Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

1 Januar/Februar 1976 · 49. Jahrgang

Titelbild:

Dr. Kurt Neumann gibt nach 24 Jahren Vorsitz im Schleswig-Holsteinischen Regatta-Verein seinen Vorsitz auf und wird zum Ehrenmitglied dieses Vereins ernannt. Herr Claus Nibbe übernimmt diesen Vorsitz.

Termine

11. 3. 1976	Jahreshauptversammlung im Clubhaus
13. 3. 1976	Olympia-Ball im Kieler Schloß
20. 3. 1976	Stiftungsfest im Kieler Yacht-Club
19.–21. 3. 76	Jugendrudertag in Duisburg
21. 3. 1976	Regionale Langstreckenregatta in Mölln
26.–28. 3. 76	Rudertag in Hannover
27. 3. 1976	Waldlauf „Rund um den Knivsberg“
28. 3. 1976	Zentrale Langstreckenregatta des DRV in Dortmund
4. 4. 1976	Regionale Langstreckenregatta in Mölln
10. 4. 1976	10. Tischtennis-Deutschland-Turnier der Ruderer in Lauenburg/Elbe
10./11. 4. 76	Testregatta des ERV (1 000 m) in Duisburg
25. 4. 1976	„Tag des Rudersports“ in allen Revieren
1. 5. 1976	Langstreckenregatta in Hadersleben
1. 5. 1976	Frühjahrsregatta in Hamburg
1./2. 5. 1976	DRV-Prüfungsregatta in Mannheim
8./9. 5. 1976	Wasserfest der Ruderjugend in Hamburg
9. 5. 1976	Lang- und Kurzstreckenregatta in Eutin

Handballtermine

7. 3. 1976	16.50 Uhr	gegen Osdorfer SV (Gettorfer Sporthalle)
14. 3. 1976	18.20 Uhr	gegen Kroog 2 (Coventry-Halle)
20. 3. 1976	17.30 Uhr	gegen Altenholz (Altenholzer Sporthalle)
27. 3. 1976	15.00 Uhr	gegen Wiker SV 2 (Sporthalle Elendsredder)

Einladung zur Jahreshauptversammlung am 11. 3. 1976, 19.30 Uhr, im Clubhaus

Tagesordnung

1. Feststellung der Anwesenheit und Stimmberechtigung
2. Genehmigung der Niederschrift der letzten Mitgliederversammlung
3. Jahres- und Kassenbericht des Vorstandes
4. Berichte der Kassen- und Rechnungsprüfer
5. Genehmigung des Haushaltsplanes für das laufende Geschäftsjahr
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des stellvertretenden Vorsitzenden (Sport) und des 2. Kassen- und Rechnungsprüfers mit Stellvertreter
8. Anträge
9. Verschiedenes

zu 2.) Die Niederschrift der letzten Mitgliederversammlung liegt beim Ökonom zur Einsichtnahme aus.

zu 3.) Die Bilanz 1975 liegt vor aus.

zu 5.) Der Haushaltsplan 1976 liegt wie vor aus.

zu 7.) Herr Jochen Schuster ist kommissarisch zum stellvertretenden Vorsitzenden Sport berufen. Die Ernennung hierzu kann nur durch die Jahreshauptversammlung erfolgen, da der 2. Vorsitzende zum geschäftsführenden Vorstand gehört. Der Vorstand schlägt Herrn Jochen Schuster zur Wahl vor. Der 2. Kassen- und Rechnungsprüfer ist Herr Conrad Feldmann und sein Stellvertreter Herr Jens Benthien.
Der Vorstand schlägt Wiederwahl vor.
Weitere Vorschläge sind dem Wahlausschußvorsitzenden, Herrn Dr. Wilhelm Mordhorst, Schillerstraße 14, 2300 Kiel 1, rechtzeitig vor der Versammlung schriftlich mitzuteilen.

zu 8.) Der Schatzmeister, Herr Klaus Bartuschek, schlägt Änderungen der Satzung aufgrund eines Schreibens des Finanzamtes Kiel-Nord vom 22. 1. 1976 vor.
§ 4 erhält folgenden Zusatz:
Die Mitglieder erhalten keine Gewinnanteile und in ihrer Eigenschaft als Mitglieder, auch keine sonstigen Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. Sie erhalten bei ihrem Ausscheiden oder bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins nicht mehr als ihre angezahlten Kapitalanteile und den gemeinen Wert ihrer geleisteten Sacheinlagen zurück. Es darf keine Person durch Verwaltungsaufgaben, die den Zwecken des Vereins fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.
§ 19 Ziffer 3 sind die nachstehend halbfetten Worte einzufügen:
Bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins **oder bei Wegfall seines bisherigen Zwecks** fällt das . . .

Der Vorstand bittet um rege Teilnahme, eine besondere Einladung erfolgt nicht.

Stiftungsfest am 20. 3. 1976 im Kieler Yacht Club

Aufgrund von Anfragen einiger Clubmitglieder über das diesjährige Stiftungsfest wurde dieses Thema noch einmal ausgiebig in einer Vorstandssitzung Anfang Februar d. J. diskutiert.
Bedauert wird, daß die Jugend in ausreichender Zahl zu den bisherigen Stiftungsfesten nicht erschien, aber auch ältere Clubmitglieder tanzmüde werden.
Um das Niveau des Stiftungsfestes zu halten, aber auch gleichzeitig jüngere Kreise zu erschließen, wurde beschlossen, das Stiftungsfest auch in diesem Jahr im Kieler Yacht Club durchzuführen, jedoch wurde auf ein gemeinsames Essen verzichtet.
Der Beginn des Stiftungsfestes wurde auf 20.00 Uhr festgelegt, wobei Herr Peter Willer mit der 5köpfigen Centauries-Band für tolle Stimmung garantiert. Zwischendurch erfolgt die Ehrung unserer Jubilare.
Für hungrige Tänzer ist die Küche des Hauses Andresen geöffnet.
Der Vorstand hofft, mit dieser Maßnahme dazu beigetragen zu haben, das Stiftungsfest erheblich zu beleben.

Otto Petersen – Sonderburg – 50 Jahre Ruderer

Unser Mitglied, der Ehrenvorsitzende des von ihm gegründeten Nordschleswigschen Ruderverbandes, blickt Anfang März auf 50 Jahre aktives Rudern zurück. Das ist im Hinblick auf die 50-Jahr-Feier mehrerer Vereine in Apenrade am 6./7. März 1976 wohl ein doppelter Anlaß, Otto Petersens Laufbahn als Ruderer zu würdigen. Im März 1926 trat er in den damals kurz vorher gegründeten RV Germania-Sonderburg ein und siegte bereits mehrfach als Jungruderer. Als junger Kaufmann ruderte er dann ab März 1929 in Hamburg bei Favorite-Hammonia und errang auch hier im damals sehr bekannten Böckmann-Achter beachtliche Erfolge. Seine Ausbildung vervollkommnete er in Kopenhagen und wurde Mitglied im Danske Studenters Roklub. Zurück in Sonderburg errang er viele Erfolge als Trainer und 1. Ruderwart mit den Frauenmannschaften seines Vereins in den Jahren 1933—37, besonders auch im Stilrudern.
Nach dem Kriege wurde er acht Jahre 1. Vorsitzender seiner Germania, von 1952—67 auch des heimatlichen Ruderverbandes und hatte mit glücklicher Hand große Organisationserfolge. Um die Jungruderer Nordschleswigs enger mit den Sportfreunden aus Schleswig-Holstein, Berlin und Hamburg zu verbinden, richtete er nach drei Jahren Jugendlager in Nehmten am Plöner See, einen in Rendsburg-Büdelsdorf und 14 Jahre lang die Pfingstlager in Hardeshoj auf Alsen aus. Auf seine enge Zusammenarbeit mit Rudi Prey, Kiel, gehen dann auch die Gründung des RV Norderharde und die Neubauten der Bootshäuser in Hardersleben, Apenrade, Hoyer, Gravenstein und schon die Planung des Neubaus in Sonderburg zurück.
Als Wanderruderer hat Otto Petersen viele Freunde bei Lia-Wien, den Wikingern-Hamburg, seiner Favorite, dem RK Flensburg und dem Lübecker RK, die regelmäßig seine Begleiter sind: schon 7mal rund um Alsen mit sagenhaften Festen in seinem Sommerhaus. 4mal nahm er teil an einer Moselfahrt, 3mal auf dem Main, Schon 1939 ruderte er 1000 km von Ulm bis Budapest. Und im nächsten Jahr möchte er die Fahrt von Passau bis zum Kloster Melk wiederholen.

Im Laufe seiner 50 aktiven Jahre wurde Otto Petersen auch Mitglied im Ersten Kieler RC und im AHV des RK Flensburg. Die Hamburger Favoriten gaben ihm 1969 die Ehrennadel für 40jährige Treue. In der Sonderburger Germania und im Apenrader RV ist er Ehrenmitglied.
Zum Schluß sollte man noch seiner musikalischen Leistungen bei den weitbekannten Stiftungsfesten im Haus Adalbert gedenken. Als Tenor auf der Bühne schmetterte er Arien aus Opern und Operetten, war Star in Singspielen und verbreitete Frohsinn und festliche Stimmung, auch als Vorsitzer des Bürgervereins seiner Heimatstadt. Bleibt nur die Frage: wie schaffte er es neben der Fürsorge für seine glückliche Familie: „Immer wenn ich ein Kind erwarte, gehst du auf Wanderfahrt", und all der Arbeit für den Rudersport auch noch seine Firma zu einer anerkannt soliden Höhe zu entwickeln. Da kann man nur singen: „Das kommt vom Rudern!" Und wenn wir uns wiedersehen in Apenrade am 6./7. März 1976, dann laßt uns Ottos Lieblingslied mal wieder singen: „Wir sind Kameraden!" — Die Hamburger Favoriten wollen zu seinem 65. Geburtstag am 7. April mit einem Bus voller Freunde kommen, um die neue Saison mit einer Ruderfahrt auf dem Alsensund zünftig zu eröffnen. Wir Kieler sollten ihnen nicht nachstehen. Auch unser Verbandspräsident Dr. Hess wird zur 50-Jahr-Feier in Apenrade erwartet.

Walter Thiessen, Rendsburg

Aus dem Clubgeschehen

Schwimmwettkampf am 1. 2. 1976 in der Schwimmhalle Kiel-Gaarden

Die Teilnahme an diesem Schwimmwettkampf war sehr rege. Unser Club erzielte wieder gute Ergebnisse, diesmal allerdings ohne Bernd und Frank Vobbe.

Junioren, Jahrgang 58/59, 50-m-Rücken

1. Thomas Hermann	43,7		

Jungen, Jahrgang 1962 und jünger, 50-m-Brust

1. Martin Languth	47,4	10. Stefan Sandke	59,9
3. Lorenz Blutau	50,4	11. Stefan Benthin	60,5
6. Andreas Prey	56,9	12. Peter Arp	61,0
8. Matthias Languth	58,2	14. Sönke Meßner	62,8
8. Stefan Danz	58,2	16. Matthias Werner	65,0

Junioren, Jahrgang 1960/61, 50-m-Rücken

3. Michael Kriwat	39,9	4. Martin Languth	41,0

Alte Herren, Jahrgang 1931 und älter, 50-m-Freistil

2. Heinz Kröncke	43,5	4. Klaus Bartuschek	46,9
3. Jochen Hansen	46,0	5. Konrad Feldmann	49,2

Alte Herren, Jahrgang 1931 und älter, 50-m-Brust

1. Klaus Bartuschek	45,8	5. Konrad Feldmann	54,4
4. Heinz Kröncke	54,1		

Alte Herren, Jahrgang 1932—43, 50-m-Brust

1. Frank Roggenbrodt	39,4	7. Werner Kriwat	44,0
6. Jens Paustian	43,5		

Junioren, Jahrgang 1958/59, 50-m-Brust

1.	Arndt Poetzsch-Heffter	40,8	4.	Thomas Hermann	42,8

Junioren, Jahrgang 1960/61, 50-m-Brust

2.	Dieter Leptien	36,8	6.	Michael Kriwat	44,4
5.	Martin Gehring	38,5			

Juniorinnen, Jahrgang 1958/59, 50-m-Brust

2.	Christine Steinkopf	48,2			

Juniorinnen, Jahrgang 1960/61, 50-m-Brust

1.	Frauke Bartuschek (KKS)	51,8	4.	Birgit Feldmann	59,8

Junioren, Jahrgang 1960/61, 50-m-Krauel

4.	Dieter Leptien	30,05	9.	Stefan von Weidenberg	36,0
8.	Michael Kriwat	34,2			

Alte Herren, Jahrgang 1942/43, 50-m-Freistil

1.	Werner Kriwat	31,0	2.	Frank Roggenbrodt	32,4

Junioren, Jahrgang 1958/59, 50-m-Krauel

1.	Thomas Hermann	31,5	10.	Arndt Poetzsch-Heffter	36,8
8.	Martin Lorenzen	36,2			

Jungen, Jahrgang 1962 und jünger, 50-m-Krauel

1.	Martin Languth	33,3	8.	Stefan Danz	49,6
2.	Stefan Benthin	41,0	12.	Matthias Languth	53,6
4.	Peter Arp	46,0			

Lagen-Staffel

2.	EKRC I	3:06,2
5.	EKRC II	3:18,8
8.	EKRC III	4:34,5

3. Cross-Lauf am 11. 1. 1976 des Ratzeburger Ruder-Clubs

Aufgrund einer zu spät herausgegebenen Einladung zum 3. Cross-Lauf war die Teilnahme unserer Clubkameraden gering. Die kleine Kieler Gruppe erzielte nachfolgende Ergebnisse:

Jungen, Jahrgang 1964 und jünger, ca. 3 000 m

19.	Peter Arp	15,15	24.	Stefan Benthin	16,06
22.	Matthias Werner	15,58	25.	Michael Werner	16,08

Frauen, Jahrgang 1947 und älter, 7 500 m

2.	Frauke Werner	36,27	

Männer, Jahrgang 1948/57, 7 500 m

2.	Frank Vobbe	24,31	(Alemania Hamburg)

Alte Herren, Jahrgang 1938/47, 7 500 m

13.	Konrad Werner	35,16

Dr. Neumann (Kiel) Ehrenvorsitzender

Claus Nibbe (Rendsburg) 1. Vorsitzender des Schlesw.-Holst. Regatta-Vereins

Im Bootshaus des Rendsburger RV, im 72. Jahr seines Bestehens und nach 24 Jahren erfolgreicher Regattaorganisation gab Dr. Kurt Neumann, Erster Kieler RC, die Leitung des S-H Regatta-Vereins ab. Von den 17 angeschlossenen Vereinen nahmen 24 Vertreter an der JHV teil, um die Fortführung der Wettkampfleitung für die rund 2 800 angeschlossenen Mitglieder zu beraten. — Kurt Petersen, EKRC, würdigte Dr. Neumanns Gesamtleistung während des letzten Drittels der Geschichte des S-H Regatta-Vereins, den er nach so bekannten Vorgängern wie Gustav Kuncke, Konsul Sartori oder Admiral Petruschki seinen Stempel aufgedrückt habe. Unter allgemeiner Anerkennung seiner ausgleichenden und oft anregenden Tätigkeit, auch als Mitglied des Regatta-Ausschusses des DRV haben alle von ihm geleiteten Wettbewerbe in Kiel, Rendsburg, Eutin oder Friedrichstadt, die Waldläufe und Schwimmfeste einen steigenden Anklang gefunden.

Einstimmig wurde der seit 8 Jahren auch durch Eigeninitiative hervorgetretene 2. Vors. Claus Nibbe (Rendsburg) zum neuen 1. Vors. gewählt. Der bisherige Regattawart Jochen Schuster, Erster Kieler RC, übernahm seinen Platz, so daß die bewährte Zusammenarbeit zwischen Kiel und Rendsburg erhalten bleibt. Die bewährten Mitarbeiter Jochen Schuster und Ruth Szugzdys als Schriftwartin erhielten von Kurt Neumann als Anerkennung und zur Erinnerung große silberne Becher. Alle freuten sich über die verdiente Auszeichnung.

Für seine Verdienste erhielt Dr. Neumann als erster die goldene Ehrennadel des Regatta-Vereins mit der Bitte, als Berater und Helfer auch weiterhin zu wirken. — Im Auftrage des Landes-Ruderverbandes (Vorsitzender Heinz Ketelsen, EKRC, tagte in Stuttgart) dankte Hartwig Lange, Germania Kiel, für die jahrzehntelange, fördernde und stets verständnisvolle Zusammenarbeit mit dem Landesverband. Kurt Neumann sei immer ein vorbildlicher Sportkamerad gewesen und ein beliebter Förderer der Ruderjugend. — Dieter Hallmann, Hadersleben, als Vorsitzender des Nordschleswigschen Ruderverbandes dankte Dr. Neumann für den großen Einsatz bei den Veranstaltungen im Grenzland als Schiedsrichter, Berater und Vortragender.

Claus Nibbe versprach, in seinem Sinne das „Regattaschiff" weiter zu steuern, wenn alle Rudervereine auch ihm so treu zur Seite stehen würden, wie dem so erfolgreichen Dr. Neumann. Die hiesige Ruderjugend aber würde sich freuen, wenn unser „Regattafürst" als Pokalverleiher mit seinem fröhlich-freundlichen Zuspruch noch oft und lange die Siegerehrung vornehmen könnte.

RRV-Vorsitzer Linnig hatte den Clubraum besonders festlich herrichten lassen, damit die von Dr. Kurt Neumann bestellte Kaffeetafel zu Beginn der Sitzung nach Nordschleswiger Muster für die freundschaftliche Atmosphäre sorgen könnte. Ein Blumenstrauß für Dr. Neumann war ein willkommener Anlaß, auch an die oft zur Nachsicht gezwungene Ehefrau des Regattachefs zu denken und auch ihr zu danken. Das Rendsburger Ökonomen-Ehepaar Simonsen hatte mit selbstgebackenem Kuchen, dazu Schlagsahne, außer dem hervorragenden Kaffee, einen entsprechenden Anteil an der aufgelockerten Stimmung beigetragen.

Nach Schluß der Sitzung, an der auch Vertreter der Vereine aus Flensburg, Preetz, Friedrichstadt und Neumünster teilnahmen — Eckernförde und Eutin hatten sich ent-

schuldigen lassen —, blieben die Veteranen des RRV: Hugo Dittmer, Rudi Horst, Albrecht Hoppe mit den neuen „Funktionären" noch auf eine Runde „Klaren" beisammen, wobei der „Neue" mit Humor feststellen konnte, daß er nach „Dr. Maokwi" nun auch Dr. Neumann als Vorbild und Förderer in bester Erinnerung behalten möchte.

Walter Thiessen

☆

Waldlauf der schleswig-holsteinischen Ruderer in Kiel-Düsternbrook

Zum ersten Mal unter Leitung des neuen Vorsitzers des Schlesw.-Holst. Regatta-Vereins, Klaus Nibbe, Rendsburg, starteten 150 Teilnehmer von 18 Vereinen aus Hamburg, Lübeck, Kiel, Flensburg, Neumünster, Rendsburg, Kappeln, Preetz und Friedrichstadt beim traditionellen Waldlauf durchs Düsternbrooker Gehölz, diesmal leider unter recht ungünstigen Wetterbedingungen, leichter Graupelschnee auf verdeckten Glatteisflächen, so daß einige Ausrutscher peinliche Pausen brachten, doch keine Verletzungen. Auf den rund 3,6 bis 7,2 km langen Rundstrecken gab es deshalb auch keine Rekordzeiten, aber doch spannende Endkämpfe zwischen gleichwertigen Läufern der gleichen Jahrgänge.

Sicher vorneweg liefen wieder die leichtgewichtigen Hamburger Alemannen, die auch ohne Frank Vobbe wieder die ersten 3 Plätze bei 24 Läufern ihrer Männergruppe einnahmen. Das schafften auch, erstmals dabei, die Mädchen aus Kappeln, Jg. 62, allerdings in einer kleinen Gruppe, ebenso wie bei den alten Herren, Jg. 31 u. ä., die Läufer des Ersten Kieler RC oder die Juniorinnen, 60/61, aus Neumünster. Bei allen anderen Läufen gab es eine ausgeglichene Verteilung der Plätze.

Wenn ich richtig gezählt habe, war der Erste Kieler RC mit 34 Teilnehmern am stärksten vertreten und hatte wohl auch die meisten Sieger, die LRG stellte 27 Läufer, die Allemannia 12, Rendsburg 14 und Kappeln 9, und die drei Mädchen waren geschlossen vorn! Für den EKRC waren wieder siegreich: Ulrich Nörtemann vor Plagemann, Harburg, und Schött, LRG, Hartwig Schulz bei den Junioren, 60/61, vor Ostermann, Allemannia, Löll, Allemannia, und Reinberg, LRG, Christine Steinkopf als Juniorin und Frauke Werner bei den Frauen, die AH-AH Uwe Johannsen vor Jürgen Leptien und Heinz Kröncke und Theesen, Neumünster, bei den AH 44/49 Jens Fries vor Degenhardt, Neumünster, und Christensen, Rendsburg. Beim Lauf der 27 Junioren 58/59 gab es einen beachtlichen Kampf um die Plätze: Sieger Krutein, Barlach-Gymn. Kiel, vor Henning Jacobsen, Harald Schulz, Erster Kieler, Gerrit Hamann, Flensburg, Arndt Poetzsch-Heffter, EKRC, Harald Hönck-Ägir, Jens Leemhuis, EKRC, Stegelmann und Struck, Rendsburger Primaner RC. Ihr Jungen, wenn diese Kondition ausgebaut wird, freuen wir uns schon auf die kommenden Rennen.

Walter Thiessen

Regelmäßig eine Dauerbelastung

Täglich zehn Minuten Sport ohne Höchstleistungen stärken Herz und Kreislauf

„Vorbeugen ist besser als Heilen." Auf dieses alte Sprichwort weisen Ärzte hin, wenn von Herz- und Kreislaufkrankheiten gesprochen wird. Keiner anderen Erkrankung kann nämlich durch vorbeugende Maßnahmen so wirkungsvoll begegnet werden. Bewegungsarmut und kalorienreiche Ernährung beispielsweise sind in Verbindung mit den veränderten beruflichen Anforderungen des modernen Menschen Risikofaktoren, die in ihrer Bedeutung nicht länger unterschätzt werden dürfen.

Untersuchungen am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln haben ergeben, daß 60jährige nach einem längeren Training noch die körperliche Leistungsfähigkeit eines untrainierten 40jährigen aufweisen. Dieses Ergebnis unterstreicht einmal mehr die Notwendigkeit sportlicher Betätigung, wenn den Herz- und Kreislaufkrankheiten vorgebeugt werden soll. Wie wichtig es ist, frühzeitig etwas gegen diese Erkrankungen zu unternehmen, wird allein schon dadurch unterstrichen, daß Herz- und Kreislauferkrankungen mit dem Wohlstand angewachsen sind. Heute stehen sie bereits an der Spitze aller Todesursachen.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden starb allein im Jahre 1972 in der Bundesrepublik bei insgesamt 731 000 Todesfällen fast jeder zweite an Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. 1924/25 betrug der prozentuale Anteil nur 14,8 Prozent. Aber schon im Jahre 1960 war er auf 41,4 Prozent und bis 1970 sogar auf 43 Prozent angestiegen.

Während 1948 in der Bundesrepublik nur etwa 12 500 tödliche Herzinfarkte registriert wurden, sterben heute zwischen 120 000 und 150 000 im Jahr. Die Zahl der Erkrankungen wird von Medizinern jedoch viermal höher angesetzt. Nach Angaben von Professor Schettler, Heidelberg, erleiden allein in der Bundesrepublik jährlich über eine halbe Million Menschen einen Infarkt. Die Altersgruppe zwischen 45 und 55 Jahren ist dabei am stärksten gefährdet. Zunehmend werden aber auch jügnere Jahrgänge und Frauen betroffen. Selbst Kinder und Jugendliche werden nicht mehr vom Infarkt verschont.

Im Arteriosklerose-Forschungsinstitut der Universität Münster wird zur Zeit ein Modell entwickelt, bei dem ein Computer für jeden einzelnen Patienten die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt berechnen kann. Auf diese Weise ist es möglich, herzinfarktgefährdete Personen zu erkennen und durch eine frühzeitige prophylaktische Behandlung vielleicht vor dem Infarkt zu schützen.

Das Geheimnis für die Leistungsfähigkeit im Alter scheint im regelmäßigen körperlichen Training zu liegen. Aus der Sicht von Kardiologie und Präventivmedizin kommt es, wie Professor W. Hollmann, Köln, kürzlich ausführte, nicht darauf an, dem Körper beim Training Höchstleistungen abzuverlangen. Medizinisch sinnvoll sei es vielmehr, sich regelmäßig einer Dauerbelastung zu unterwerfen.

Mit einem Minimum an Zeit könne man, so Professor Hollmann, bereits einen optimalen Effekt erzielen. Eine tägliche Dauerbelastung von etwa 10 Minuten reiche bereits aus, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel über mehrere Jahrzehnte so konstant zu halten, daß der durch das fortschreitende Alter bedingte Leistungsabfall sich erst Jahre später bemerkbar machen könne. Nach Meinung von Professor Hollmann sollte jedermann 10 Minuten für seine Gesundheit übrig haben.

Walter Espe

75 Jahre

Herr Walter Espe kam nach seiner Pensionierung im Jahre 1954 als Zoll-Oberamtmann von Neumünster nach Kiel und trat hier sofort dem EKRC bei. Seine Ruderausbildung erhielt Herr Espe vor 53 Jahren in seinem Heimat-Ruderclub Elbing. Als begeisterter Ruderer war er jeden Tag im Club anzutreffen. Im Winter fand man Herrn Espe in den Bootshallen mit seinem Clubkameraden Heinz Benthin vor, die sich mit der Überholung und Reparatur der Boote beschäftigten. Ihnen ist der gute Zustand unserer großen Bootszahl im wesentlichen mit zuzuschreiben. Wir danken Herrn Espe an dieser Stelle noch einmal für seinen unermüdlichen und selbstlosen Einsatz. Aus diesem Grunde wurde im Jahre 1972 ihm zu Ehren ein Doppelzweier-Wanderruderboot auf den Namen „Walter Espe“ getauft.
Für 2 700 geruderte Bootskilometer erhielt Herr Espe einen Wanderruderpreis. Seinen Ehrentag verbringt Herr Espe in seinem Haus in Kiel, Kleisstraße 15. Er wird sich sicherlich über den Besuch einiger Ruderkameraden freuen.
Wir wünschen ihm weiterhin gute Gesundheit und Freude am Clubgeschehen.

Herausgeber: Erster Kieler Ruder-Club v. 1862 e.V., Kiel, Düsternbrooker Weg 6, Ruf 4 25 96
Bankkonten: Kieler Spar- und Leihkasse Kiel und Westbank Kiel
Postscheckkonto: Hamburg 411 16 — Druck: A. C. Ehlers & Sohn, Kiel, Fleethörn 38, Tel. 4 29 87

Grüße aus aller Welt

Es grüßen

aus St. Moritz seine Ruderkameraden und Skatrunde Walter Bruhn;
von Jamaica der ehemalige Jugendvorsitzende Knut Frisch;
und wünschen ein glückliches neues Jahr 1976: Frau Pohlmann und Familie;
vom Hotelaufenthalt bei der Bundeswehr der frischgebackene Gefreite Philipp Jäger;
aus dem sommerlich heißen Süd-Californien Martin Engel, Horst Bender und Frau;
und mit den besten Wünschen für ein erfolgreiches neues Jahr Wilhelm Ihrens und Frau;

und danken

für die Glückwünsche und Blumen zum Geburtstag H. Knudsen, Jochen Hansen, Erwin Schüssel, Robert Langhoff, Georg Bartling, Kurt Henningsen, Richard Mißfeldt, Wilhelm Ehlers, Heinz Benthin;
für übermittelte Glückwünsche zu dem 175jährigen Bestehen seiner Firma Fritz Castagne;
für die Bereitstellung des Bootstransportwagens für den Transport eines Bootes der Kieler Gymnasial-Ruderverein Teifun v. 1883.

Clubwettkampf im Ausgleichssport

Am letzten Freitag vor den Weihnachtsferien fand in der Turnhalle am Ravensberg für unsere 7- bis 14jährigen Jungen und Mädchen der Clubwettkampf 1975 im Ausgleichssport statt, der mit 28 aktiven Teilnehmern wieder eine sehr gute Beteiligung aufwies.

Wie im Vorjahr war auch diesmal ein Fünfkampf zu absolvieren, jedoch in anderen Disziplinen und zwar:

1. Laufen mit Wende über 150 m
2. Pflichtturnübung am Boden
3. Pflichtturnübung an den Ringen
4. Korbballwerfen
5. Hochsprung

Mit großer Begeisterung wurde um den Sieg und die Plätze gekämpft und am Ende trennte manchen nur $^1/_{10}$ Punkt von den Konkurrenten, so daß es zur Siegerehrung richtig spannend wurde.

In der Gesamtwertung führte lange Zeit Henning Ohm unangefochten, jedoch wurde er im abschließenden Hochsprung noch klar von Lorenz Blutau übertroffen, der als einziger Teilnehmer bei 1,40 m übrigblieb und im letzten Versuch sogar 1,45 m schaffte.

Anke Paustian zeigte bei den Turnübungen, daß gerade hier eine gute Grundausbildung die halbe Miete ist, aber auch Wiat Mandich, Frank Gerstmann und Jörn Demnick zeigten hervorragende Leistungen, die mit hohen Noten bewertet wurden.

Beim Korbballwerfen bewies Jan Peter Heeschen, daß er im Umgang mit einem Ball zu den besten der ganzen Gruppe zählt und am Schluß trennten ihn nur $^2/_{16}$ Punkte vom 10. Platz, der ihm noch eine Urkunde beschert hätte. Im Laufen hatte der gute Jan Peter einfach zu starke Gegner wie z. B. Henning Ohm, Frank und Heiko Gerstmann, Lorenz Blutau u. a., so daß er in diesem Wettbewerb einfach zu viel an Boden verlor. Seine Stärke ist der Ball, und wer ihn einmal als Handballtorwart erlebt, der

wird sich wundern, mit wieviel Mut und Behendigkeit er wirklich schwierige Bälle hält, die von seinen Kameraden, aber auch von Uwe Breuer und Pau auf sein Tor geknallt werden.

Nachfolgend die Siegerliste Platz 1 bis 10, in die sich Anke Paustian als einziges Mädchen eintragen konnte, da sie sich überraschenderweise außer bei den Turnübungen auch im Laufen und vor allen Dingen beim Hochsprung mit 1,35 m ganz vorne plazieren konnte.

1.	Lorenz Blutau	26,0 Punkte
2.	Henning Ohm	21,3 Punkte
3.	Wiat Mandich	21,1 Punkte
4.	Jörn Demnick	20,0 Punkte
5.	Sönke Meßler	19,6 Punkte
6.	Anke Paustian	19,5 Punkte
7.	Stefan Sandke	19,4 Punkte
8.	Frank Gerstmann	18,9 Punkte
9.	Thorsten Neufeld	18,6 Punkte
10.	Heiko Gerstmann	17,6 Punkte

Beim abschließenden Julklapp wurde es dann noch einmal weihnachtsfeierlich, wozu Maggy Pau mit ihrer schönen Musik wesentlich beitrug. Manche Überraschung wurde aus den liebevoll gepackten Päckchen gewickelt, wobei es teilweise großes „Hallo" gab. Zum krönenden Abschluß gab Thomas Lorenzen mit seiner Gruppe noch ein Lesestück zum Besten, bei dem man sich wirklich den Bauch halten konnte vor Lachen, wovon selbst die Akteure nicht verschont blieben. Sie konnten sich selbst manchmal nicht vor Lachen halten, womit die Zuhörer noch zusätzlich zum Mitlachen herausgefordert wurden.

Danach ging es dann in die Ferien, um sich am 9. 1. 1976 zu neuen Taten wiederzutreffen.

Jens Paustian

Handballergebnisse

EKRC — Gehörlosen SV	15 : 11
EKRC — Post SV 2	12 : 12
EKRC — Vorwärts 2	12 : 9

Beim Deutschlandturnier des D R V, das in diesem Jahr vom ARV Kiel ausgerichtet wurde, erkämpfte sich unsere Hallenhandball-Mannschaft von 17 teilnehmenden Mannschaften einen achtbaren 10. Platz. Unsere beste Leistung: Gegen den späteren Dritten des Turniers, den ARV Kiel, verloren wir nur knapp mit 4 : 5 Toren. J. Marx-Stölting

Aus unserem Clubgeschehen

Im Jahre 1975 konnten wir nachfolgende Clubmitglieder in unseren Reihen aufnehmen.

Wir wünschen ihnen frohe Stunden im EKRC, den Aktiven unter ihnen gute sportliche Erfolge:

Peters, Olaf	P	zum 1. 1. 1975
Nyametscher-Amoabengt, Wolfgang	J	1. 3. 1975
Bickel, Andrea	J	1. 2. 1975
Bickel, Georg	J	1. 2. 1975
Böker, Michael	J	1. 2. 1975
Heide, Dr. Harald	P	1. 2. 1975
Johannsen, Dirk	J	1. 2. 1975
Lorenzen, Annegret	J	1. 1. 1975
Möller, Eckard	J	1. 2. 1975
Poetzsch-Heffter, Alf	J	1. 3. 1975
Poetzsch-Heffter, Frank	J	1. 3. 1975
Franke, Tilo	J	1. 4. 1975
Hamann, Joachim	J	1. 4. 1975
Ehrhardt, Kai	J	1. 5. 1975
Schikorr, Wolfgang	J	1. 5. 1975
Guski, Manuel	J	1. 5. 1975
Loose, Herfried	A	1. 5. 1975
Gerstmann, Heiko	J	1. 5. 1975
Neumann, Hajo	wehrpfl.	1. 6. 1975
Riecker, Peter-M.	J	1. 6. 1975
Sommerwerck, Torsten	AiA	1. 6. 1975
Dose, Hans-Christian	J	1. 7. 1975
Feding, Paul	AiA	1. 8. 1975
Hintz, Martina	J	1. 6. 1975
Prey, Andreas	J	1. 7. 1975
Wohlgemuth, Gerald	J	1. 8. 1975
Wolff, Hinnerk	J	1. 2. 1975
Prütz, Dietrich	A	1. 10. 1975
Werner, Mathias	J	1. 11. 1975
Grümmert, Jan	J	1. 10. 1975
Lange, Hans-Joachim	P	1. 11. 1975
Steinkopf, Christina	J	1. 11. 1975

☆

Zum Geburtstag gratulieren wir

10. März	Dr. Günther Röhricht	50 Jahre
11. März	Karl Andresen	50 Jahre
20. März	Heinz Vobbe	65 Jahre
5. April	Walter Espe	75 Jahre
7. April	Otto Petersen	65 Jahre
17. April	Dr. Hans Tolk	65 Jahre
28. April	Hugo Hartz	65 Jahre