

C 1636

Gaby Schulz - Sportlerin des Jahres!



Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

4 Oktober bis Dezember 2009 - 82. Jahrgang



Man(n)ometer!

350 bar

Sauer Hochdruckkompressoren. Bis 350 bar.

www.sauersohn.de




J.P. SAUER & SOHN
MASCHINENBAU GMBH



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

welt-carrow.de

Treffpunkt



WILLER
seit 1934

Inhalt

Lieber Leser	5
Gaby Schulz Sportlerin des Jahres!.....	7
Pellkartoffelessen 2009	8
Unser Bootswart.....	8
Spenden.....	10
Neue Mitglieder	10
Liebe Rudersportfreunde!	10
Geballte Intelligenz auf Fulda und Weser	12
Der „Freitagsvierer“ im Jahre 2009	16
Augen auf in der Wik!	21
18. FARI – Cup in Hamburg	23
The Spirit of Sport.....	24
Concept2 Euro Slide Open in Gladsaxe/Kopenhagen.....	26
Der Regattaherbst aus Sicht des EKRC	27
Der neue Kindertrainer stellt sich vor... ..	30
E.ON-Hanse-Cup Schülerachter	31
Jugendtraining am Mittwoch einmal anders!.....	32
Die Winter-Woche im EKRC 2009/2010	36
Terminkalender	37
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	38
Rudern meets Classic.....	39
36. Vogalonga – jetzt bewerben!	39
Winteraktivitäten.....	39
Karl-Storjohann-Gedächtnislauf.....	40
Wanderrudertreff - wohin rudern wir 2010?	40
Der Vorstand des EKRC	42
Impressum	42

Bildseiten:

Titel: Gaby Schulz – Sportlerin des Jahres 2009 (Sven Hornung)

3. Umschlagseite: Abrudern 2009 (Michael Böhmer)

Rückseite: Die Dynamik des Team Rowings (Hans-Martin Hörcher)

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Sven Hornung, Hans-Martin Hörcher, Andreas König, Jens Paustian, Michael Böhmer

Jetzt **2500 €**
UMWELTPRÄMIE
 sichern!

Demnächst 150 Modelle vorrätig!



**Ford Ka
Trend**

Fiesta Ambiente

Abbildung zeigt Mehrausstattung gegen Aufpreis

Die Ford Flatrate

- Null Anzahlung
- Null Wartungskosten*
- Null Kfz.-Steuer*
- Null Garantiesorgen*

4 Jahre lang!

Ihr neuer Ford Ka Trend

1,2l 51kW (69PS), 3-türig,
**zzgl. Fracht + Zulassung
 inkl. 2.500€ Umweltprämie****
 mit der Ford Flatrate schon für

€ **89,-***

monatliche Finanzierungsrate

Ihr neuer Ford Fiesta Ambiente

1,25 l 44 kW (60 PS), 3-türig
**zzgl. Fracht + Zulassung
 inkl. 2.500 € Umweltprämie****
 mit der Ford Flatrate schon für

€ **99,-***

monatliche Finanzierungsrate



Paulsen & Thoms GmbH
seit 1927

Stormarnstr. 35 · 24113 Kiel

Tel. 04 31/64 95 - 0 · www.paulsen-thoms.de

* Zum Beispiel: Ford Ka Trend 1,2 l - 51 kW, Finanzierung per Flatrate für mtl. 89 € (Restkaufoption 3.900 €) oder Ford Fiesta Ambiente, 1,25 l, 44 kW, Finanzierung per Flatrate für mtl. 99 € (Restkaufoption 5.060 €) - effektiver Jahreszins 1,99 %, 3.500 €. Anzahlung, 48 Monate Laufzeit, 40.000 km Gesamtleistung, zzgl. Fracht i. H. v. 549 €. Ford Auswahl-Finanzierung. Ford Garantie-Schutzbrief für das 3. und 4. Jahr, 3 Wartungen, Gesamtfahrleistung max. 80.000 km. Ein Privatkundenangebot der Ford Bank. Kraftstoffverbrauch (in l/100 km, nach RL 80/1268/EWG) - Ford Ka: 6,3 (innerorts), 4,4 (außerorts), 5,1 (kombiniert). CO₂-Emission: 119 g/km (kombiniert) - Ford Fiesta: 5,4 (kombiniert), 7,3 (innerorts), 4,3 (außerorts). CO₂-Emission: 128 g/km (kombiniert). Alle Angaben ohne Gewähr. ** Nach den Richtlinien der staatlichen Umweltprämie bei Kauf eines Neuwagens oder einer händler-eigenen Zulassung durch einen Privatkunden.

Lieber Leser

Irgendwo zwischen Weihnachtsbaum und Silvestervorbereitungen bekommt Ihr diese Ausgabe auf den Tisch - Anlass, vielleicht auch über das vergangene Ruderjahr eine persönliche Rückschau zu halten.

Ein großes Ereignis für die Betroffenen, den Club, aber auch die Wahrnehmung des Rudersports in der Allgemeinheit waren sicherlich die Wahlen zum **Sportler des Jahres**, konnten sich doch in diesem Jahr mit Gaby und Rona Schulz zwei Ruderinnen des EKRC ganz vorne platzieren (s. Seite 7). Dieser Erfolg blieb auch von der Stadt nicht unbemerkt, die Rona im Rahmen eines Empfanges vor Weihnachten für ihre besonderen sportlichen Leistungen würdigte.



Das Wintertraining auf dem Ergometer erfreut sich steigender Beliebtheit, das Teamrowing ist trotz Aufstockung der Ergometerkapazitäten ständig ausgebucht. Um hier noch mehr Abwechslung hineinzubringen, haben wir nun **Slides** für die Ergometer beschafft. Worum es hierbei geht, könnt Ihr in Gabys Bericht von den Concept Euro Slides (Seite 26) nachlesen. Probiert es selber einmal aus, es ist einmal wieder ein neues Ergo-Gefühl.

Die Vorbereitungen zum 150-jährigen **Clubjubiläum** gehen weiter konzentriert voran. Die Arbeitsgruppe Festschrift hat ihr Konzept vorgestellt und geht nun in die Detailarbeit. Flankierende öffentliche Aktionen zusammen Historikern der Universität Kiel sind ebenfalls geplant.

Nun wünsche ich uns allen noch einige besinnliche Tage, einen fröhlichen Jahreswechsel und die Besten Erlebnisse und Ergebnisse für das nächste Ruderjahr.

Hans-Martin Hörcher

das beste
GUINNESS
östlich von dublin

kneipe wubbke



holtenauer straße 112, telefon 56 64 22
telefax 0 43 44/41 58 67, www.wubbke.de
montag bis samstag 19.00 bis 1.00 uhr

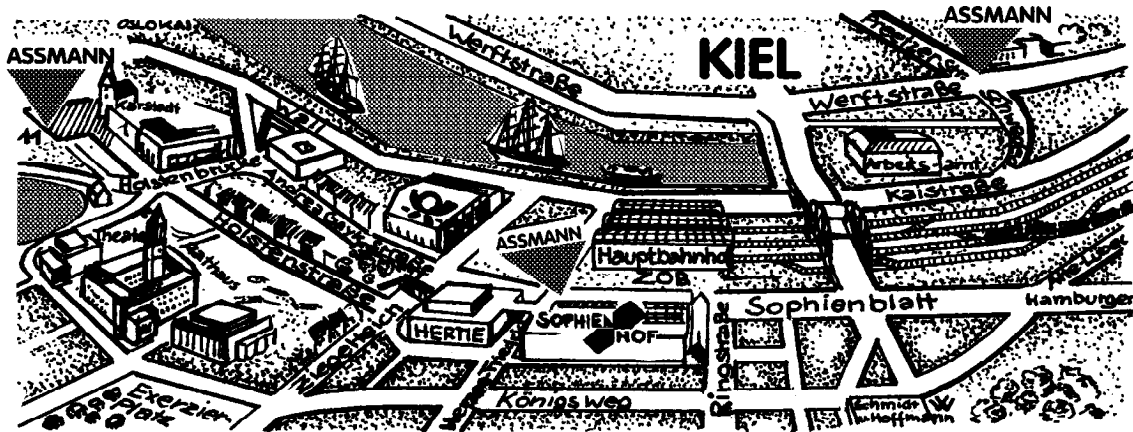
Laufend
wechselnde
Angebote unter
www.wubbke.de
Schau' doch
mal rein!

ASSMANN

Sanitätsfachgeschäft

Über 125 Jahre im Dienste Ihrer Gesundheit

Fachgeschäft für Orthopädietechnik Artikel zur Gesundheitspflege



- 24103 Kiel · Alter Markt 11 · Tel.: 0431/775 73 - 50 / 60 · Fax 40
- 24103 Kiel · Sophienblatt 20 · Tel.: 0431/775 73 - 19 · Fax 19
- 24143 Kiel · Preetzer Straße 6 · Tel.: 0431/775 73 - 20 / 21 · Fax 41

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

Gaby Schulz Sportlerin des Jahres!

Bereits die Nominierungen waren eine kleine Überraschung. Ging die Wahrnehmung in den vergangenen Jahren noch an unserer Sportart vorbei, so wurden in diesem Jahr mit Rona und Gaby Schulz gleich zwei Ruderinnen des EKRC für die Wahlen zum Sportler des Jahres der Kieler Nachrichten nominiert. In einer Reihe mit Handballprofis des THW Kiel und anderen prominenten Sportlern der Kieler Sportlandschaft standen sie damit zur Wahl.



Gut zwei Wochen Zeit hatten die Kieler zur Abstimmung, dann stand das Ergebnis fest: Gaby wurde zur Sportlerin des Jahres 2009 gewählt, Rona erreichte Platz drei!

Für Gaby ist diese Ehrung eine weitere Würdigung in ihrer langen erfolgreichen Ruderkarriere, die sie vergleichsweise spät mit 19 Jahren mit ersten großen Erfolgen begann. Für Rona wird dies sicher ein weiterer Ansporn sein, ihre Mutter eines Tages zu übertrumpfen.



Allen Beiden von dieser Stelle auch noch einmal Herzlichen Glückwunsch, weiterhin viel Erfolg und vor allem Spaß am Rudern!

dieaugen
ärztin

Wir sind für Sie da...

Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr
Montag und Dienstag 14 bis 17 Uhr
Donnerstag 15 bis 19 Uhr
und nach Vereinbarung
Telefon 0431. 24 01 800

Dr. med Christina Vankeirsbilck

Fachärztin für Augenheilkunde
Im Brauereiviertel 5. 24118 Kiel
Telefon 0431. 24 01 800
Fax 0431. 24 01 810
info@dieaugenaerztin.de

Pellkartoffelessen 2009

Das traditionelle Pellkartoffelessen fand in diesem Jahr am 21. November statt. Hier einige Impressionen in Stichworten:

- mit ca. 140 Teilnehmern war, zumindest rechnerisch, jedes zweite Clubmitglied anwesend - rekordverdächtig. Der Saal stößt an seine Grenzen. Ein schöner Erfolg nicht zuletzt auch für unseren Vergnügungswart Heinz-Rudolf.
- die Musik von der Music-and-Row Company in gewohnter Stimmung, Neuzugang Margret scheint sich in dem Kreise sehr wohlzufühlen.
- die Vielzahl der geehrten Aktiven ließ sich nicht mehr auf ein Gruppenbild bannen, da die Reihe – nicht zuletzt angesichts der durch die große Teilnehmerzahl recht beengten Freifläche am Ende des Saales – von der einen zur anderen Wand reichte.
- Jugendvorsitzender Lasse gab auch in diesem Jahr wieder mittels einer bunten Diashow einen Einblick in die vergangene Saison aus Sicht der Jugendabteilung
- dass die letzten Teilnehmer erst weit nach Mitternacht den Weg nach Hause antraten zeigt, dass sich wieder alle sehr wohlgeföhlt haben.

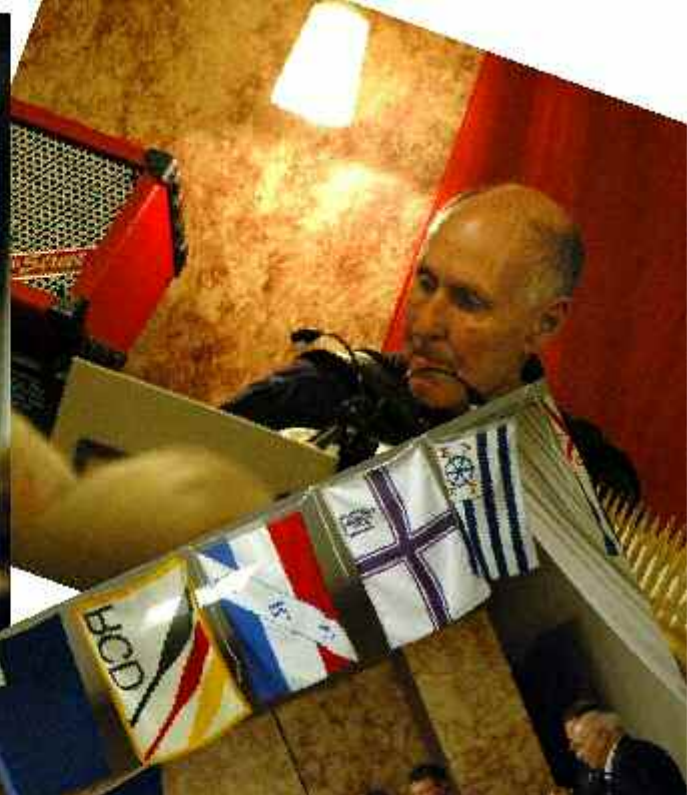
Weitere Worte spare ich mir und lasse ich die Bilder sprechen.

Hans-Martin Hörcher

Unser Bootswart

Zum Ende der Rudersaison hat Hartmut Digutsch sein Amt als Bootswart des EKRC niedergelegt. Er hat sich während seiner Amtszeit sehr engagiert um den Bootspark gekümmert, so dass wir stets einen perfekt gepflegten Bootspark zum Rudern vorgefunden haben. Vielen Dank Hartmut auch von dieser Stelle für Deinen unermüdlichen Einsatz.

Zur Zeit kümmert sich Dieter Petersen kommissarisch um den Bootspark. Auf der nächsten Jahreshauptversammlung werden wir das Amt hoffentlich wieder offiziell besetzen können.



Aus Vorstand und Redaktion

Spenden

Spenden erhielten wir von:

Dr Klaus Benske Matthias Borchardt Ludwig Jansen
Lutz Herzog Heinrich Jäger

und unserem Sponsor J.P. Sauer Kompressoren.

Allen Spendern herzlichen Dank!

Neue Mitglieder

Selbst im Winter konnten wir noch einige neue Gesichter in unseren Hallen begrüßen:

Ann-Kathrin Prinz Malte Prieue Michel Naewe
Werner Lehmann Janina Bornschein Bastian Holst
Heidrun Borstel Bastian Holst Lars Hesse
Dieter Strohbach

Willkommen im Club und viel Spaß beim Rudern!

Liebe Rudersportfreunde!

Bei der Aufarbeitung unseres Archivs im Rahmen der Erarbeitung der Clubgeschichte zum Jubiläum »150 Jahre EKRC« haben wir auch den Bestand an greifbaren EKRC Clubmitteilungen sichergestellt. Der erste Jahrgang war 1921, davor wurden nur Bücher geführt. Diese Hefte sind alle gebunden und können eingesehen werden, falls jemand sich für die Geschichte seiner Ahnen im EKRC interessiert.

Weiterhin haben wir auch alle DRV-Nachrichten »Rudersport«, soweit vorhanden, binden lassen. Hier tun sich nun doch einige Lücken auf, die zu schließen ich euch herzlich aufrufe, uns behilflich zu sein. Also, filzt Eure Archive, schaut in Keller und Dachboden oder alten Familiennachlässen nach, es fehlen uns:

- Alle Jahrgänge vor 1952
- 1956 – 1958
- 1960 – 1966
- 1970, 1972, 1973, 1975 – 1982

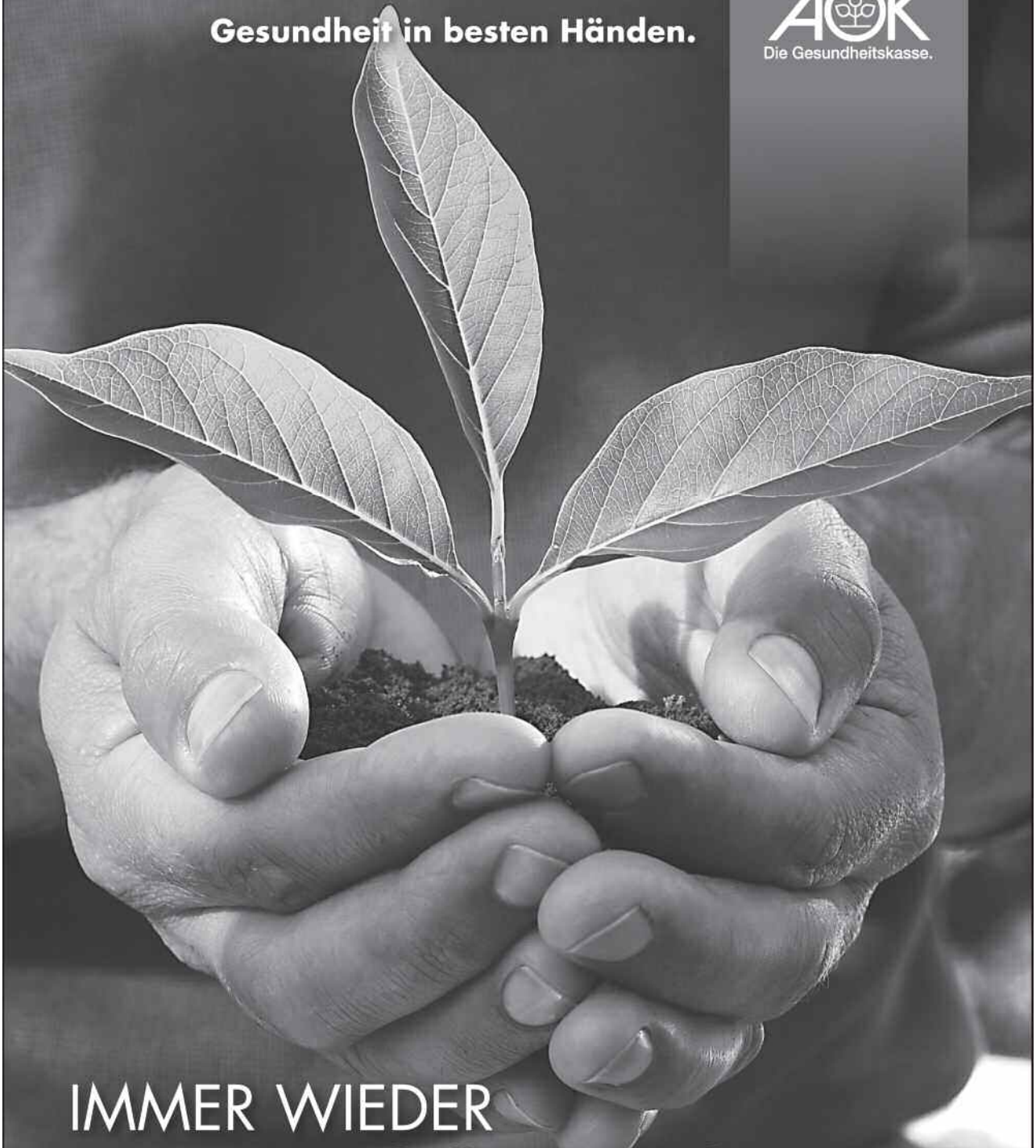
Wir sind auch herzlich dankbar für alle sonstigen Sammlungen, Bilder, Briefe, Pokale und Erinnerungen, die unserem Team bei der Aufbereitung der EKRC-Geschichte für unsere Chronik behilflich sein können.

Schon jetzt herzlichen Dank für Eure Hilfe

Euer Vorsitzender Christian Prey

Gesundheit in besten Händen.

AOK
Die Gesundheitskasse.



IMMER WIEDER
AUSGEZEICHNET

- schnell und zuverlässig
- kompetent und freundlich

Jetzt zur AOK wechseln!
www.aok.de/sh



Zertifizierte
Servicequalität

Geballte Intelligenz auf Fulda und Weser

Die diesjährige Wanderfahrt der älteren „Alten Herren“ mit einem Durchschnittsalter der sieben Fahrensleute von genau 80 Jahren begann in Kassel und endete in Minden. Teilnehmer waren wie in den Vorjahren Klaus Wilhelm Bartuschek, unser bewährter Planer und Fahrtenleiter, Heiner Ketelsen, Heinz Kröhnke, Klaus-Remmer Leemhuis, Jens Paustian, Franz Rönnau und Hans-Rudolf Schröder, unser Kommandant.

Zur »geballten Intelligenz«

Der geneigte Leser will sicherlich wissen, wieso diese ausgerechnet zur Geballten Intelligenz gekommen sind. Deshalb jetzt der Anlass und einige Beispiele dazu, die das verdeutlichen werden.

1. Am Frühstückstresen steht Heiner vorm Käsebrett und mosert, weil er dort keine Wurst fürs Lunchpaket findet. Erst der Fahrtenleiter muss ihn darauf aufmerksam machen, dass die Wursttheke direkt daneben ist. Dies war für den Fahrtenleiter der Ausdruck geballter Intelligenz und wurde daraufhin zum Wort für die diesjährige Fahrt erklärt. Anhand der folgenden Ereignisse schien das durchaus gerechtfertigt.
2. Die Fahrt von Kassel nach Holzminden-Stahle kam uns am Ankunftstag doch recht lang vor, so dass wir folgerten, der Autopilot habe die Strecke wohl nicht ganz richtig ausgesucht, aber es war wohl auch nicht ganz verkehrt, wie sich am nächsten Tag herausstellte.
3. In Kassel landeten wir auf der Ausfallstraße zum Herkules. Ein hilfreicher Einwohner musste uns erst den Weg erklären, so dass wir unser Ziel ohne weitere Umwege fanden. Erst dort fiel Hans-Rudolf ein, dass er auch nur Kassel einprogrammiert hatte und nicht die Rudergesellschaft. Zugegeben waren die Strecken teilweise ganz schön lang. Wir wurden aber durch das sehr schöne Weserbergland mit dem Habichtswald, Reinhardswald, Bramwald und auch den Solling mehr als entschädigt.
4. Auf einer dieser Fahrten stand ein Hinweis auf Frühkartoffeln am Straßenrand. Jens machte uns dankenswerterweise darauf aufmerksam, dass das die Kartoffeln seien, die man nur in der Frühe essen darf.
5. Wir mussten in Grohnde mit der Fähre übersetzen, dort waren wir schon um 9.30 Uhr. Die Fähre lag still vor sich hin am anderen Ufer, der Fährmann weit und breit nicht zu sehen. Da fiel uns ein Schild an der Fähre auf mit dem Hinweis, dass die Fähre sonnabends erst ab 10 Uhr betriebsbereit ist. Wir fanden einen kleinen Umweg und schlugen der Fähre ein Schnippchen. So weit so gut; oder nicht?

Auf nach Kassel

Nachdem wir das Boot mit lautstarken Kommandos am Tag vorher verladen hatten, trafen wir uns am 27. Juli gegen 10 Uhr im Club und fuh-

ren mit Bus und Hänger über die A 7 nach Kassel zur Rudergesellschaft von 1927, wo wir das Boot ablegten und aufriggten. Gegen 18 Uhr waren wir in unserem 40-Stufen-Hotel, gut gelegen, gut geführt, gut aufgenommen und gut gegessen. Nur die 40 Stufen in den 2. Stock hatten es in sich, wir sind ja nicht mehr die Jüngsten. Die Anstrengungen des Tages – die Fahrt war ziemlich schweißtreibend – führten abends dazu, dass Heinz das Essen von Klaus-Remmer requirierte und der das von Heinz nehmen musste. Beide glänzten danach aber vor Zufriedenheit. Für einige wurde es ein etwas langer Abend und führte fast sogar zum Telefonterror. Derjenige hätte das fast begriffen, wenn man es ihm vorher nicht erklärt hätte.

Auf der Fulda

Am nächsten Tag gab's beim Frühstück schon den ersten Zwischenfall. Franz stellte fest, dass Heinz nun schon zum fünften Mal zum Frühstückstresen ging. Diese Zählung führte jedoch zu allgemeinem Protest und wurde daraufhin auch eingestellt. Die Fahrt nach Kassel mühelos, die Strecke stimmte nun ja doch. Gegen 11 Uhr legten wir endlich ab und waren überrascht, wie breit und landschaftlich schön die Fulda mit ihren bewaldeten Ufern ist. Der Kaufunger Wald grüßte. Es war sicherlich einer der schönsten Abschnitte unserer Fahrt, die bis Hannoversch Münden immerhin noch vier Schleusen hatte. In der Stadtschleuse Kassel wurde am Ausfahrtstor gewerkelt, so dass wir die gute Übersetzanlage benutzen mussten.



Die Schleusen Wahnhausen, Wilhelmshausen und Bonaforth waren zur Selbstbedienung, in die uns Klaus-Remmer in Wahnhausen eingewiesen hatte, wo wir Mittagsrast machten. Der Mündener Ruderverein war das Tagesziel, die Mannschaft voller Anerkennung für Steuermann Franz, der die Schleusen hervorragend gemeistert hatte und dafür zum Obersteuermann ernannt wurde, leider nur für einen Tag, wie sich herausstellen sollte. Dienstag ist Skatabend, also auch hier. Zwei Teilnehmer aber meuterten, was leider ohne Folgen blieb.

Auf der Weser bis Bad Karlshafen

Am nächsten Morgen küren wir beim Fruhstuck das Wort der Fahrt. Nach dem Einsetzen in Münden kommt gleich die dortige Schleuse, dann sind wir in der Weser, begleitet von den Höhen des Reinhards- und des Bramwaides. Mittagspause und Mannschaftswechsel ist am Campingplatz „Weiße Hütte“ an der Oberweser, dort ein nicht ganz einfaches An- und Ablegemanöver, bei dem es mächtigen Krach im Boot gibt. Aber rudern beruhigt bekanntlich die Gemüter und so war's schnell vergessen. Die Rückfahrt zum Hotel findet auf Verlangen von Klaus-Remmer nicht wieder durch den Solling statt. Abends kommt im Hotel ein Herr Brinkmann an unseren Tisch und fragt uns nach Karlheinz Schmidt-Röpcke, der in seiner aktiven Zeit ein guter Geschäftsfreund von ihm war. Natürlich bejahten wir das. Er bat uns, ihm einen Gruß zu bestellen, was hiermit geschehen sein möge.

Die Degradierung von Franz

Der Einstieg in Karlshafen gestaltete sich durch starke Windböen recht schwierig. Steuermann Franz kam letztlich frei, doch nur durch sehr laute Zurufe des Landkommandos konnten zwei Crashes im letzten Augenblick vermieden werden. Einmal war die Mole im Weg, kurz darauf bewahrte es ein Motorboot vor dem Untergang. Eben waren wir frei, flog ihm auch die noch die Ballonmütze weg. Nun war er Beides los, den Obersteuermann und die teure Mütze. Allerdings beherrschte er die Tröte als einer der Wenigen. Die Mittagspause machten wir bei schönem Wetter unterhalb von Schloss Fürstenberg, die Jens uns mit einem Ständchen verschönte. Die erhofften Burgfräulein ließen sich dennoch nicht blicken, sodass die Mittagschläfer nichts versäumten. Soviel Kultur auf einmal ist ungewöhnlich! Schon vor 16 Uhr sind wir beim RC Holzminden. Gelegenheit für Hans-Rudolf, Klaus-Remmer und Heinz zu Kuchen und Kaffee in unserem Hotel.

Seite 10

AKTUELL

84 Jahre – und topfit: Altherren-Ruderer on Tour

1. Kieler Ruder-Club auf Wanderfahrt

Rinteln (rd). Rudern gehört mit zu den gesündesten Sportarten und kann bis ins hohe Alter betrieben werden. Dies haben jetzt acht Altherrenruderer vom 1. Kieler Ruder-Club unter Beweis gestellt, die auf einer Wanderfahrt von Kassel nach Minden beim Wasser-Sport-Verein (WSV) am Doktorsee Zwischenstation machten und dort vom Ehreuvorsitzenden und Wanderruderwart Friedrich-Wilhelm Hoppe begrüßt wurden.

Der älteste Ruderer hatte immerhin schon die 84 erreicht, der Jüngste war ge-

rade 80 geworden. Einige der Kieler Ruderer, unter ihnen ehemalige nationale und internationale Meister, waren in früheren Jahren mit Hoppe öfter auf von ihm geleiteten Wanderfahrten für den Deutschen Ruderverband auf Tour gewesen – und so war die Wiedersehensfreude natürlich besonders groß.

Die Ruderetappen von 40 bis 50 Kilometern täglich waren gut und problemlos zu bewältigen und so wurden von der Gruppe schon wieder Pläne für Wanderfahrten im nächsten Jahr geschmiedet.



Der Jüngste ist 80 geworden: Auf dem Weg von Kassel nach Minden haben die Ruderer in Rinteln Station gemacht. Foto: pr.

Auf zur Grohnder Fähre

Am nächsten Tag hatten wir einen kurzen Weg zum Boot, sodass wir zeitig ablegen konnten. Die Mittagspause war in Grave beim Campingplatz angesagt, wo es auch eine Solarfähre gab. Dort bekamen wir zwar Getränke, unser Mittagsbrot aber mussten wir außerhalb der Restauration verzehren. So streng sind dort zum eigenen Schaden die Sitten. Uns schien es unfreundlich zu sein. Weiter ging's am Naturpark Vogler mit den Lafferder Klippen vorbei zum Campingplatz Grohnder Fähre. Der Ausstieg dort war nur mit nassen Füßen möglich.

Überraschung in Rinteln

Am Tag darauf gab es schon morgens die erste Überraschung, denn der Fährbetrieb wird erst ab 10 Uhr aufgenommen. An Hameln vorbei ging's zur ersten Schleuse an der Weser. Da wir nicht schleusen wollten – warum eigentlich nicht – mussten wir die nicht besonders angenehme Umtragestelle nehmen, die uns doch einige Schwierigkeiten bereitete.

In Rinteln gab es dann die große Überraschung. Dort erwartete uns nicht nur Jens Meisterschaftskamerad Wilhelm Sierth mit Frau, sondern auch der dortige Ehrenvorsitzende des Rudervereins und vielfache Leiter von DRV-Verbandsfahrten Fred Hoppe, mit dem Klaus-Remmer und Heiner einige Fahrten gemacht hatten. Die Mannschaft hatte bis dato dicht gehalten, weil Heiner überrascht werden sollte. Dies ist voll aufgegangen. Wir wurden zu einer Klönstunde von Fred mit einer Runde Bier eingeladen und waren davon sehr angetan. Fred hat darüber einen Zeitungsartikel geschrieben für die örtliche Presse und uns die Veröffentlichung übersandt. Nach dem Abendessen klang der Tag mit einem Ständchen von Jens aus.

In Minden ist Schluss

Sonntag ist unser letzter Rudertag. So ist wohl zu erklären, warum einige es zum Frühstück besonders eilig hatten. Sie kamen eine gute Stunde vor der Zeit, denn sonntags gibt's Frühstück erst ab 8 Uhr.

In Rinteln ließ es sich Freund Fred nicht nehmen, uns beim Einsetzen des Bootes zu helfen, was auch nicht einfach war. Nochmals vielen Dank für die Aufnahme dort.

Nun ging's auf die letzte Tour über Vlotho zur Mittagspause nach Minden zum Mindener RV, vorbei an der Porta Westfalica, die uns lange grüßte und beeindruckte.

Dann wie immer abriggen, aufladen, verstauen und ab ins Hotel.

Die Fahrt nach Hause verlief reibungslos am folgenden und allerletzten Tag, nicht so reibungslos das lärmende Chaos bei der Bootsreinigung. Beim abschließenden Glas Bier war dann alles wieder vergessen.

Was sonst noch war? Wir sind insgesamt 233 Kilometer auf Fulda und Weser gerudert und haben es alle gut überstanden.

Heinz „Heiner“ Ketelsen

Der „Freitagsvierer“ im Jahre 2009

Es rudern mit: Dr. Klaus Benske, Jens Benthin, Harald Bieske (von der Wanderfahrt beurlaubt), Dr. Hans A. Friese, Heinrich Jäger (wieder dabei!), Gerd Münchow, Joachim Peters, Karlheinz Schmidt-Roepke, Dieter Schwark und Lutz Herzog (ehemals erfolgreicher Rennrunderer beim Osnabrücker RV, zeitweise Training unter Karl Adam in Ratzeburg). Er ist erst nach der Wanderfahrt bei uns eingestiegen und herzlich willkommen!

Wer zählen kann, wird feststellen, dass aus dem „Freitagsvierer“ ein „Freitagsachter“ geworden ist (sogar mit Kielschwein!). Möglich wäre es immerhin, einen solchen aufs Wasser zu bringen. Doch war es in der ausklingenden Saison bereits schwierig, einen Vierer mit Steuermann zu besetzen. Immerhin gelang es manchmal, einen Doppelvierer und einen Doppelzweier, beide mit Steuermann, auf der Förde bzw. der Schwentine in Fahrt zu bringen. Häufig war es nur ein Vierer ohne...

Doch nun zur Wanderfahrt!

1. Tag, Mittwoch, 01. Juli 2009

Die Teilnehmer an der diesjährigen Wanderfahrt sind im Text bereits oben genannt. Das Drumherum, wie Boot verladen u. dgl., ist Routine und nicht weiter erwähnenswert. Der Chronist steht mit Marschgepackt an der Kaistraße beim Hauptbahnhof und wird hier pünktlich "eingesammelt".

Die Fahrt geht über die Autobahn (A21/B404) bis zur Autobahn nach Berlin, die wir an der Abfahrt Neuruppin verlassen. Die landschaftlich schönen Neuruppiner Gewässer erinnern uns an die Tour im Sommer 2003. Auf Bundesstraßen geht es über Herzberg, Löwenberg, Liebenwalde bis zum Werbellinsee. Etwa einen halben Kilometer vor dem Nordende des Sees finden wir bei einem Yachthafen in Elsenau eine gute Möglichkeit, das Boot abzuladen und startklar zu machen.

Anschließend setzen wir die Reise fort über Joachimsthal nach Angermünde, wo wir unser Standquartier im Flairhotel Weiss beziehen. Kurz darauf stößt Kalle zu uns. Er ist mit der Bahn angereist und leitet gleich darauf das Interview mit der regionalen Presse. Unvermeidlich! Das Abendessen genießen wir auf der Hotelterrasse bei warmem Wetter.

2. Tag, Donnerstag, 02. Juli 2009

Nach dem Frühstück auf nach Elsenau. Gemeinsam bringen wir alle das Boot zu Wasser. Dabei stellen wir fest: wir haben keine Bootsflagge dabei, vergessen! So eröffnet die erste Mannschaft ohne diese die Fahrt über den Werbellinsee.

Während das Boot auf der großen Seefläche zu einem winzigen Pünktchen schrumpft, lässt es sich die Landmannschaft bei einem Kaffee oder Eis beim örtlichen Kiosk gut gehen, um danach in Joachimsthal Verpflegung zu bunkern und andere Besorgungen zu erledigen.

Danach treffen wir uns in Wildau am Südenende des Sees, wo auch der Werbellinkanal als Verbindung mit dem Oder-Havel-Kanal (HOW = Havel-Oder-Wasserstraße) beginnt. Nach einigem Umherschauen findet die Wiedervereinigung auf dem Gelände eines Kajak-Vereins statt. Wir nehmen ein Bad im See, verzehren den Proviant, während die "Kiellinie" friedlich am Steg schaukelt. Dann heißt es "Ans Boot!" und die Nichtstuer vom Vormittag machen sich und das Boot klar. Es geht weiter.

Die gut 6 Kilometer lange Durchfahrt zur HOW ist eine landschaftlich reizvolle Strecke. Zwei Seen, der Rosenbecker und ein namenloser, unterbrechen diese und tragen zur Augenweide bei. Zwei Schleusen, in Eichhorst und Rosenbeck, sorgen für erholsame Fahrtunterbrechungen. Sie regulieren mit je 3,10 m Hubhöhe die Wasserstände zwischen dem Werbellinsee als Wasserreservoir für Oder-Havel-Kanal



sowie dem Finowkanal, deren Wasserspiegel hier 36,00 m über dem Normalpegel der Alten Oder liegen. Jedes Schleusen kostet Wasser.

Soweit die Bemerkung zur Wasserwirtschaft.

Auf der HOW rudern wir bis zur Mündung des Finowkanals (3,5 km), wo bereits ein Vorpostenboot(-Kanu), besetzt mit Dieter und Jenner, nach dem Vierer Ausschau hält und das Geleit bis zum etwa 200 m entfernten Anleger wahrnimmt.

Zu erwähnen ist hier, dass wir unsere Wanderfahrt im Jahr 2005 auf der HOW an der Mündung des Werbellinkanals wegen schlechten Wetters abgebrochen haben. Es war unsere Odertour, die eigentlich in Joachimsthal enden sollte. Wir holen bis hierher gewissermaßen unser Pensum von damals nach, wenn auch in entgegengesetzter Richtung, was für Ruderer ja auch den Vorteil bietet, einen anderen Blick in die Landschaft zu haben. So kann man den Finowkanal ein zweites Mal durchfahren, ohne auf neue Eindrücke verzichten zu müssen.

Zurück in die Gegenwart!

Freizeitsport

An unserem Tagesziel, dem Kanuverleih in Rühldserf, sind nun alle Hände wieder beieinander, das Boot aus dem Wasser zu heben und auf einem geeigneten Platz an Land für die Nacht abzulegen. Erfreulicherweise betreibt der Kanuverleiher auch eine kleine Gastronomie, so dass wir vor Antritt der Rückfahrt ins Hotel noch unseren Durst stillen können.

Das Wetter lädt dazu ein, das Abendessen auf der Hotel-Terrasse einzunehmen und hinterher bis in die Nacht auch noch Bier und Wein. Der Chronist erwähnt es an dieser Stelle ein einziges und letztes Mal, da es sich um ein festes Tagesabschlussprogramm handelt.

3. Tag, Freitag, 3. Juli 2009

So wie unter dem Vortag der Schlusspunkt gesetzt wurde, wird auch das Frühstück nur einmal erwähnt.

Und schon sind wir wieder am Boot. Fürwahr es sind neue Eindrücke. In den Schleusen geht es ständig hinunter, in der Ruhlsdorfer 1,80 m, der Leesenbrücker 2,50 m, der Grafenbrücker 3,60 m, Schöpfungurth 3,60 m, Heegermdhle 3,00 m, Wolfswinkel 2,60 m, Drahthammer 3,60 m, Kupferhammer 4,00 m. Hier ist für heute Schluss. Immerhin haben wir 18,5 km gerudert, bei den sieben Unterbrechungen durch die Schleusen klopfen wir uns schon mal auf die Schulter. Aber noch ist der (Ruder-) Tag nicht beendet. Auf der Suche nach einem Liegeplatz für das Boot rudern wir auf und ab. Der Kontakt zur Schleusenwärterin, bezüglich eines Liegeplatzes auf der Schleuseninsel klappt nicht. Doch haben wir 'mal wieder Glück! Ein guter Mensch, der in seinem Garten am Ufer unseren "Hilferuf" erhört hat, erlaubt uns, das Boot auf seinem Grundstück abzulegen. Das Boot die steile Uferböschung hochzuziehen, nehmen wir dabei in Kauf.



Nach einem Zwischenstopp in Eberswalde zwecks kleinerer Besorgungen geht's nach Angermünde ins Hotel.

4. Tag, Sonnabend, 4. Juli 2009

Das Boot wieder ins Wasser zu bringen, ist leichter als erwartet. Wir bedenken uns artig bei unseren freundlichen Gastgebern mit einer Flasche Rotwein - die Dame des Hauses lernen wir dabei auch noch kennen -

und setzen die Reise fort. Es ist ein schöner Sommertag. wir sind noch nicht "unten".

Es folgen die Schleusen Eberswalde 3,60 m, die Schleuse Ragdse 2,30 m, die Stecherschleuse 3,00 m und zu guter Letzt die Schleuse Liepe mit 2,40 m Hubhöhe, wo unterhalb des Schiffshebewerks Niederfinow, Hubhöhe 36,00 m, sich die HOW festsetzt und in die der Finokanal mündet.

Wir passieren noch die Schleuse, nehmen das Boot dahinter am Ponton aus dem Wasser und legen es oberhalb der Böschung an Land ab, nachdem wir uns mit einer Gruppe von Kanuten, die mit ihren Kajaks bereits einen Teil der verfügbaren Fläche belegt haben, über eine Neueinteilung derselben geeinigt haben. Dabei gibt es auch böse Blicke. Aber unser Boot ist ja nun 'mal größer. Darüber hat sich auch noch der Himmel verdunkelt, und es beginnt zu regnen. Wir flüchten schnell in unseren Bus und fahren zum Schiffshebewerk in eines der Restaurants, wo wir eine Kleinigkeit essen, während sich über uns ein schweres Gewitter mit gewaltigem Wolkenbruch entlädt.

5. Tag, Sonntag, 5. juli 2009

An der Schleuse Liepe angekommen, sehen wir eine sehr starke Strömung im Unterwasser. Der heftige Regen am Vortag hat den Wasserspiegel im Kanal stark ansteigen lassen. Und so muss der Schleusenwärter für mehr Abfluss sorgen, um befürchtete Überschwemmungen zu vermeiden. Auch die "Kiellinie" ist zur Hälfte geflutet. Also erstmal pützen und den Rest auskippen, bevor das Boot wieder Wasser unter den Kiel bekommt.

Der Schleusenwärter hat ein Herz für uns und drosselt vorübergehend den Wasserstrom, so dass die Mannschaft starten kann.

Treffen mit der Landmannschaft ist die Schleuse Hohensaaten West, hinter der die Hohensaaten-Friedrichthaler-Wasserstraße (HFW oder HoFri-Wa) beginnt und bei Friedrichsthal in die West-Oder übergeht, die sich im Hafen von Stettin/Szcecin mit der Ost-Oder (oder Strom-Oder) wieder zur Oder vereinigt.

Die Wasserstraße hat ab Hohensteten bis Stettin keine Schleusen. Der Wasserspiegel orientiert sich an dem des Stettiner Haffs. Es gibt keine Strömung, es sei denn solche, die ihre Ursache aus dem Vorgenannten hat. Die Fahrt der Landmannschaft mit dem Bus zum Treffen mit dem Boot führt wegen Straßenbaustellen in Oderberg zu einigen Umwegen. Doch kommt unser Bus an der richtigen Schleuse an. Und auch das Boot lässt nicht lange auf sich warten. Das Aus- und Einsteigen ist jedoch an der etwas zu hohen Kaimauer nicht so einfach. Während das Boot sich auf den Weg macht, erkundet die Landmannschaft einen Endpunkt für heute, wo auch das Boot sicher übernachten kann.

Freizeitsport

Etwas nördlich von Hohensaaten bis Gartz erstreckt sich für uns an Steuerbord zwischen dem Kanal und der Strom-Oder der "Nationalpark Unteres Odertal". Die Landschaft an Backbord ist ebenso schön. Wir passieren die beiden Orte Lunow und Stolzenhagen, um dann, von der Landmannschaft eingewunken, in Stolpe festzumachen. In einem Radler-Hotel legen wir eine Kaffeepause ein.

Das Boot bleibt im Wasser auf der Landseite der Anlegebrücke mit Bug- und Heckleine vertaut.

Planänderung

Wir geben die letzte Etappe nach Stettin auf, weil

1. unser Zeitplan die Strecke nicht mehr zulässt,
2. wir keine Auskünfte über einen sicheren Platz für Trailer und Boot erhalten können. (Der Ruderclub liegt auf einer Insel im Hafen gegenüber der Hakenterrassen),
3. das Hotel in Stettin gebucht ist, also machen wir die Fahrt nach Stettin ohne Trailer und Boot.

6. Tag, Montag, 6. Juli 2009

Wir nehmen den Trailer mit nach Schwedt. Die Bootsmannschaft steigt in Stolpe ein und rudert bis zum Ruderverein „Wassersport PCK Schwedt“. Dort gemeinsame Mittagspause, danach Boot abriggern und verladen. Wir lassen die Fuhre hier stehen und fahren ohne Trailer zurück nach Angermünde.

7. Tag, Dienstag, 7. Juli 2009

Letztes Frühstück in Angermünde. Wir verabschieden und bedanken uns von und bei den "Guten Geistern" des Hotels, in dem wir sehr gut aufgehoben waren, besteigen unseren Bus und machen uns auf den weg nach Stettin.

Damit die Kultur auch nicht zu kurz kommt, unterbrechen wir die Fahrt in Ciewen, einem reizvollen Dorf, ehemaligem Rittergut, im Oderbruch. Wir machen jedoch nur einen Rundgang durch den gepflegten Park, der 1820 von dem bekannten Landschaftsgartner Lenné angelegt wurde.

Das barocke Gutshaus beherbergt das deutsch-Polnische Umweltbildungs- und Begegnungszentrum "Brandenburgische Akademie Schloss Ciewen". Nach ca. 60 km erreichen wir Stettin, und auch das Hotel "Atrium" finden wir, beziehen unsere Zimmer. Dann steht auch schon der Kleinbus mit dem Stadtführer vor der Tür. Es geht durch einen höllischen Verkehr zu den Sehenswürdigkeiten, die uns in deutscher Sprache vorgestellt werden und auch die deutsche Vergangenheit der Stadt objek-

tiv gewürdigt wird. Hier Details aufzuführen, würde den Rahmen sprengen.

Abends machen wir uns selbständig noch einmal auf einen Stadtbummel. Die Taxifahrt verlangt wieder starke Nerven. Nach dem sonnigen Tag ist es ein warmer Abend, den alle im Freien genießen. So finden wir auf den Hakenterrassen, wohin wir uns haben fahren lassen, gerade noch einen Tisch, um bei einem Bier dem Treiben hier zuzusehen. Später bummeln wir zum Alten Markt, wo die Leute den Abend ebenso unter freiem Himmel verbringen. Gegen Mitternacht steigen wir ins Taxi und lassen uns ins Hotel fahren.

8. Tag, Mittwoch, 8. Juli 2009

Es geht wieder nach Hause. wir verabschieden uns von Kalle, der mit der Bahn nach Berlin fährt, und besteigen den Bus, fahren nach Schwedt, den Trailer mit Boot zu holen. Die Heimfahrt führt über die Ostsee-Autobahn via Lübeck - Bargtheide nach Kiel. Aus einem Orientierungsfehler des Fahrers, der die Ausfahrt zur A21 verfehlt und über Hammoor nach Bargtheide fährt, kann der Chronist seinen Nutzen ziehen. Er steigt dort aus und fährt mit dem Nahverkehr bequem und Zeit sparend nach seinem Zuhause in Hamburg-Bramfeld.

Hier endet mein Bericht, denn die weitere Fahrt und Ankunft im Club fand ohne mich statt. Das war's mal wieder.

Joachim (Kohle) Peters

Augen auf in der Wik!

Es gab die Linie schon immer, aber so richtig bewusst war sie wohl niemandem, den es im Rahmen seines täglichen Ruderpensums in die Wik verschlug hat. Wenn hoher Besuch zu Gast war, wurde schon einmal eine kleine gelbe Tonne ausgelegt, aber in der Regel gab es keine sichtbaren Hinweise.

Seit letztem Herbst ist dies anders. Weithin sichtbar markieren nun drei große gelbe Tonnen das Sperrgebiet um den Tirpitzhafen und erinnern uns daran, doch bitte gebührenden Abstand von den Anlagen des Tirpitzhafens zu halten – alleine schon aus Respekt vor den Tonnen. Handelt es derzeit noch um reinrassige gelbe Exemplare, so wurde eine Umwandlung in rot-gelbe Tonnen bereits angekündigt. Und spätestens dann heißt es: **Augen auf in der Wik!**



Bei ACE weht ein frischer Wind...

ace

Druckzentrum
A.C.EHLERS

Wellseedamm 16 a · 24145 Kiel · Telefon (0431) 24039-0

MEISTER BECK

MACHT NEUE DÄCHER!

Dachstühle...Dacheindeckung...
Dachumdeckung...Dachfenster...
Dachsanierungen...Dachgärten...

04351-752715

18. FARI – Cup in Hamburg

Mit einer Rekordbeteiligung von 110 gemeldeten Ruderbooten fand dieses Jahr am 8. November wieder an einem angenehmen Herbsttag der 18. Fari Cup des Ruderclubs Favorite Harmonia als Langstreckenregatta auf der Alster und Binnenalster in Hamburg statt.

Hier die Resultate mit Beteiligung von EKRC Ruderern:

Die Renngemeinschaft EKRC / Lübecker RC / Hammdeicher RV mit **Ingmar Schulz** und **Gunnar Meyer** im Gig Doppelvierer erruderte mit 17.54 Minuten in der Altersklasse B den **1. Platz** bei 10 gestarteten Booten – am Steuer: Jungstemann **Leon Schulz**, während **Ulf Beck** im sich anschließenden C – Rennen mit der starken Rgm. Frankfurt an der Oder / RC Fürstenwalde / RC Bernburg / EKRC zwar mit 17.51 ganze drei Sekunden schneller war (Steuermann Kim Dibbern), sich aber im Feld mit 8 Konkurrenten knapp mit dem **2. Platz** zufrieden geben musste (siehe nächste Seite). So eine Mannschaft nennt man(n) dann wohl „eBay Vierer“...

Die einzig „reine Clubmannschaft des EKRC“ machte sich in der Altersklasse D auf die 4,2 Kilometer lange Distanz: Absolut professionell gesteuert von unserem Jungtalent Philip Schürmann hatte diese erfahrene Mannschaft mit **Thomas Herrmann** auf Schlag, **Bernd Pingel** dahinter,

Sigi Schürmann im Maschinenraum und **Jürgen Kleeberg** im Bug bereits vor der Hälfte der Distanz den 30 Sekunden vor uns gestarteten Doppelvierer (aus Altersklasse C!) an der vorletzten Brücke auf der Alster gestellt; „...EKRC bitte einordnen...“ war nur das knappe Kommando des FARI – Cup Richters an dieser engsten und heiklen Stelle der Strecke. Tempo rausnehmen, hieß jetzt für ein paar Sekunden die Devise, bevor wir nach dem



Nadelöhr zügig an dieser Mannschaft mit ihrem lauten Steuermann vorbeizogen und ihnen bis ins Ziel über 50 Sekunden abnehmen konnten. Der **1. Platz** in dieser Altersklasse mit 18.48 Minuten – der siebtschnellsten Zeit von 21 gestarteten Mannschaften in den Klassen A - D – war der Lohn. Dass wir keinen direkten Gegner hatten, erfuhren wir erst bei der Siegerehrung.

Regatten

Im Mixed Doppelvierer D **gewann** ebenfalls **Rolf Zumegen** sein Rennen mit 19.10 Minuten in der Rgm. EKRC / RGM. Geesthacht / Pirnaer RC.

Gabi Schulz war natürlich genauso **erfolgreich**: Rgm. Rg. Hansa Hamburg, Nordschleswiger RV, Karlsruher RV Wiking / EKRC war die Zusammensetzung der starker Damencombo, die die längere Strecke in 29.52 Minuten runterkurbelte und damit ganze 8 Sekunden schneller war, als unsere Masters Ruderer im Achter.

Last, but not least waren **Harald Schulz, Martin Lorenzen, Bernhard Kaczinski, Stefan von Weydenberg**, Hartmut Ruppel (RRV) und Steuermann **Jörk Schüßler** in einem Boot des Hamburger und Germania RC in Rgm. mit RG Lauenburg / RC Grünau / EKRC im Männer Achter MDA 55 in exakt 31.00 Minuten ganz vorne mit dabei und heimsten damit den Arno Kruse Preis als 4. Schnellster Alt Herren Gig Achter mit Zeitwertung ein. Im Ziel munkelte man(n) allerdings, dass dem Schlagmann auf den letzten 1000 Metern die Puste ausgegangen sei... Herzlichen Glückwunsch!



Sechs gestartete EKRC Teams – fünf Siege: FARI - Cup 2010 wir kommen wieder...denn nach FARI ist bekanntermaßen vor FARI...

Jürgen Kleeberg

The Spirit of Sport

Den »Spirit of Sport«, die Begegnungen des Respekts, die Anerkennung der Leistung des Gegners, das Fiebern um den Sieg und die gemeinsame Freude über den Sieger durfte ich wieder einmal beim Fari-Cup erleben.

Im Vorwege, bei der Meldung zum Rennen Doppelvierer C Gig mit Steuermann wusste ich schon, das es hart werden würde. Die Gegner, mehrjährige Sieger auf der Strecke, stehen im Ruf mit die Besten zu sein. Man kennt sich von nationalen und internationalen Regatten, man grüßt sich, redet miteinander, feiert miteinander und tauscht sich aus. Die Begegnungen sind sportlich, geprägt von Respekt und kühler Distance. Zu Siegen wird gratuliert, es bleibt jedoch der Gegner, den es zu schlagen gilt.

Wie gesagt, ich wusste schon, dass es hart werden würde. Die Mannschaft stimmte, Ruderfreunde aus dem Osten, der Steuermann, erfahren und leicht, seine Anfeuerungen ließen das Zwerchfell beben, das

Boot wurde Top eingestellt, die Skulls hatten 1000 Meter Rennhärte. Jetzt mussten wir nur noch rudern.

Unsere Gegner starteten direkt hinter uns, so dass wir sie immer im Auge hatten. Das Rennen verlief erwartungsgemäß hart, 1000 Meter mal 4,2. Drei Boote wurden überholt, im Ziel das übliche Würgen, der Körper wehrt sich gegen die Anstrengung, der Abstand zu Boot Nr. 30, ziemlich gleich. Ein Sieger konnte nicht ausgemacht werden. Die Ergebnisse erst bei der Siegerehrung, ca. 2 Stunden später.

Duschen, mit der Mannschaft auf das Rennen anstoßen, essen, warten. In der Regel werden bis zur Ergebnis Bekanntgabe Bekanntschaften gepflegt, man lässt sich treiben. Doch dieses Mal war es anders. Die Mannschaft saß zusammen, da gesellten sich die Gegner zu uns. Es wurde über den Rennverlauf gesprochen, aber eine Siegermannschaft war nicht auszumachen. Die Zeit bis zur Siegerehrung wurde in Sichtnähe verbracht.

Die Siegerehrung begann, die Spannung stieg, beide Mannschaften standen eng zusammen, in Erwartung des Ergebnisses. Es wurde nichts gesprochen, die Ohren hingen an der Stimme des Ansagers. Es war ein Gefühl wie eine Mannschaft, wie ein gemeinsam errungener Sieg. Weg, die kühle Abgrenzung zum Gegner, hin zum gemeinsamen Mannschaftsgeist. Das Ergebnis, die Erlösung, drei Sekunden hatten unsere Gegner uns abgerungen. Die Freude war groß, Gratulation, Umarmung, gegenseitiger Respekt zur Leistung. Es war ein Gefühl der gemeinsamen Freude, des gemeinsamen Kampfes um den Sieg, eben der Spirit of Sport.

Danach standen wir noch zusammen, wir sprachen über die nächste Saison, über die Möglichkeit eines



Achters. Dieser Spirit of Sport beflügelt mich, den Winter über hart an mir zu arbeiten, um dieses Gefühl nächstes Jahr wieder erleben zu dürfen.

Danke an meine Mannschaft „Paule“ aus Fürstenwalder, Volker aus Frankfurt Oder, Hagen aus Schweedt und Dibbi aus Kiel.

Danke an die Gegner Klaus und Stefan aus Limburg, Christof und Kai Uwe aus Hamburg.

Und noch was an unsere Gegner: drei Sekunden sind gar nichts, und im Achter gilt es Marken zu setzen.

Ulf Beck

Regatten

Concept2 Euro Slide Open in Gladsaxe/Kopenhagen

Am 28.11.09 fand im Gladsaxe Sportzentrum die Concept2 Euro Slide Open statt, an der ich mit meinen Ruderkameradinnen Sybille Roller vom Karlsruher RV Wiking und Britta Hirschauer vom Nordslesvig Roklub/DK sowie Margit Haahr Hansen vom Skovshoved Roklub/DK teilgenommen habe.

Diese Meisterschaft wird auf Slides ausgetragen, d.h. 2er, 4er oder 8er werden auf den Schlitten elektronisch und mechanisch gekoppelt. Jeder Aktive sieht auf dem Display seine individuell geruderte Zeit über 500 m, auf der Anzeigentafel erscheint aber die von allen Mannschaftsmitgliedern gemittelte Zeit, entsprechend sind auch alle „als 1 Boot“ gleichzeitig durchs Ziel.

Die Meisterschaft wurde über die Distanz von 1000 m ausgetragen. Jede/r Aktive wurde vor dem Start verwogen und entsprechend nach Alter und Gewicht mit einem Handicap versehen.

In der Klasse der Masters-Vierer (Veterans 30 +) ist unsere Mannschaft mit einem Durchschnittsalter von 42 Jahren mit einem Zeithandicap von 22 sec ins Rennen gegen 10 Gegnermannschaften (Damen, Herren, Mixed) gegangen.

Unsere Renntaktik, die Distanz mit einer Frequenz von 32 Schlägen pro Minute zu bewältigen haben wir nicht umgesetzt. Da das Rudern auf den Slides sehr dynamisch ist, erreicht man im Vergleich zum feststehenden Ergometer eine höhere Schlagzahl, es ist aber auch wesentlich anstrengender zu fahren.

Wir sind unser Rennen sehr rhythmisch mit einem Streckenschlag von 37 Schlägen/Minute gefahren und haben dann mit einem früh angesetzten Endspurt auf SF 41 erhöht und das Rennen dann in einem spannenden Finish für uns entscheiden können. Effektiv sind wir 3:33,5 min gefahren, was einem Durchschnitt von 1:47 min pro 500m entspricht.

Mich hat es überrascht, dass die Variante des Ergometer-Ruderns in Dänemark so populär ist und dass die dänischen Kaderruderer komplett an dieser Veranstaltung teilgenommen haben.

Damit auch alle EKRCer diese Spielart des Ergofahrens kennen lernen können, haben wir Slides angeschafft, so dass entweder 1 Vierer oder 2 Zweier gefahren werden können.

Vie Spaß beim Ausprobieren!



Gaby Schulz

Der Regattaherbst aus Sicht des EKRC

Neben dem **Fari Cup** (s. Seiten 23 und 24) und den **Euro Slides** (s. Seite 26) war der EKRC noch auf weiteren Regatten vertreten:

FISA World Masters Rowing Regatta 2009

Vom 3. bis 6. September 2009 fand in Wien die FISA World Masters Rowing Regatta statt. Mit über 3000 Teilnehmern aus 41 Ländern und von allen Kontinenten brach diese Veranstaltung alle Rekorde.

Der Erster Kieler Ruder-Club hat mit sieben Männern und einer Frau an diesem Saisonhöhepunkt teilgenommen und gute Erfolge erzielt. Die Bilanz:

1. Plätze

- Männer Doppelzweier C (MDA 43 Jahre): Dieter Leptien, Ulf Beck
- Männer Doppelvierer E (MDA 55 Jahre): Bernd Klose in Rgm. Berlin
- Frauen Doppelzweier A (MDA 27 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. Sybille Roller (Karlsruher RV Wiking)
- Frauen Doppelvierer A (MDA 27 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. Karlsruher RV Wiking und RG Hansa Hamburg in der schnellsten Zeit aller 22 gestarteten Boote
- Frauen Achter A (MDA 27 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. Karlsruher RV Wiking und Hansa Hamburg
- Frauen Doppelzweier B (MDA 36 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. Karlsruher RV Wiking in der schnellsten Zeit aller 29 gestarteten Boote
- Frauen Doppelvierer B (MDA 36 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. Karlsruher RV Wiking und Hansa Hamburg in der schnellsten Zeit aller 29 gestarteten Boote
- Frauen Doppelvierer C (MDA 43 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. Karlsruher RV Wiking, Hansa Hamburg und Nordschleswiger RV
- Mixed Doppelvierer C (MDA 43 Jahre): Gaby Schulz in Rgm. RV Wiking, Germania Eutin und RV Sorpensee

weitere Plätze

- Männer Einer C (MDA 43 Jahre): Dieter Leptien
- Männer Doppelzweier D (MDA 50 Jahre): Dieter Leptien, Rolf Zumegen
- Männer Doppelvierer C (MDA 43 Jahre): Dieter Leptien, Ulf Beck in Rgm. Frankfurt und Fürstenwalde
- Männer Achter D (MDA 50 Jahre): Harald Schulz, Martin Lorenzen, Bernd Klose, Rolf Zumegen, Stm. Jörk Schüßler in Rgm. Hamburg und Berlin
- Männer Doppelvierer D (MDA 50 Jahre): Dieter Leptien, Ulf Beck, Bernd Klose, Rolf Zumegen

Regatten

Langstrecke Mölln 2009

Claudia Mack und Rona Schulz jeweils auf Rang vier

Der diesjährige Langstreckentest bot den Sportlern ideale Bedingungen für die sechs Kilometer lange Strecke auf dem Elbe-Lübeck-Kanal bei Mölln. Leichter Schiebewind, Temperaturen um 11 Grad sowie sonniges Wetter. Für die D- und DC-Kadersportler/-innen aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen ist die Teilnahme verpflichtend.

Rona Schulz startete im Einer der Juniorinnen 17–18 Jahre und belegte mit den **vierten Platz** knapp hinter ihrer ehemaligen Trainingspartnerin Frauke Birgel aus Ratzeburg.

Auch **Claudia Mack** konnte in ihrem Rennen den **vierten Rang** belegen, als Leichtgewicht sogar den zweiten Rang. Sie ruderte im Einer der Frauen 19 Jahre und älter.

Bundeskaderlangstrecke in Dortmund

Der erste Baustein in die Wettkampfsaison 2010 ist gelegt. Bei der Bundeskaderüberprüfung über 6000 Meter in Dortmund konnte **Claudia Mack** auf dem Dortmund-Ems-Kanal gegen internationale Konkurrenz mit Platz 5 die Ziellinie passieren und ließ dabei gleich mehrere WM-Teilnehmerinnen der Saison 2009 hinter sich.

Das Rennen selber war überwiegend von Gegenwind und Regen geprägt. Bedingungen unter denen Claudia auf dem Lanker See in Preetz extra in den vergangenen Wochen des Öfteren trainiert hat.



Blumen-Reese

Brigitta Plarre

Blumen, Grabpflege und Anlagen

24113 Kiel-Hassee, Hasseer Straße 18, Tel. (0431) 68 20 30

CLUB-KLEIDUNG

in den original EKRC-Clubfarben

Ruderhemd, ½ Arm	€ 35,--	Anstecknadel	€ 3,--
Ruderhemd, Träger	€ 31,--	Wappen für Blazer	€ 15,--
Ruderhose, kurz	€ 32,--	EKRC-Krawatte	€ 25,--
Ruderhose, lang	€ 42,--	EKRC-Aufkleber	€ 2,--
EKRC-Einteiler	€ 79,--	EKRC-Mütze	€ 17,--
- mit Sponsorenaufnäher	€ 59,--	Polohemd, blau	€ 28,--
Regenjacke	€ 109,--	Ruder-Weste	€ 45,--
EKRC-Sweatshirt	€ 35,--	EKRC- T-Shirt, blau	€ 16,50
Tischflagge	€ 20,--	Schlüsselband, blau/rot	€ 4,50

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

oder bei: Bernd Klose, Siggie 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

Der neue Kindertrainer stellt sich vor...

Zu meiner Person...

Ich bin **Lasse Jannsen**, 18 Jahre alt, rudere seit knapp sechs Jahren im EKRC und bin nun ungefähr vier Jahre als Vorstandsmitglied für die Jugendlichen tätig. Ich besuche auf der Kieler Gelehrtenschule den 12. Jahrgang mit den Schwerpunktfächern Chemie und Mathematik, was ich später wahrscheinlich auch studieren werde.

Warum das Kindertraining mein Interesse ist...

Nachdem ich aufgehört hatte, unter Karsten Lampe zu trainieren, nahm ich mir ziemlich zeitig vor, selbst Trainer zu werden. Die drei Jahre, in denen ich mit meinem Partner York-Anton David im Doppelzweier auf vielen, teils auch internationalen Regatten gestartet bin, boten mir die Chance, eine Menge an Erfahrungen zu sammeln und mir Wissen über die Sportart Rudern anzueignen. Ich möchte dieses Wissen gerne an die dem Rennrudern zugeneigten Kinder weiterreichen und sie so auf ihre (vielleicht) erfolgreiche Sportlerkarriere vorbereiten. Viele wissen wahrscheinlich gar nicht, was in ihnen steckt! Zu alledem gehört daher auch die Sichtung neuer Ruder-Talente. Auf diese Weise kann ich sozusagen den Grundstein für alles Weitere legen.



Der Übungsleiter-Grundkurs, den ich im Frühjahr absolviert hatte, ermöglichte es mir, in diesem Sommer bereits die Anfänger-Ausbildung zu unterstützen. Am 06. Dezember schließlich habe ich, zusammen mit meiner Vorstandskollegin Inga Klose, die Trainer-C-Lizenz Leistungssport beim Ruderverband Schleswig-Holstein erworben.

Was mir noch auf dem Herzen liegt...

Natürlich sind meine sportspezifischen Ausbildungen kein Garant für Erfolg, aber ich kann behaupten, mich für meine neue Aufgabe im EKRC gut gerüstet zu fühlen. Meine Kollegen stehen mir mit Rat und Tat zur Seite, da bin ich mir sicher. Es bereitet mir Freude, Kinder und Jugendliche das Rudern zu lehren und ihnen den richtigen Umgang mit ihrem Körper beizubringen. Einfach den Spaß an der intensiven Bewegung im Ruderboot, der Anstrengung und dem Wettkampf entdecken, das möchte

ich vermitteln. Aber vor allen Dingen sollen die Kinder gesund bleiben—man hat nur eine Gesundheit.

Bei Fragen oder Anregungen stehe ich jedem jederzeit zur Verfügung!

Und, liebe Kinder, wenn ihr Lust habt, das Rudern im Rennboot zu erlernen, mit mir regelmäßig auf dem Wasser und an Land zu trainieren und spannende Regatten zu besuchen, so wisst ihr nun, an wen ihr euch wenden könnt!

E.ON-Hanse-Cup Schülerachter

In diesem Jahr ergriffen Frederik Woltering und Kjell Schmidt die Initiative, stellten den Kieler Schülerachter zusammen und machten ihn startbereit für die Rennen beim E.ON-Hanse-Cup. Die Mannschaft setzte sich wie folgt zusammen: Rona Schulz, Florian Kleinicke (Stm.) und Lasse Janssen vom EKRC, Jule Busch, Tim Schreiber und Fabian Bellinghausen von der Germania Kiel und schließlich Dennis Lizarzaburu, Ole Renders und Max Wulff für die Kieler Schülerruder-Riegen.

Die Zeit war leider knapp bemessen und so ergaben sich nur zwei Trainings-Einheiten im Kieler Hafen. Am großen Tag, dem 04. Oktober, sorgte Sturmtief „Sören“ für eine außerordentlich windige Atmosphäre. Schaumkronen selbst auf dem Nord-Ostsee-Kanal blieben da nicht aus. Glücklicherweise herrschte Schiebewind, ansonsten wären die Rennen, wie am Vortage geschehen, wahrscheinlich abgesagt worden.

In dem ersten Durchlauf qualifizierten wir uns mit dem zweiten Platz von dreien für das C-Finale. In diesem nun erzielten wir wiederum Platz zwei und schlugen den Hamburger Achter, sodass wir am Ende auf Platz acht von neun landeten.

Die Freude war dennoch groß, Kiel auf diesem großen Event vertreten zu haben. Im Achter zu rudern, ist und bleibt doch eben immer etwas Besonderes!



Lasse Janssen

Jugendtraining am Mittwoch einmal anders!

Im Rahmen unserer Ausbildung zum C-Trainer haben Lasse und ich am Mittwoch, den 18.11.09, das Training einmal anders gestaltet. Unser Plan war es, eine Rallye mit den Jugendlichen zu veranstalten, das heißt, bis zum Tirpitzhafen und zurück laufen und zwischendurch immer wieder Fragen beantworten.

Am Montag zuvor hatte Lasse beim Hallentraining noch einmal Werbung gemacht, um möglichst viele Jugendliche zur Teilnahme an unserer Aktion zu aktivieren. Doch dann spielte das Wetter nicht mit, es regnete und stürmte, und wir hatten die Befürchtung, dass keiner kommen würde. Trotzdem stellten wir kurzfristig noch ein anderes Programm zusammen und am Ende erschienen sogar 8 Jugendliche. Als alle im Jugendraum versammelt waren, erklärten wir ihnen, was wir mit ihnen vorhatten:

- 2500m Einfahren auf dem Ergometer
- 10 min Ruderbecken
- Kraftzirkel
- 10 min Ausfahren auf dem Ergometer

Um einen der 3 Preise zu gewinnen, mussten sie zusätzlich zwischen jeder Station Fragen beantworten. Wie z. B.: „Schätze, wie lang ein Achter ist!“, „ Wie viele Mitglieder hat der EKRC?“, „Eine E-Lok fährt Richtung Norden, wohin zieht der Rauch?“ und „Welche ist die meist gesprochene Muttersprache der Welt?“

Dann ging es auch schon los. Während sich die Jugendlichen einruderten, überlegten wir beide uns einen Kraftzirkel und bereiteten das Ruderbecken vor.

Da jeder eine unterschiedlich lange Zeit benötigt, um 2500 m zu rudern, verteilten sich die Jugendlichen anfangs gut. Während die ersten schon auf dem Weg zum Ruderbecken waren, beantworteten die anderen noch Lassés Fragen in der Werkstatt. Später staute es sich allerdings leider ein wenig vor dem Ruderbecken, so dass die letzten ein bisschen warten mussten, um weiter machen zu können. Dann hieß es für die ersten auch schon wieder, Fragen zu beantworten.

Anschließend erklärte ich ihnen die einzelnen Stationen des Kraftzirkels und achtete auf deren richtige Ausführung und die Zeit der Belastung. Später wurde Andreas' Hilfe für die Beaufsichtigung benötigt, da ich nun an der Reihe war, den Jugendlichen Fragen zu stellen.

Zum Schluss hieß es für alle noch 10 Minuten ausfahren, die letzten Fragen zu beantworten, bevor sie sich umziehen gehen konnten. Als auch

Jugendabteilung

die letzten Ruderer mit ihren Aufgaben fertig waren, wurden die Antworten ausgewertet und es kam zur Siegerehrung. Der Sieger durfte sich einen von zwei Preisen aussuchen (Gutschein von New wave/ Cine-maxx), der übrig gebliebene ging an den Zweitplatzierten. Auch der Drittplazierte erhielt einen Gewinn (Rollsitzkissen von New wave) und die zwei vierten Plätze, mit einem Punkt hinter dem dritten, wurden ebenfalls bekanntgegeben. Die restlichen Teilnehmer erhielten einen Trostpreis.

Abschließend können wir sagen, dass dieser Nachmittag allen Jugendlichen und auch uns sehr viel Spaß bereitet hat, da es eine willkommene Abwechslung zum üblichen wöchentlichen Training war.

Ein großes Dankeschön geht an Michael Böhmer und seine Wanderschaftsgruppe. Wir haben uns sehr über die großzügige Spende gefreut, die es uns ermöglicht hat, die Preise zu finanzieren.

Inga

Holzkonstruktionen

Innenausbau

**Dänische Fenster
und Türen**

Maurerarbeiten



**HOLZBAU
DIETER LEPTIEN**

**HOFBROOK 5
24119 KRONSHAGEN**

**TELEFON
0431-5836634**

**TELEFAX
0431-5836635**

Mediterran mit Blick geniessen auf die Förde



BRAINSTEAM.de

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
- Gesellschafte
bis 180 Personen



Schöne Aussichten

täglich ab 10.30

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

Ihr Schuhhaus in Kiel

HEINRICH

Das Schuh-Erlebnis

5x in Kiel:

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

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

Träumen - Buchen - Verreisen

Flüge weltweit

Last Minute

Pauschalreisen

Ski-Reisen

Individualreisen

Ferienhäuser/Hotels

Mietwagen

Reisepreis-Vergleichssystem

Reisebüro Klose · Holtenauer Straße 90 · 24105 Kiel · Telefon 0431/57939-0

www.reisebuero-klose.de · info@reisebuero-klose.de

Reisebüro
KLOSE

www.reisebuero-klose.de

Termine

Die Winter-Woche im EKRC 2009/2010

Montag

- 16.30–18.00 Kinder und Jugendliche: Spiel, Sport und Spaß, Sporthalle am Ravensberg Lasse
Andreas
- 17.30–20.00 ältere Erwachsene: Ergometer und Krafttraining

Dienstag

- 17.00–19.00 ältere Erwachsene: Ruderbecken
- 18.00–19.00 Frauen: Krafttraining mit Gaby Gaby
- 18.00–20.00 Masters: Laufen, Krafttraining und Ergometer
- ab 18:00 Clubabend
Skattreff und geselliges Beisammensein, »Luden
Stoffers« Rotunde

Mittwoch

- 16.00–18.00 Kinder und Jugendliche:
Laufen, Krafttraining und Ergometer mit Sonja, Sonja, Lasse
Andreas
- 18.00–20.00 Erwachsene: Team-Rowing,
»Ergometerrudern – weiter im Takt!«
(2 Gruppen je 1 Stunde, bitte Aushang beach-
ten) Andreas
- 18.00–20.00 Erwachsene: **neu** Fitnessstraining im Krafraum
(2 Gruppen je 1 Stunde) »Murmek«

Donnerstag

- 17.30–20.00 ältere Erwachsene:
Laufen, Krafttraining und Ergometer

Freitag

- 18.30–20.00 ältere Jugendliche und Erwachsene:
»fit bleiben durch Sport und Spiel«, Sabine,
Sporthalle am Ravensberg Michael,
Frederik,
Andreas

Samstag

- 14.00–16.00 Jugendliche und Erwachsene:
»Rudern – was sonst?!« Andreas und
andere
14-tägig, 1. und 3. Samstag im Monat: 2.1., 16.1., 6.2.,
20.2., 6.3., 20.3., 3.4.

Sonntag

- 08.00–10.00 Masters: Rudern

gültig ab dem 25. Oktober 2009 bis 18. April 2010 (Anrudern)

Terminkalender

EKRC-Termine

- 24.12.09 Weihnachtsrudern
17.01.10 Grünkohlessen in Raisdorf. Essen: 13:00 - Einladung folgt
20.01.10 Rudern Meets Classics - Details siehe Seite 39
12.-14. 02.10 Langlaufwochenende im Harz
20.02.10 Wanderrudertreff - siehe S. 40. Achtung: neuer Termin!
23.02.10 Karl-Storjohann-Gedächtnislauf - siehe Seite 40
25.03.10 Jahreshauptversammlung des EKRC - Einladung folgt
18.04.10 Anrudern aller Kieler Rudervereine im Rahmen der Aktion Schleswig-Holstein rudert
24.10.10 Abrudern

Allgemeine Termine

- 16.01.10 10. Indoor Open, Lübeck. Details: www.concept2.de
24.01.10 Winterlauf des RRC, Ratzeburg. www.rrc-online.de
5.-7.02.10 10. Winter-Camp der SHRJ, Kappeln. www.rish.de
12.-14.02.10 Frauenlehrgang des RVSH, Ratzeburg. www.rish.de
April/Mai 12. Kieler Steuerleutelehrgang
19., 26., 28. April, 3. Mai 2010, jeweils 18 bis 21 Uhr
23.05.10 36. Vogalonga, Venedig, Details zur Teilnahme auf S. 39
23.06.10 13. Stadtachter zur Kieler Woche, Start: 20:00

Aktuelle Informationen findet Ihr am Schwarzen Brett oder im Internet unter www.ekrc.de und ekrc-jugend.de. Hier immer wieder mal nachsehen. Weitere Termine und Informationen von Ruderverband und Ruderyugend Schleswig-Holstein findet ihr unter termine.rish.de

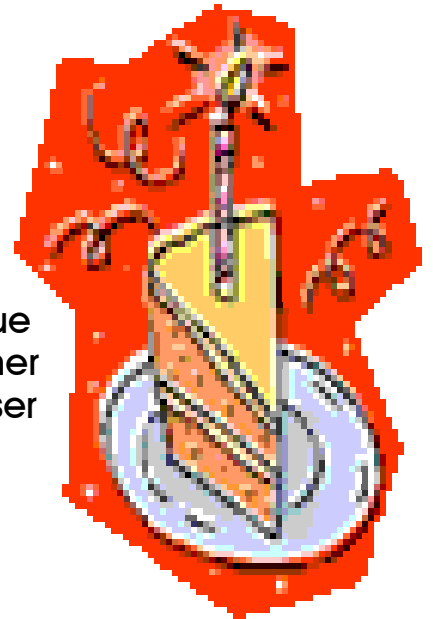


Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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!



Rudern meets Classic

Vor Weihnachten haben wir unter dem Motto »Rudern und Kunst« unsere Impressionen mit Acrylfarben auf Leinwand gebannt (mehr darüber in der nächsten Ausgabe). Unter dem Motto »Rudern meets Classics« haben nun Mitglieder des EKRC einmal die Möglichkeit, klassische Musik hautnah und live zu erleben.

In Absprache mit dem Generalmusikdirektor des Philharmonischen Orchesters Georg Fritsch können Interessierte am **Dienstag, den 20 Januar 2010** eine Arbeitsprobe für das 4. Philharmonische Konzert besuchen. Auf dem Programm steht als Hauptwerk die 9. Sinfonie von Anton Bruckner. Probenbeginn ist 19:00 Uhr. Wir treffen uns um 18:45 Uhr vor dem Bühneneingang Opernhaus (Rathausseite).

Dieses Angebot richtet sich ausdrücklich auch an unsere jugendlichen Mitglieder, die vielleicht bis dato noch nicht so sehr mit klassischer Musik in Berührung gekommen sind.

Wer Interesse hat trage sich bitte in aushängende Liste im Krafraum ein, oder meldet sich telefonisch bei mir an. Tel. 0431-650705

Siegfried Schürmann

36. Vogalonga – jetzt bewerben!

Auch im Jahr 2010 können wir wieder zusammen mit der RV Hannover an der Vogalonga in Venedig teilnehmen. Wer Interesse hat, trägt sich bitte in der Liste im Krafraum ein. Fragen zum Ablauf kann Christian Prey (Tel. 9828 201) beantworten.

Winteraktivitäten

Das Team Rowing am Mittwoch wird auch diesen Winter wieder sehr gut angenommen. Die Termine sind ausgebucht. Doch durch die Anschaffung von zwei weiteren Ergometern können wir nun zehn Plätze anbieten, so dass Kurzentschlossene durchaus Chance haben. Bei Interesse einfach bei Andreas nachfragen.

Wer am Mittwoch nicht zum Zuge kommt, muss nicht zur Bewegungslosigkeit verdammt sein. Am Freitag in der Halle am Ravensberg sind noch Plätze frei. Mit einer gesunden Mischung aus Gymnastik und Spiel halten wir uns fit für den Winter. Die Chance, den Winterspeck nach Weihnachten wieder abzulegen.



E. L. Willy Hartz
Erstes
Kieler Bestattungsinstitut
Kiel, Feldstraße 47
Telefon 56 30 79

Karl-Storjohann-Gedächtnislauf

Wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, wird der Karl-Storjohann-Gedächtnislauf in Zukunft losgelöst vom alljährlichen Grünkohlessen vom Clubhaus aus stattfinden. Damit ist eine leichtere Streckenauswahl und insbesondere eine bessere Logistik (Umkleideräume, Duschen) möglich, als dies in einem Landgasthof möglich wäre. Termin soll in Zukunft der letzte Dienstag im Februar sein, in diesem Winter also am

Dienstag, 23. Februar, 18:30 vor unserem Bootssteg.

Da ja auch im Februar die Lichtverhältnisse abends nicht besser sein werden als zur Zeit, wird die Strecke folgenden beleuchteten Verlauf haben:

- am Hindenburgufer entlang bis zur Kreuzung Hindenburgufer - Feldstraße
- dort wird ein Posten mit EKRC-Hemd stehen, der umrundet werden muss
- zurück ebenfalls am Hindenburgufer entlang bis zum Schifffahrtsmuseum (schräg gegenüber vom Schloss)
- dort wird ebenfalls ein Posten im EKRC- Hemd stehen, der umrundet werden muss
- dann zurück zum Club.

Start/Ziel:	EKRC vor unserem Steg	
Streckenlänge	EKRC bis Kreuzung Feldstr.	3,7 km
	Wendepunkt bis Schifffahrtsmuseum	4,5 km
	Schifffahrtsmuseum bis EKRC	0,8 km
	Total	9,0 km

Es gibt keine Klasseneinteilung, der/die Schnellste gewinnt.

Gaby Schulz

Wanderrudertreff - wohin rudern wir 2010?

Nach dem »Rudern - was sonst?!« um 14 Uhr treffen wir uns gegen 16 Uhr am **Samstag, 20. Februar 2010** in der EKRC-Lounge, dem Jugendraum. Wir werden die Termine und Ziele mit den Fahrtenleitern und interessierten Ruderern besprechen.

Wegen des Ergometer-Wettkampfs am 16. Januar in Lübeck und dem EKRC-Grünkohlessen am 17. Januar haben den Wanderrudertreff vom 16. Januar auf den 20. Februar verlegt.

Wer diesen Termin nicht wahrnehmen kann und dennoch Fahrten 2010 anbieten möchte, setze sich vorher bitte mit dem Ruder- und Trainingswart Andreas König (Telefon 0431 1220537, E-Mail koenig@ekrc.de) in Verbindung. Eine interessante Wanderfahrtsaison 2010 wünscht sich

Andreas

www.foerde-sparkasse.de



Das Ziel vor Augen.

 Förde
Sparkasse

Ob lohnende Geldanlagen, Finanzierungswünsche oder Sicherheit für die Familie: Unsere Beraterinnen und Berater stehen in den Startlöchern, um Ihre Geldangelegenheiten in die richtigen Bahnen zu lenken. Start frei. Wir freuen uns auf Sie.

Vorstandsmitglieder / Impressum

Der Vorstand des EKRC

nach der Jahreshauptversammlung am 26. März 2009

Vorsitzender

Christian Prey
Dahlmannstraße 2, 24103 Kiel
Tel.: 0431-9828 201 (p)
Fax 0431-9828 202

Stellv. Vorsitzender Verwaltung

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

Stellv. Vorsitzende Sport

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

Pressewart

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

Schriftwart

Jürgen Kähler
Narvikstraße 18, 24109 Kiel
Tel.: 0431-52 40 48 (p)

Vorsitzender Jugendabteilung

Lasse Jannsen
Kieler Str. 115, 24119 Kronshagen
Tel.: 0431-58 35 00
lasse@ekrc-jugend.de

Hauswart

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

Schatzmeister

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

Ruder- und Trainingswart

Andreas König
Wörthstraße 51, 24116 Kiel
Tel.: 0431-12 20 537 (p)
koenig@ekrc.de

Boots- und Gerätewart

zur Zeit nicht besetzt

Vergnügungswart

Hans-Rudolf Schröder
Hasselkamp 95, 24119 Kronshagen
Tel.: 0431-58 99 79 (p)

Impressum

Herausgeber und Verlag

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

Postanschrift

Erster Kieler Ruder-Club
Düsternbrooker Weg 16
24105 Kiel, Tel.: 0431-577885
Internet: www.ekrc.de
E-Mail: 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

Druckzentrum A.C. Ehlers
Wellseedamm 16
24105 Kiel, Tel.: 0431-240390

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. März 2010



Postvertriebsstück **C 1636**
Gebühr bezahlt
Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.
Düsternbrooker Weg 16
24105 Kiel



Ihren Beschwerden auf der Spur!

www.kriwat.de



*Analyse I:
Fuß- u. Sprunggelenk*

*Analyse II:
Kniebeschwerden*

*Analyse III:
Rücken und Hüfte*

**Lassen Sie sich durchchecken
im Institut für Biomechanik
und Orthopädie-Schuhtechnik**

Der Gesundheitsspezialist

KRIWAT
Gesund

Eckernförder Str. 219
24119 Kronshagen
Tel.: 0431/66 74 066

