf sehen, daß sein Sport ihm ein gerüttelt Maß Lebensfreude einträgt, ihn innerlich erhebt und seelisch erneuert. Das braucht er von Jahrzehnt zu Jahrzehnt in höherem Maße. Denn nur aus Freude und Fröhlichkeit quillt jenes erhabene Daseinsgesühl, jener innere Schwung seines Ichs, von dem aus er auch als Alternder alltäglich die Widerstände des Lebens und alle Weltverdrossenheit zu meistern vermag.

Sein Sport soll also den Körper entspannen, soll Stunden forperlichen und seelischen Ausruhens bringen, die wieder froh machen zu neuer Tätigkeit und ein Gegengewicht gegen nervöse Reigbarkeit und gegen Ueberarbeitung bilden. Starke geistige Arbeit ermüdet ja nicht nur das Gehirn, sondern lähmt auch die Musteln, und umgekehrt beeinflußt jede förperliche Anstrengung ungünstig die Energie des Gehirns und des Denkens. Besonders der Geistesarbeiter vermeide es deshalb, seinen Sport bis zu Ermüdungserscheinungen fortzuseten; damit würde er sich nur schaden. Bon dem Moment an, wo die beginnende Ermüdung mit Energie befämpft wird, hat die sportliche Betätigung für den Bier= ziger ihren Sinn verloren. Daß daher der Kurzstredenlauf, anstengende Mustelübungen, jede auf Refordleistung hinzielende Betätigung, ferner alle Uebungen, die starke, geistige Ronzentration erfordern, verfehlt sind, bedarf teines Wortes. Ueberhaupt bedente der Bierziger, daß er in erster Linie dem Bergen, der Lunge und der Sautpflege dienen muß, erft in zweiter Linie Knochen und Muskeln! Bersagt das Berg, so ist auch ein fräftiger Körper wert-

Bufammenkünfte im Clubheim jeden Mittwoch= und Sonnabendabend

los, und die lebenswichtige Funktion der Hautdrusen erhellt schon daraus, daß die Saut über zwei Millionen Schweißdrusen besitt die durch ihre Tätigkeit den Körper entgiften und die Nieren entlasten.

Das bekannte Wort "Der Mensch ist so alt wie seine Arterien" sollte manchem Vierziger zu denken geben! Will er nicht vorzeitig altern oder früh als "Schlaganfalltandidat" enden, so ist es im vierten Jahrzehnt seines Lebens höchste Zeit, den Alterserscheinun= gen durch magvoll und regelmäßig betriebenen Sport zu begegnen. Nur eine derartige Lebensweise erhält die Arterienwände frisch und leistungsfähig. Es ist wahrlich fein Zufall, daß England mehr Hundertjährige hat als wir, und daß es dort so viele Sechziger und Siebziger gibt, die sich noch sportlich betätigen und nichts von

Altersbeschwerden wissen!

Welches ist denn nun der ideale Sport, der für den Bierzig= jährigen und noch Aelteren allein in Frage fommt? Es ist das Stullen. Das besinnliche Alter und die Ruhe der bereits mit dem Rudersport vertrauten Kameraden hält auch den Neuling von übergroßen Kraftanstrengungen ab, so daß sein Wassereger= zieren ihm außerordentlich bekommt. Allerdings Bierzigjährige noch in den Ruderkasten und den Schulzweier zu zwingen, ist nach unseren neuesten Erfahrungen und Feststellungen ein Unfinn, der durch sein ehrwürdiges Alter nicht an Berstand gewinnt. So alte Herren, die ja doch keine Rennen rudern wollen, setze man in den breiten Doppelzweier und zwar gleich auf den Rollsitz. Dann lasse man sie durch einen möglichst gleichaltrigen oder älteren Kameraden einige Stunden unterrichten, nicht von einem tatenlustigen jungen Ruderwart. Und die alten Semester werden schnell soviel lernen, daß sie zu ihrer Lust sich auf dem Wasser tummeln können. Finden sie dann nach dem Rudern noch netten Anschluß — und daran pflegt es bei uns ja nicht zu fehlen — dann hat man be= geisterte Anhänger unseres Sportes geschaffen, die sich schließlich auch für die Ruderei der Jugend interessieren. So, nur so gewinnt man rudernde ältere Mitglieder und nicht nur Beitragszahler, deren Spur dann eines Tages wieder auslöscht wie die eines aufflammenden und verschwindenden Meteors. Bon solchen "Rudes rern" haben wir schon viele gesehen, aber auf die Dauer nichts von (Aus den Mitteilungen des R. a. W.) ihnen gehabt.

> Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inferat in unferer Clubzeitung!

Das Übertraining

Von Dr. Hans Hoske, Dozent an der Deutschen Sochschule für Leibesübungen.

Die sportliche Wettkampsvorbereitung — genannt Training — zielt darauf hin, einen Menschen oder eine ganze Mannschaft zu einer bestimmten Zeit auf die größte Leistungsfähigkeit in einer bestimmten Uebung zu bringen. Um dies zu erreichen und die "Form" dann auf dieser Höhe zu halten, werden alle Lebensbedingungen (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.) darauf eingestellt und durch besondere Hilfsmaßnahmen unterstützt.

Wird im Lause des Trainings, in der Absicht, besondere Leistungen vorzubereiten, mehr Energie durch Arbeit verbraucht, als durch Erholungsmöglichkeiten (Ernährung, Schlaf, Arbeitspausen) erset werden kann, so braucht der Körper zunächst seine Reserven auf. Danach beginnt dann im Energiehaushalt des Menschen eine Unterbilanz, die als chronische Erschöpfung bzw. Unterernährung anzusehen ist und als "Uebertraining" bezeichnet wird. Das Eintreten dieses Zustandes zu verhindern bzw. ihn im allerersten Beginn zu erkennen, muß eine der Hauptausgaben des Trainingsleiters sein.

Will sich der Uebungsleiter in dieser Hinsicht sichern, so ist es für ihn zunächst nötig, daß er sich über die Lebens, und Arbeits, bedingungen seiner Schuthefohlenen genügend unterrichtet, denn nichts ist im Training verderblicher, als zu schematisieren. Ein Mann, von dem schon hohe Leistung im Beruf verlangt wird, muß selbstverständlich anders behandelt werden als jemand, der über viel freie Zeit und Krast verfügt. Ein Training kann aber auch nicht nur ungenügende Ergebnisse bringen, sondern sogar gesundsheitsschädlich wirken, wenn das Genußleben (Ernährung, Alkohol, Nikotin, Sexualität) nicht in der genügenden Weise herabgesetzt und den gesteigerten Arbeitsansprüchen angepaßt wird. Das alles erfordert, sich mit dem Trainierenden in seiner Gesamt heit Menschend zu beschäftigen und ihn laufend zu beobachten. Das ist der Punkt, in dem sich das unterschiedliche Können der Sportsehrer am deutlichsten ausdrückt.

Die Zeichen für ein beginnendes Untertraining können körperslicher oder geistiger Natur sein. Das erste Anzeichen ist eine ganz

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat

plögliche Gewichtsabnahme, die mit einer Leistungsverminderung verknüpft ist. Die Leistung ist unter vielen Faktoren auch abhängig von dem Kraft-Lastverhältnis des Sporttreibenden. Für bestimmte Uebungszwecke ist es sehr wichtig, daß bei der Bewegung feine "tote Last" mitgeschleppt zu werden braucht. Das gilt zum Beispiel ganz besonders für den Sochspringer wie für die Lang= stredenläufer. Nun besitzt aber selbst der Trainierte immer noch etwas an solcher scheinbar toten Last in Form durchaus notwendi= ger Reserven. Fallen diese fort, so ist er um ein einiges leichter, sein Kraft=Lastverhältnis wird günstiger, während seine gesamte Organfraft noch erhalten ist und ihm so unter Umständen beson= dere Leistungen ermöglicht. Der Nachteil folgt nun aber sofort. Die fehlenden Reserven verhindern eine schnelle und vollständige Erholung, diese bringt eine Leistungsverschlechterung mit sich. In dem Bestreben, die Leistung wieder auf die Sohe zu bringen, wird häufig der Kehler begangen, daß noch ein Trainingstag mehr angesett wird, was zur Folge hat, daß die Unterbilanz im Energiehaushalt noch vermehrt wird. Das Gegenteil ist in solchen Fällen das Richtige, es muß an Energieaufwand gespart, also das Trai= ning start vermindert werden. Die Schädigungen liegen nicht, wie so häufig geglaubt wird, in der Anstrengung, also in der Arbeitsleistung, sondern in der mangelnden Erholungsmög= lichkeit. Diese kann außer durch zu viel Arbeitsleistung auch sonst noch gestört werden durch unnötigen Energieverbrauch: un= genügender Schlaf, Ausschweifungen im Genugleben (Ernährung, Altohl, Nifotin, Geschlechtsleben).

Ist einmal das Uebertraining eingetreten, so gehört der Bestreffende in die Hand des sachverständigen Sportarztes. Eine Reihe anderer Symptome muß dem Uebungsleiter weiter bekannt sein, die auf ein Uebertraining schließen läßt. Dazu gehört eine aussällig starte Verletzlichkeit, die verschiedene Ursachen hat. Fersner klagen die Leute über alle möglichen Beschwerden von seiten des Herzens, der Verdauung und des Nervensystems. Das Vild wird vollständig durch ein starkes Schlasbedürsnis bei ost sehlens dem Schlasvermögen. Daraus ergibt sich ein Müdigkeitsgefühl, das den ganzen Tag anhält und eine starke Unlust zu allen Dingen des täglichen Lebens entstehen läßt. So stellt sich häufig eine aussgesprochene Abneigung gegen den Sportbetrieb ein.

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Elubzeitung!

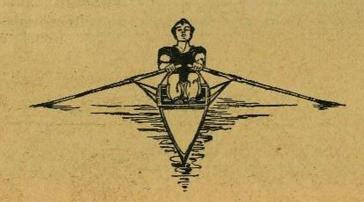
Hinzu kommen — oft auch als erstes Anzeichen — weitere geistig-seelische Beränderungen. Der Uebertrainierte neigt häufig Bur Gelbstüberschätzung. Er ist über seine schlechten Leistungen sehr erstaunt und neigt dazu, die Ursache in allen möglichen Dingen seiner Umgebung zu suchen (Platanlage, schlechtes Wetter, Schiedsrichter usw.). Die Launenhaftigkeit wird oft so ftark, daß fie auch den Trainingstameraden auffällt, besonders wenn der Betreffende in einem übersteigerten Ehr= und Selbstgefühl alle Rede= wendungen harmloser Natur auf sich bezieht. Er wird dann bei Unkenntnis der Sachlage leicht zum Zielpunkt des Spottes der anderen, woraus sich häufig genug ernste Konflikte in den Trainingsmannschaften ergeben.

Im Beruf macht sich eine starke Arbeitsunlust geltend, die oft mit einer mangelnden Konzentration verbunden ist, gelegentlich

wird auch über starte Bergeflichkeit geklagt.

Die Anzeichen für das Uebertraining sind recht vielseitig, doch muffen fie von einem sorgsamen Trainingsleiter unbedingt früh= zeitig erfannt werden, und sie werden es auch, wenn der verant= wortliche Leiter sich in genügender Weise um seine Schutbefohle= nen fümmert.





Allen Freunden und Gönnern des E. K. R. C. ein frohes

Weihnachts-Fest und ein neues

siegreiches Ruderjahr!