C 1636

Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

3 August biis September 2010 - 83. Jahrgang

Man(n)ometer!

350 bar

Sauer Hochdruckkompressoren. Bis 350 bar.

www.sauersohn.de

J.P. SAUER & SOHN
MASCHINENBAU GMBH

Fax: 0431/3940-24, D-24157 Kiel, info@sauersohn.de

Inhalt

Lieber Leser 5
Sommerfest 2010 7
RMC im EKRC 9
Mitgliederbefragung 10
Neue Mitglieder 12
Max Wulff – ein neues Gesicht 12
Liebe Rechnungszahler 13
Rudern auf dem Westensee 14
Hamburg von hinten 16
Noch einmal Treene und Eider 20
Große Kulisse zu einem grandiosen Finale 23
Fragen über Fragen – Skiffrudern in Theorie und Praxis 24
Irgendwann ist Schluss mit Lustig 26
4. EURO-Masters Regatta 2010 27
Gaby SchulzClaudia Mack Studenten-Europameisterin! 27
Claudia Mack Studenten-Europameisterin! 28
Rona Schulz für Baltic Cup nominiert 29
Alter Schwede – EKRC-Jugend-Sommertour 2010 31
Rudercamp Eutin 34
Vorläufiger Trainingsplan Winter 2010 37
Terminkalender 38
Langlauf-Wochenende Harz 38
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 39
Der Vorstand des EKRC 42
Impressum 42

Bildseiten:

Titel:	»Alter Schwede«: Muße auf schwedischen Gewässern
3. Umschlagseite:	Impressionen vom Sommerfest
Rückseite:	Hamburg von hinten

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Hans-Martin Hörcher, Andreas König

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 Gesamtlaufleistung, 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). CO_2-Emission: 119 g/km (kombiniert) - Ford Fiesta: 5,4 (kombiniert), 7,3 (innerorts), 4,3 (außerorts). CO_2-Emission: 128 g/km (kombiniert). Alle Angaben ohne Gewähr. ** Nach den Richtlinien der staatlichen Umweltprämie bei Kauf eines Neuwagens oder einer händlereigenen Zulassung durch einen Privatkunden.

Lieber Leser

Kaum sind die Sommerferien zu Ende, neigt sich ein ereignisreicher Sommer schon wieder dem Ende entgegen. Wenn Ihr diese Zeilen lest, brechen die ersten von uns schon wieder in die Herbstferien auf.

In diesem Heft lassen wir die vergangenen Monate noch einmal Revue passieren. Ein Höhepunkt des Sommers war unser **Sommerfest**, welches von unser neuen Vergnügungswartin Margret bravourös organisiert wurde. Mit den Clubregatten hatte die Veranstaltung auch einen neuen sportlichen Höhepunkt und eine Rekordbeteiligung.

Mit dem vorigen Heft haben wir Euch um Eure Meinung zum EKRC gebeten. Erfreulich viele haben den **Fragebogen** ausgefüllt und uns zurückgeschickt. Heraus kamen erwartete, aber auch viele überraschende Antworten, Kritiken und Anregungen. Lest eine erste Auswertung auf Seite 10.

Einen großen Teil nehmen in dieser Ausgabe wieder einmal die verschiedenen **Wanderfahrten** ein. Neben der großen Wanderfahrt der Jugendlichen, die nach Dänemark im letzen Jahr dieses Mal noch weiter in den Norden, nämlich Schweden, führte, standen auch wieder viele Wochenendtouren auf dem Programm: Westensee, Hamburg, und nicht zuletzt der traditionelle Skifftag in Preetz.

Wanderruderer aufgepasst: Der EKRC hat seit Kurzem eine **Außenstelle** am **Westensee**. Zwei unserer Boote sind dort gelagert und stehen für spontane Ausflüge auf den Gewässern zur Verfügung, ganz ohne Bootstransport und Riggerei. Details hierzu auf Seite 14.

Auch unsere Regattaruderer sind weiter au Erfolgskurs. Neben den klassischen Erfolgen der Masters-Ruderer fahren unsere beiden Nachwuchstalente **Rona Schulz** und **Claudia Mack** weiter auf Erfolgskurs. Mehr zu ihren jüngsten Erfolgen lest Ihr ab Seite 28. Von dieser Stelle auch noch einmal einen herzlichen Glückwunsch!

Nun gilt es wieder einmal von einem Sommer Abschied zu nehmen. Auch wenn die Tage nun rapide kürzer werden sollten wir den Mut nicht verlieren und die letzten schönen Herbsttage auf dem Wasser genießen. Einen Ausblick auf den Wintertrainingsplan findet Ihr auf Seite 37. Armin und Hartmut haben darüber hinaus einige Bootsleuchten organisiert, so dass auch nach Sonnenuntergang ein Leben auf dem Wasser möglich wird. Mal sehen, vielleicht etabliert sich ja als Ergänzung zum Early Bird einmal ein Mondscheinrudern?

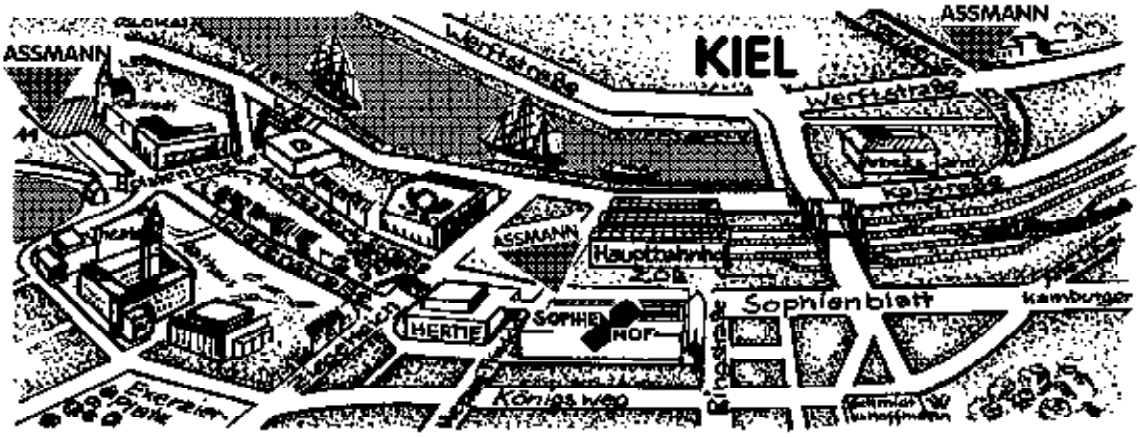
Hans-Martin Hörcher

ASSMANN

Sanitätsfachgeschäft

Über 125 Jahre im Dienste Ihrer Gesundheit

Fachgeschäft für Orthopädietechnik Artikel zur Gesundheitspflege



● 24103 Kiel · Alter Markt 11 · Tel.: 0431/77573-50/60 · Fax 40
● 24103 Kiel · Sophienblatt 20 · Tel.: 0431/77573-19 · Fax 19
● 24143 Kiel · Preetzer Straße 6 · Tel.: 0431/77573-20/21 · 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

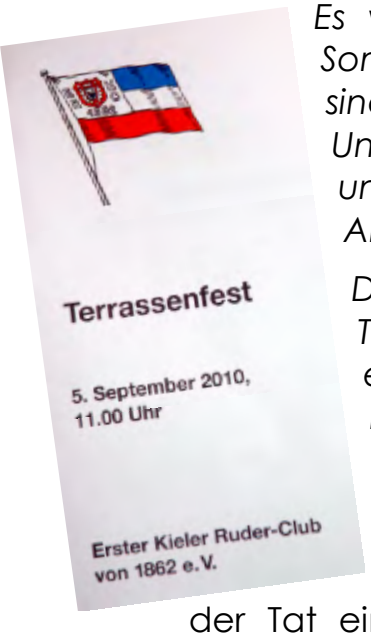
Versicherungsmakler

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

Seit über 40 Jahren in Kiel

Sommerfest 2010

Diesen Sommer lag die Organisation unseres Sommerfestes zum ersten Mal in den Händen unser neuen Vergnügungswartin Margret Schultz-Heitmann. Hier ein kleiner Rückblick aus ihrer Sicht:



Es war schon eine aufregende Sache für mich, mein erstes Sommerfest so zu organisieren, dass möglichst alle zufrieden sind. Dank der Geduld meines ‚Chefs' Bernd und der Unterstützung einiger Ruderkameradinnen bei Ideenfindung und Durchführung konnte ich der Premiere in meinem neuen Amt gelassen entgegensehen.

Die von uns gewählte neue Form des Ablaufes wurde von den Teilnehmern sehr positiv aufgenommen und ich wurde ermutigt, in diesem Stile weiterzumachen. Besonders gefreut hat mich, dass auch von den Jugendlichen viele an der internen Regatta teilgenommen haben.

Ein schöner Anfang für mich!

Und Margret hat sich für ihr Debüt in der Tat einiges einfallen lassen. Schon bei der Ankunft am Club wird man auf dem Steg mit einem Gläschen Sekt (alkoholfrei natürlich) begrüßt. Dies lädt ein, die knapp 60 aktiven Teilnehmer der internen Clubregatten beim Ab- und Anlegen zu begleiten bzw. beim Zieleinlauf anzufeuern.

Beim ersten Rennen, dem mit fünf Vierern größten Starterfeld, zeigt sich dann auch, dass wir das Ausrichten von Regatten im Club erst wieder lernen müssen. Das Zielgericht ist dermaßen konzentriert bei der Sache, dass der eigentlich eindeutige Zieleinlauf der Vierer erst nach Auswertung der Pressefotos rekonstruiert werden kann. Mit drei Achtern ist das

nächste Starterfeld dagegen fast übersichtlich und in der Tat gibt es dieses Mal keine Probleme. Damit sind alle bereit für den sportlichen Höhepunkt des Tages, die Ermittlung des diesjährigen **Meister im Clubeiner**. In einem spannenden Rennen kann **Dieter Leptien** auf der inzwischen doch schon sehr welligen Förde das Rennen für sich entscheiden.

Als sich schließlich alle umgezogen und auf der Terrasse versammelt haben, müssen wir schon gut zusammenrücken, damit jeder einen Platz bekommt. Mit den traditionellen Ruf „Das Fest beginnt!“ eröffnet Herbert Weidling den offiziellen Teil und unter bewährter musikalischer Begleitung der EKRC-Clubband „Music and Row Company“ geht es dieses Mal zum Brunch. Angesichts des reichhaltigen Buffets bleiben keine Wünsche offen. Ein Dank hier an Vito und seine Mannschaft, welche unsere hungrige Meute so hervorragend bewirtet hat.

Zur Siegerehrung kommt nun Margrets große Stunde: Sie darf ihre erste Rede halten! Die meistert sie mit Bravour und nachdem alle ihre Siegerkränze und Pokale erhalten haben, kann auch sie sich ganz entspannt dem weiteren Fest hingeben.

Der Nachmittag wird auch dieses Jahr wieder genutzt, um mit der Unterstützung der Aktion „**Deutschland rudert für UNICEF**“ Werbung für den Rudersport und den EKRC zu machen und gleichzeitig Gutes zu tun für die Kinder in der Welt. Die zehn Ergometer an der Kiellinie sind den ganzen Nachmittag in Betrieb. Besonders Kinder und Jugendliche sind mit viel Freude dabei, und bei so viel Ehrgeiz der Kinder lassen sich auch viele Eltern motivieren, selbst aktiv zu werden, 111 Kilometer stehen am Ende auf den Zählern. Die Clubregatten brachten noch einmal 57 Kilometer auf dem Wasser. Mit weiteren Spenden der Mitglieder und Besucher kamen über 300 Euro für diesen guten Zweck zusammen.

Ein gelungener Einstand für Margret. Herzlichen Dank an sie und alle anderen, die dabei zu diesem rundum gelungenen Fest beigetragen haben.

Einer hat das Fest in diesem Jahr ganz besonders genossen: Margrets langjähriger Amtsvorgänger Heinz-Rudolf. „Es ist toll – einfach einmal herzukommen und nur an mich selber denken zu müssen!“ Es sei ihm gegönnt!

Hans-Martin Hörcher

RMC im EKRC

„Die »Row and Music Company« im Erster Kieler Ruder Club - wer oder was ist das nur?“ Diese Frage haben sich vor nicht allzu langer Zeit noch viele Mitglieder gestellt, wenn sie über diesen Namen "gestolpert" sind. Mittlerweile ist die **Row and Music Company** in aller Munde und ein Hightlight einer jeden Clubveranstaltung. Welcher Ruderclub verfügt schon über eine eigene Band?! Für den Fall, dass doch der eine oder andere noch immer nicht weiß, wer sich hinter der RMC verbirgt, möchte ich Euch unsere swingenden Mitglieder genauer vorstellen.

Die Gitarre und das Banjo werden von **Armin Falk** gespielt, das Schlagzeug von seinem Sohn **Matthias**. **Klaus Heinrich** zupft den Kontrabaß, **Dieter Kniewel** entlockt seinem Saxophon die schönsten Töne und sorgt für die Percussion. Last but not least stellt **Jens Paustian** seine Kunst des Akkordeonspielens unter Beweis. Armin und Jens beherrschen nicht nur ihre Instrumente, sondern sorgen auch noch für den Gesang, seit circa einem Jahr "weiblich" unterstützt von unserer Vergnügungswartin **Margret Schulz-Heitmann**.

Auch beim diesjährigen Sommerfest spielten die sechs Ruderkamerad(inn)en flott auf und haben für eine schöne Stimmung auf unserer sonnigen Terrasse gesorgt! Das große Repertoire ist abwechslungsreich, man sah viele fröhliche und entspannte Gesichter sowie Beine und Köpfe, die im Takt wippten.

Danke!

Und nun zu Euch, liebe Musiker! Im Namen unserer Vereinsmitglieder möchte ich Euch einmal ausdrücklich für Eure tolle musikalische Untermalung unserer Veranstaltungen danken! Es ist eine Freude, Euch zuzuhören und wir danken Euch für Euer Engagement! So eine Darbietung bedarf auch für Euch immer der Vorbereitung, die Instrumente müssen zum Ort des Geschehens gebracht und aufgebaut werden, anschließend geht alles wieder retour! ...von den vielen Probennachmittagen einmal ganz abgesehen! Wir hoffen sehr, dass Ihr Euch davon nicht abschrecken lasst und uns noch oft mit Eurer Musik verwöhnen werdet.

Bernd Klose

P.S. In den letzten Clubnachrichten haben wir schon einen Aufruf gebracht, aber in diesem Zusammenhang sein noch einmal erwähnt, dass die RMC einen **Schlagzeuger** sucht – Mathias kann aus zeitlichen Gründen nicht mehr in dem gewünschten Umfang mitmachen. Also, wer Lust hat, wende sich an einen der Musiker. Eine Anlage ist vorhanden, Ihr könntet also gleich loslegen.

Aus Vorstand und Redaktion

Mitgliederbefragung

Mit der letzten Ausgabe der Clubmitteilungen haben wir Euch nach Eurer Meinung zum EKRC gefragt. Hiervon habt Ihr rege Gebrauch gemacht. Dass mit **75 Rückmeldungen** ein Viertel der Mitglieder von der Möglichkeit der Meinungsäußerung Gebrauch gemacht hat zeigt, dass Euch der EKRC am Herzen liegt. Vielen Dank für Eure Mühe!

Auswertung der Einzelfragen

Aus der Auswertung der Einzelfragen ergibt sich, dass Ihr Euch grundsätzlich wohlfühlt im EKRC.

Besten Wert bekamen unsere Trainer. Sowohl für Freundlichkeit als auch für ihre Kompetenz bekamen sie beide Male die Durchschnittsnote 1,4. Allerdings könnte die individuelle Betreuung wohl noch besser sein, denn das alters- und leistungsgerechte Angebot bekam die zweischlechteste Bewertung.

Schlechteste Bewertung erhielt die Kategorie Sauberkeit von Kraftraum, Umkleide und Toiletten mit der Durchschnittsnote 2,8. Dass die Bewertung durch die weiblichen Mitglieder hier angesichts ihrer Umkleide- und Duschsituation keine Lorbeeren verteilen würden, hatten wir schon erwartet. Etwas überrascht waren wir aber, dass die Herren diesen Punkt kaum besser bewertet haben.

Eure Kommentare und Anregungen

Aus der Auswertung der Fragen ergab sich bereits ein interessantes Meinungsbild. Fast noch gespannter waren wir aber auf Eure Einzelkommentare und Verbesserungsvorschläge, die Ihr auf der Rückseite des Fragebogens abgeben konntet. Hiervon hat auch ein Großteil der Antworten Gebrauch gemacht.

Was hat Euch gefallen?

Immer wieder positiv hervorgehoben wurde die gute Atmosphäre im Club, der Umgang miteinander generell, aber auch über Altersklassen hinweg. Einzelne Mitglieder beklagten hier eine „Klickenbildung“, zu der sie schwer einen Zugang zu finden scheinen.

Besonders hervorgehoben wurde auch die Flexibilität, mit der jeder entweder zu festen Terminen, nach Verabredung oder als Einzelner Sport treiben kann. Zitat: „Ich kenne keinen Verein, bei dem ich sonst 24 Stunden am Tag kommen und Sport treiben kann.“

Auch die schöne Lage des Clubs an der Förde wurde öfter hervorgehoben.

Was hat Euch nicht gefallen?

Auch in den Einzelkritiken war der absolute Spitzenreiter die Situation in Umkleideräumen, Duschen und Kraftraum. Neben der allgemeinen Sauberkeit wurde immer wieder auf die Damenduschen hingewiesen. Auch die Herrenduschen, deren Fliesen und Wandbelag inzwischen unansehnlich geworden sind, kamen wiederholt zur Sprache.

Beim Kraftraum habt Ihr öfter die Ausstattung mit Trainingsgeräten kritisiert. Darüber hinaus wurde immer wieder deutlich, dass Ihr lieber Kraft- als auch Ergotraining mit Blick auf die Förde durchführen würdet.

Ein weiterer Punkt, der häufig zur Sprache kam, waren die Absperrgitter am Steg, die vielen von Euch ein Dorn im Auge sind. Auch die Beteiligung an der Gemeinschaftsarbeit wurde wiederholt kritisiert.

Ambivalent wurde von Euch das Thema der Gastronomie im EKRC bewertet. Vielen gefällt das Angebot so wie es ist, andere würden viel lieber die Räume als Clubräume selber nutzen können. Auch wenn der Jugendraum als guter Anfang gewertet wurde, vermissen viele doch größere Räumlichkeiten.

Vereinzelt kamen auch Punkte auf, die sich unter dem Stichwort „altersgerechtes Rudern“ zusammenfassen lassen. Es wurde bessere Unterstützung beim Handling der Boote für schwächere Gruppen gewünscht.

Wie geht es Weiter?

Nach der Auswertung der Fragebögen (vielen Dank Siggi für Deine Mühe!) fängt die eigentliche Arbeit erst an! Aus Euren Rückmeldungen ergeben sich viele gute Anregungen, mit deren Realisierung wir uns im Vorstand sicher noch eine Weile beschäftigen werden.

Einige von ihnen lassen sich direkt umsetzen. Beispiele hierfür sind Einrichtung einer Ruderbörse zur Kontaktvermittlung oder das Anlegen von Email-Verteilern für verschiedene Themen. Auch für das Winterprogramm wurden weitere Wünsche wie Schwimmen und Laufen geäußert, hier werden wir sicher schon zum nächsten Trainingplan einige Ideen aufgreifen. Andere Punkte, wie das Entfernen der Gitter am Steg, sind inzwischen erledigt.

Die größeren Themen, insbesondere die angeregten räumlichen Veränderungen in Richtung Kraftraum, Damenumkleide oder Clubräume, müssen dagegen längerfristig geplant und schließlich auch durch die Mitgliederversammlung legitimiert werden.

Mit Abgabe der Fragebögen soll der Dialog natürlich nicht beendet sein. Es gilt nach wie vor: Wenn Euch Missstände oder Verbesserungsvorschläge auffallen, so sprecht uns an, wir sind immer an Rückmeldungen interessiert!

Neue Mitglieder

Und wieder können wir neue Gesichter am Steg und auf dem Wasser begrüßen:

Lutz Besch	Jana Elsner	Konrad Langer
Bruno Langer	Dr. Dirk Wernicke	Nick Keutel
Charlotte Steffin	Marie Müller	Kerstin Rudolf
Felix von Campe	Jean Francois Galliot	Barbara Keunecke
Kristin Struckmeyer	Konrad Langer	Bruno Langer
Jana Elsner	Tilmann Besch	Anna Böke

Willkommen im Club und viel Spaß beim Rudern!

Max Wulff – ein neues Gesicht

Seit 1. September haben wir Verstärkung im Betreuerteam. **Max Wulff** hat sich entschieden, nach seinem Abitur bei uns ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) zu absolvieren.

Er wird sich in dieser Zeit um die Ausbildung und Betreuung unserer Jugendlichen kümmern, auch unter Einbeziehung der benachbarten Schülerruderriegen. Da Max für diese Aufgaben ganztägig Zeit hat, werden wir durch ihn bestimmt viele Impulse in der Jugendarbeit geben und neue Ideen umsetzen können.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit, herzlich willkommen im Team!

Liebe Rechnungszahler

An dieser Stelle nochmals meine freundliche Bitte auf das einfache und sichere Lasteneinzugsverfahren umzustellen. Das Erstellen der Rechnungen und Überprüfen der Zahlungseingänge ist sehr zeitaufwendig und mit zusätzlichen Kosten verbunden. Es müssen mitunter drei Beträge (Jahresbeitrag, Umlage ggf. Spindmiete) abgeglichen werden, was die Sache nicht einfacher macht. Mitunter wird nur der Jahresbeitrag ohne Umlage, dafür aber mit Spindmiete überwiesen. Oder die Umlage wird gleich für vier Jahre zusammen mit dem Jahresbeitrag dafür aber ohne Spindmiete gezahlt. Als Musiker bin ich zwar mit dem Begriff „Thema con variationi“ vertraut, kann aber in diesem Zusammenhang gerne darauf verzichten.

Benutzt doch die Einzugsermächtigung hinten in diesem Heft, das macht das Leben für alle Beteiligten einfacher.

Mit rudersportlichen Grüßen

Siegfried Schürmann

Aus Vorstand und Redaktion

Rudern auf dem Westensee

Die gerade gewesene Westensee-Wanderfahrt lässt bei manchem Teilnehmer vielleicht den Wunsch nach mehr aufkommen. Dem kann jeder nun auch spontan nachkommen.

Ab sofort liegen unsere bewährten Klassiker „Tom Kyle“ (4x+) und „Behler See“ (2+) am Westensee auf dem Gelände „des Ruder- und Segelverein Westensee“ in Felde bereit und warten darauf, von uns gefahren zu werden.

Zum Gelände des Vereins findet Ihr folgendermaßen: Aus Kiel kommend biegt Ihr in Felde gegenüber der Sparkasse links ab in den Wulfsfelder Weg. Diesen fahrt Ihr bis zum Ende und biegt an der Badestelle rechts ab in einen Sandweg. Dieser führt Euch auf ein Schild „Birkenweg 15A-23“, hier öffnet Ihr die rechte Kette und fahrt noch einmal ca. 200 m bis zum Wasser. Dort findet Ihr die Boote. Sie sind mit Vorhängeschlössern gesichert, in die unsere Bootshausschlüssel passen. Im Jugendraum liegen laminierte Karten für den Weg dorthin.

Die Gebühren für die Befahrung des Westensees sind als Anliegerboot geklärt, also nichts wie los. Aber denkt bitte daran, dass die Uferzonen des Westensees Naturschutzgebiete sind und daher in gebührendem Abstand befahren werden sollen!

Wenn Ihr nun für das nächste Wochenende einen Familienausflug auf dem Westensee plant, vergesst bitte nicht: Die Tom Kyle ist ein sehr schönes, gutmütiges und solides Boot und damit bestens hierfür geeignet – wenn es erst einmal im Wasser liegt. Der Weg vom Liegeplatz dorthin erfordert allerdings hinreichend viele starke Hände…

Hans-Martin Hörcher

B.S.H.K.
BENTHIN SCHWARK HANSEN KÜHL
Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

BENTHIN | SCHWARK | HANSEN | KÜHL

Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

Wir steuern!

Hopfenstraße 2c-2d
24114 Kiel
0431 - 65 92 82
0431 - 65 92 833
www.stb-kiel.de
kanzlei@stb-kiel.de

Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.): Niels Benthin, Sven Hansen

Hamburg von hinten

Indoor Rowing auf Hamburgs Gewässern

„Welche Stadt hat mehr Brücken: Venedig, Berlin oder gar Hamburg?“ Solche Fragen gehen uns durch den Kopf, als wir am ersten Wochenende nach den Sommerferien auf der Wanderfahrt durch die Gewässer rund um Alster und Hamburger Hafen rudern. Alleine auf unserer Rundtour am Samstag durch Alster und Kanäle säumen 88 Brücken unseren Weg und bescheren uns stets neue Ausblicke auf verschiedene Epochen der Brückenbaukunst sowie neue interessante Durchblicke.

„Wie weit ist es denn noch bis zur nächsten Brücke?“ lautet die bange Frage der Mannschaft an den Steuermann, als wieder einmal dunkle Wolken den ansonsten spätsommerlichen Himmel verdunkeln und die Entscheidung ansteht: Regenjacke über oder unter die nächste Brücke retten? Bei vorausschauendem Blick zum Himmel muss eigentlich niemand nass werden. Angesichts der vielen Brücken ist immer ein Unterschlupf in der Nähe, so dass man praktisch voll überdacht rudert – eben indoor rowing. Nur einmal haben wir geträumt und den rechtzeitigen Absprung unter die nächste Brücke verpennt, so dass wir doch ordentlich einen auf die Mütze bekommen haben.

wieder eine Brücke – diesmal leider zu spät!

„**Wo bleiben bloß Andrea und Tina?“** lautet die bange Frage, nachdem wir schon lange wieder am Bootshaus sind, die Boote verstaut und einen weiteren kurzen aber kräftigen Schauer abgewartet haben. Der eine Zweier hatte es nämlich vorgezogen, ein Sonnenbad einzulegen, während wir einen Abstecher in den Isebekkanal einlegten. Als sich die anderen Boote nach gemeinsamer Rast auf den Rückweg machten, beschloss die Mannschaft des Sonnenzweiers kurzerhand, den fehlenden Streckenabschnitt doch noch nachzuholen, um am Ende des Tages keine Lücken im Fahrtenpensum beklagen zu müssen.

„Wer möchte schon mal eine Wurst?“ lautet schließlich die Frage von Grill- und Zeremonienmeister Armin, als nach einem erlebnisreichen Tag alle wieder beisammen sitzen und sich auf ein üppiges Abendessen freuen: Unter einer bunten Variation aus mitgebrachten Salaten, Broten und anderen Leckereien beginnen sich die Tische fast schon zu biegen, so dass wir einen erlebnisreichen Tag mit einem verdienten Abendessen abschließen können.

Hamburg von hinten

„Wo ist denn hier die nächste Eisdiele?“ fragt Uwe jeden Passanten, während wir nach dem Essen eine kleine Runde um den Block absolvieren. Schließlich hat Uwe Erfolg und so können die nimmersatten Leckermäuler das opulente Mal mit einigen Kugeln Eis abrunden. Auf dem Rückweg noch schnell einen Abstecher in die lokale Kulturszene: Während Claus das Programm in dem benachbarten Kampnagel studiert, hören wir aus einem Hinterhof jazzige Musikklänge, deren Herkunft wir spontan nachgehen: In einer Tiefgarage treffen wir auf eine Festgesellschaft, die sich bei Buffet und netter Livemusik den Abend gut gehen lässt.

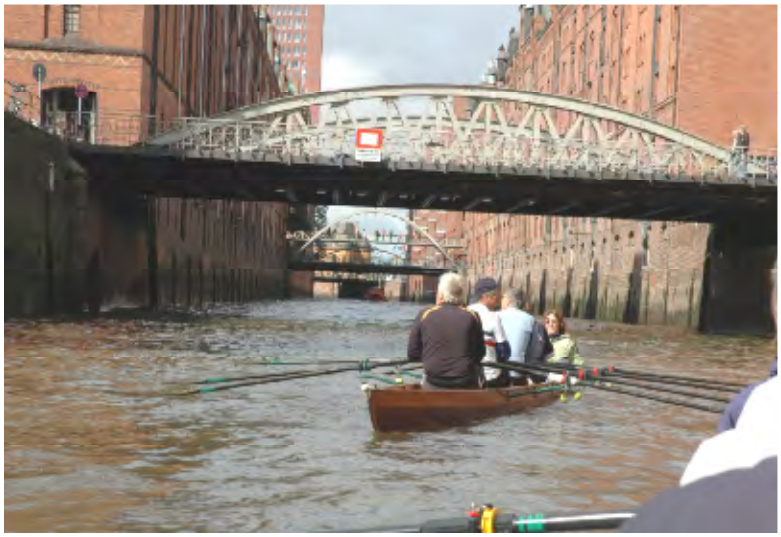
„Was spielen wir als nächstes?“ fragt Pau gerade Armin, als wir von unserer Runde schließlich wieder zurückkehren. Die beiden haben sich in der Zwischenzeit mit Akkordeon und Gitarre warmgespielt, so dass wir den Abend bei einem gemütlichen Beisammensein mit Musik und Kerzenschein ausklingen lassen. Ein Blick in die Runde trifft in zufriedene Gesichter, die sich mit mehr oder weniger schweren Augenlidern der Stimmung hingeben, bevor sich die Runde kleckerweise in die Schlafsäcke zurückzieht.

„Wer hat Lust auf ein Early Bird Hamburg Special?“ Diese Frage verkneife ich mir, als ich am Sonntag Morgen zur gegebenen Zeit vor die Tür blicke. Alle scheinen gut zu schlafen in den Räumen des Ruder-Clubs Dresdenia, die uns übrigens auch ihre Boote zur Verfügung gestellt und so den lästigen Bootstransport erspart haben. Keiner rotiert schlaflos auf seiner harten Luftmatratze und so krieche ich auch noch einmal wieder in meinen Schlafsack.

„Wer möchte noch etwas Lachs?“ – „Haben wir noch Rührei?“ – „Möchtet Ihr die Einer weich oder lieber hart?“- „Kann ich noch einen Erdbeerjogurth?“ Jede Menge schwieriger Fragen begleiten unser opulentes Sonntagsfrühstück, bei dem keine Wünsche offen bleiben. Ein kurzer

Regenschauer nimmt uns jeden Zeitdruck beim Essen, nach dem Abwasch drängt uns dann jedoch ein herrlicher Spätsommermorgen zu unserem Ausflug in die Speicherstadt.

„Finden wir hier jemals wieder heraus?“ Nach den beschaulichen Gewässern um die Alster finden wir uns heute in einer anderen Welt wieder. Hinter der letzten Schleuse, welche die Außenalster mit der Elbe verbindet, treffen wir auf hohe Wellen, Barkassen wuseln um uns herum, es weht ein steifer Wind. Wir folgen Andreas' Boot in das Gewirr der Fleete und Kanäle und nach einigen Abzweigungen hat manch einer der Mitfahrer komplett die Orientierung verloren. Doch bald drängen sich andere Fragen in den Vordergrund:



im Labyrint der Speicherstadt

„Wo kann man denn hier mal auf Toilette?“ Trafen wir gestern immer mal wieder auf einen Steg zum Anlegen, so finden wir uns heute wieder in den tiefen Schluchten der Speicherstadt, umgeben von mehrstöckigen Lagerhäusern oder hohen Spundwänden. Die Sehenswürdigkeiten eher im oberen Bereich des Blickfeldes hat Rudern in der Speicherstadt durchaus Genickstarrepotential. Aber anlegen? Fehlanzeige. So werden die Bewegungen immer unruhiger, angebotene Getränke werden dankend abgelehnt, bis wir schließlich im Nikolaifleet auf einen Anleger stoßen, der uns die lang ersehnte Rast ermöglicht. Über einen engen Durchgang treten wir zwischen den Häusern hindurch auf die Straße und finden uns mitten im Nikolaiviertel wieder, umgeben von Touristen, die auf klassische Weise Hamburg erkunden, eben auf der Straße von vorne. Hier findet sich auch verschiedene Restaurants, in denen wir, entweder legalisiert durch Konsum einer Tasse Kaffe oder klammheimlich die Sozialräume aufsuchen.

„Seit wann ist der Wind denn hier so kräftig?“ Diese Frage stellt sich die Mannschaft in Uwes Boot, als wir – zurück auf der Alster – nach einem kurzen Steuermanns- und Kleidungswechsel am Steg wieder ablegen wollen. Immer wieder wird das Boot an den Steg zurückgetrieben, bis

schließlich ein findiges Mannschaftsmitglied auf die glorreiche Idee kommt, die Bugleine vom Steg zu lösen.

„Wie viele waren es heute?“ Die heutige Tour war nicht ganz so ergiebig, wir zählten ‚nur' 77 Brücken. Aber bei dem tollen Wetter haben wir sie auch nicht wirklich benötigt. Erst als wir auf dem Rückweg alle im Bus sitzen beginnt es zu regnen, und wird für den Rest des Tages auch nicht wieder aufhören.

„Hat es jemandem gefallen?“ Ja, allen! Danke Andreas, nächstes Jahr gerne wieder eine Städtetour „von hinten“.

Hans-Martin Hörcher

Blumen-Reese

Brigitta Plarre

Blumen, Grabpflege und Anlagen

24113 Kiel-Hassee, Hasseer Straße 18, Tel. (04 31) 68 20 30

Noch einmal Treene und Eider

So sieht es jedenfalls der Verfasser dieses Artikels, denn für ihn ist es die letzte Wanderrudertour gewesen. Man soll aufhören, wenn es einem schon manchmal schwerfällt, die Anforderungen erfüllen zu können, die sich dabei so ergeben, sei es der Fahrdienst oder die sommerliche Hitze.

Schon bei der Planung, wie immer in guten Händen bei Klaus-Wilhelm Bartuschek, wie auch bei Antritt der Fahrt war ein Teilnehmerschwund festzustellen, fielen doch in diesem Jahr Klaus-Remmer Leemhuis und Jens "Pau" Paustian aus. Letzterer half uns allerdings nach in den ersten zwei Tagen aus, weil Heinz Kröncke erst aus Bayern zurückkehren musste und für meinen Fahrdienst am Sonntag. Also blieben mit den schon Genannten für Hans-Rudolf Schröder und Franz Rönnau nur ein Dreier mit Stm. übrig, Durchschnittsalter 82 Jahre. Quartier hatten wir in "Sievers Gasthof" in Norderstapel, wo wir uns sehr wohlfühlten und vor allem gut verpflegt wurden. Aal gebraten mit Bratkartoffeln und die reichhaltigen Lunchpakete sind zu empfehlen.

Start auf der Treene

Am 17.Juli ging es los mit Hänger und dem "Flotten Dreier" nach Hollingstedt. Es war sonnig, leicht windig, somit angenehm zum Rudern. Die Einsetzstelle gleich hinter der Straßenbrücke am Ortsausgang war vorher erkundet und erwies sich als durchaus brauchbar. Die Treene ist von da aus gut ruderbar, sie wird im weiteren Verlauf sogar recht breit. Dort ist Natur pur, man glaubt im Niemandsland zu sein. Kaum Baum oder Strauch, fast keine Häuser hinter dem Deich zu erkennen, mal Kuh und Schaf. Das Rudern ist richtig beruhigend.

Nach 13 km Mittagspause! bei Papenbrook hinter einer Straßenbrücke, die einzige bis Friedrichstadt. Franz, der den Hänger nach Norderstapel gefahren hatte, hatte Zweifel dort hinzufinden, war aber rechtzeitig dort. Nach dem Mannschaftswechsel - viel war bei 5 Männeken ja nicht zu wechseln - änderte sich das Wetter. Es kamen starke Windböen von West auf und wir bekamen sogar einen kurzen Gewitterschauer ab, der uns durchnässte (wer hatte schon an Regenzeug gedacht?). Das Wetter beruhigte sich aber rasch und bei friedlicher Abendsonne kamen wir zur Friedrichstädter Rudergesellschaft, wo wir das Boot lagern konnten.

Zurück in Norderstapel schmeckten Essen (Aal!) und Bier vorzüglich. Die Runde konnte im Biergarten fortgesetzt werden, z.T. auch recht lange.

Wir sind vollständig

Am nächsten Morgen erschien Heinz Kröncke pünktlich beim Frühstück; er war zurück aus Garmisch und vervollkommte unser Team. Es wurde

der Tag der Überraschungen. Heute soll es mit der Tide nach Tönning und zurück gehen.

Gegen 10 Uhr waren wir bei der FRG und trafen dort einheimische Ruderer die uns rieten, schnell zur Schleuse in Friedrichstadt zu rudern. Sie machten skeptische Mienen, denn wir hätten uns anmelden müssen und wohl auch schon um 9 Uhr vor der Schleuse sollen. Wir versuchten es mit negativem Erfolg; die Schleuse war unbesetzt.

Stattdessen ging es auf der Treene nach Schwabstedt, fielen dort über unser Lunchpaket hen und ruderten die 8 km zur FRG zurück. Da wir erhebliche Zweifel hatten, es am nächsten Tag bis 9 Uhr vor der Schleuse zu schaffen (ältere Herrschaften brauchen halt etwas länger) beschlossen wir, auf den Vorschlag der Friedrichstädter einzugehen, vor der Schleuse Nordfeld einzusetzen in Drage, um so auch dem Einfluss der Tide zu entgehen. Der Hänger war nach Friedrichstadt bestellt, das Boot verladen. Sodann ging es nach Drage die Einsetzstelle zu erkunden. Dennoch waren wir zeitig im Hotel, wo es noch zu einem verspäteten Mittagsschlaf reichte.

Dann eben ohne Schleuse

Montag Morgen ließen wir uns etwas Zeit mit dem Frühstück, dann mit Hänger und Boot nach Drage, wo sich das Einsetzen dann doch schwieriger erwies als gedacht. Schließlich waren alle im Boot und nachdem wir uns von dem Reetsaum befreit hatten, kamen wir bei Sonne und Wind stromauf gut voran. Gut? Erst machten wir uns auf den Weg zur Schleuse, was wohl nicht im Sinne des Erfinders sein konnte. Kann vorkommen, dass man sich mal in der Fahrtrichtung irrt; kostete den Steuermann eine Runde.

Mittagspause war in Süderstapel nach 15 Km. Im Strandbad lagen wir schön im Schatten und wurden von einem Nordstrander gut unterhalten, u. a. auch über Peter-Harry. Weiter ging es bis Erfte zum Hafen Bargen, wo wir das Boot gut im Wasser lassen konnten. Abends im Biergarten verriet uns der Wirt, dass morgen Ruhetag bei ihm ist und er uns ausquartieren muss fürs Abendessen. Er meldete uns im Hotel "Zur Treene" in Schwabstedt an. Mit der Gewissheit am nächsten Abend nicht hungern zu müssen gingen wir alsbald schlafen.

Neuer Versuch - Schleusen

Der vorletzte Tag wurde heiß. Wir setzten die Fahrt stromauf in Bargen fort. Nach ca. 7 km machten wir an der Badestelle Tielen eine längere Pause und genossen dort Schatten und Ruhe. Nach Steuermannswechsel kamen wir bei leichtem erholsamem Wind zur Mittagspause bei der Hohner Fähre, wo uns Hans-Rudolf schon mit einem schönen Rastplatz am Seglerheim erwartete.

Dann weiter zur Fähre Lexfähr, wo wir mit einem Motorboot geschleust werden wollten. Nichts da! Erst musste bezahlt werden, auch von uns. Und wo war unser Landdienst Klaus-Wilhelm, der unserer Meinung nach dort auf uns warten und vor allem auch bezahlen sollte? Zum Glück hatte Heinz Geld dabei, so dass Franz uns auslösen konnte. Am Sportboothafen von Lexfähr wurden wir von Klaus-Wilhelm eingewiesen und konnten unser Boot dort auf kurzem Weg ablegen. Er war davon ausgegangen, dass die Schleusung von Ruderbooten durch Pauschalabgeltung durch den DRV kostenlos sei. Davon aber wusste der Schleusenwart nichts, selbst wenn dem so sein sollte.

Abends in Schwabstedt hatten wir auf der Hotelterrasse nach ein unverhofftes Erlebnis. Ein unbekannter älterer Herr ging an unserem Tisch vorbei und bedankte sich über unsere Verhaltensweise. Er habe darauf geachtet, dass jeder von uns beim Eintritt gegrüßt habe. Dafür möchte er sich bedanken, denn so etwas erlebe man heute nur noch selten.

Geruhsame Etappe zum Abschluss

Den Hotelchef und -koch konnten wir übrigens vor einiger Zeit im Fernsehen bei Heike Götz "Landpartie" bewundern; die von ihm kreierte Wollkrabbensuppe haben wir allerdings nicht bestellt. Der letzte Rudertag wurde nach sonnenintensiver und heißer. In unserem Alter ist die Hitze anstrengender als das Rudern. So beschlossen wir vor der Abfahrt nach Lexfähr, heute nur noch die erste Halbetappe zu rudern und die Fahrt in Hamdorf zu beenden, wo wir eine gute Rampe zum Herausnehmen des Bootes verfanden. Mit Hänger und Boot ging es nach Lexfähr zurück, um Heinz zu seinem Auto zu bringen. Eine ausgiebige Mittagspause im Schatten schloss sich dort an und um 15 Uhr waren wir schon im Club.

Abschied nach 50 gemeinsamen Jahren

Erst ein Bier zur Belohnung, dann ging es an die Bootskosmetik, abschließend noch ein allgemeines Palavern auf der Terrasse. Es war wieder eine erlebnisreiche Tour und ich werde sie sicherlich im nächsten Jahr vermissen, wenn sie denn noch wegen des Schwunds zustande kommen sollte. Der Zusammenhalt dieser Crew über mehr als 50 Jahre ist schon beachtlich und sucht seinesgleichen. Euch ein herzliches Dankeschön.

Heiner Ketelsen

Große Kulisse zu einem grandiosen Finale

Es ist Dienstag Nacht, der Wecker klingelt. Ich öffne die Augen, draußen ist es stockdunkel. Ein winterlicher Mond scheint strahlend hell von einem sternenklaren Himmel in das Fenster. Langsam dämmert es mir, wir wollten rudern. Rudern? Hatten wir uns zum Mondscheinrudern verabredet? Das Thermometer zeigt herbstliche zehn Grad - Mütze und Handschuhe mitnehmen?

Nein! Doch nicht zum Early Bird! Heute treffen wir uns zum letzten Mal und die Voraussetzungen scheinen günstig.

Auf dem Wasser beste Bedingungen, kaum Wind, wenig Wellen und - anders als im Sommer, wo die Sonne schon hoch am Himmel steht - bekommen wir während des Ruderns einen perfekten Sonnenaufgang geboten. Der harte Kern der Early-Birder hat sich noch einmal zusammengefunden um Abschied zu nehmen. Sogar bis nach Berlin hat sich unser Early Bird herumgesprochen, haben wir doch einen Gastruderer aus Spandau mit im Boot.

Zum Frühstück genießen wir noch einmal die Morgensonne auf der Bank auf dem Rasen. Die Auswahl ist noch üppiger als sonst, müssen wir doch die Reste der gerade vergangenen Wanderfahrten vertilgen. Leider sind Lachs und Rührei aus, aber sonst bleiben keine Wünsche offen. Wie wir dort so sitzen, fragt man sich schon, ob es wirklich schon vorbei sein soll. Doch in Gedanken an das doch inzwischen mühsame Aufstehen komme ich zu dem Schluss: Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist. Einen gelungeneren Abschied kann ich mir kaum vorstellen.

Aber nicht verzagen: Die Pflöcke für den nächsten Sommer sind bereits eingerammt: Tina hat in ihrem Stundenplan den Dienstag freigehalten und auch Brigitte richtet ihren Dienstplan schon nach dem Termin aus. Also, wir können gar nicht anders: Es wird nächstes Jahr weitergehen!

Wir blicken auf schöne Morgenstunden diesen Sommer zurück. Toll fand ich auch, dass sich inzwischen ein kleiner, aber feiner Kern so hartnäckig auf diesen Termin freut, dass wir diesen Sommer jeden Dienstag auf dem Wasser waren, selbst wenn ich einmal verhindert war. Es war schön mit Euch, ich freue mich schon auf den nächsten Sommer, jeden Dienstag morgen um sechs!

Hans-Martin

Fragen über Fragen – Skiffrudern in Theorie und Praxis

Skifftag in Preetz

Beim diesjährigen Skifftag konnten auch diesmal wieder alle Teilnehmer einen großen Lernerfolg für sich feststellen. Folgende (ruder-) relevanten Fragen ließen sich vor Ort in Theorie und Praxis klären:

- Wie baue ich ein Ruderboot/Skiff verladefähig auseinander?
- Gelingt es mir, viele Skiffs und noch viel mehr Ausleger wieder zusammen zu bauen, so dass anschließend alle Boote ruderbar sind?
- Habe ich danach auch noch genügend Streben und Ausleger übrig, um den Riemenzweier aufzuriggern und an welche Seite gehören denn dort überhaupt die Ausleger?
- Schaffe ich es, rechtzeitig nach Preetz zu kommen, wenn sich überraschend Frühstücksgäste ansagen und ich noch einem älteren Herren beim Überbrücken der Batterie seines Wohnmobils helfen muss?
- Gelingt es mir, in einen C-Einer, ein Skiff oder in einen Riemenzweier zu steigen und tatsächlich auch damit zu rudern?
- Und später wieder anzulegen am Steg?
- Geh ich erst schwimmen oder erst rudern?
- Wie schaffe ich es, wenn ich denn aus dem Skiff gefallen bin, wieder dort hinein zu klettern, wenn ein Skull im Moder feststeckt und das Boot sich nicht wieder aufrichten lässt?
- Und wie schaffe ich es, wieder an Land zu kommen, wenn ich aus dem Skiff gefallen bin und selber im Moder stecke?
- Welchen Kuchen esse ich jetzt zuerst?

- Müssen wir etwa schon aufhören mit dem Rudern und wieder einpacken?
- Wo ist denn eigentlich der Grill???

Vielen Dank an alle, die dabei waren – es hat großen Spaß gemacht mit Euch! Nächstes Jahr geht's weiter…

Sabine Gödtel

Holzkonstruktionen

Innenausbau

Dänische Fenster
und Türen

Maurerarbeiten

HOLZBAU
DIETER LEPTIEN

HOFBROOK 5
24119 KRONSHAGEN

TELEFON
0431-5836634

TELEFAX
0431-5836635

Irgendwann ist Schluss mit Lustig

Eckernförder Härtetest

Den sogenannten Härtetest des Eckernförder Ruderclubs gibt es seit 1981. Wenn man von Schleswig nach Eckernförde rudern will, nimmt man sich acht bis zwölf Stunden Zeit mit, etwas Verpflegung und in erster Linie Stehvermögen für 80 Kilometer andersartiger Freizeitbeschäftigung.

Von der öffentlichen Aufmerksamkeit wenig berührt sind es jedes Jahr einige Unverdrossene mehr, die es für erstrebenswert halten, einen ganzen Wochenendtag mit „rudern satt“ auf dem Wasser verbringen. Das witzige an dem Unternehmen ist, das bei der Abfahrt niemand weiß, ob er auch ankommt.

Bei Windstärke 4 mit Böen 6 – 7 wurden 14 Boote mit 60 Besatzungsmitgliedern die Schlei hinuntergeschoben, sie waren von weither angereist, die weitesten aus Stuttgart.

In der berüchtigten Großen Breite hatte sich das Feld der 14 bereits weit auseinandergezogen, wir fanden uns in unserem Dreier+ von regem Segelbootsverkehr begleitet ohne Kontakt zu den restlichen Ruderbooten und Wetter, Wind und Wellen ließen erahnen, was uns jenseits der Schleiausfahrt erwarten könnte.

Und so kam es denn auch: Der Wind stand heftig im Rücken, alle paar Meter spülte eine Welle über die Ausleger tanzend ins Boot. Trotz aller Anstrengung ging es kaum vorwärts; unsere Geschwindigkeit lag bei 3 km/h.

Nachdem der Wasserspiegel im Boot ein bedrohliches Ausmaß erreicht hatte, wurden wir zu einer zu einer außerplanmäßigen Landung gezwungen.

Als nächste Pausenstelle hatte man Damp vorgesehen, bis dorthin schlugen wir uns noch irgendwie durch, trafen auf noch weitere Boote, die bereits den Rücktransport organisiert hatten. Hier erfuhren wir auch den Grund für unsere relative Einsamkeit – die Mehrheit hatte nach der Schleipassage den Hafen Olpenitz angesteuert und abgebrochen.

Immerhin haben fünf Boote es bis ins Ziel geschafft. Diesen drahtigen Sportsleuten unsere sportliche Anerkennung und Respekt!

Armin Falk

4. EURO-Masters Regatta 2010

Fünf Siege für den Ersten Kieler Ruder-Clubs

Vom 30.07. – 01.08. fanden auf der Olympiaregattastrecke in München die 4. EURO-Masters 2010 der Ruderer über die Distanz von 1.000 m unter hervorragenden Bedingungen statt. Mit knapp 1.400 teilnehmenden Booten war diese Regatta noch größer als die letzte Euro-Masters im Jahr 2006 und hochkarätig besucht.

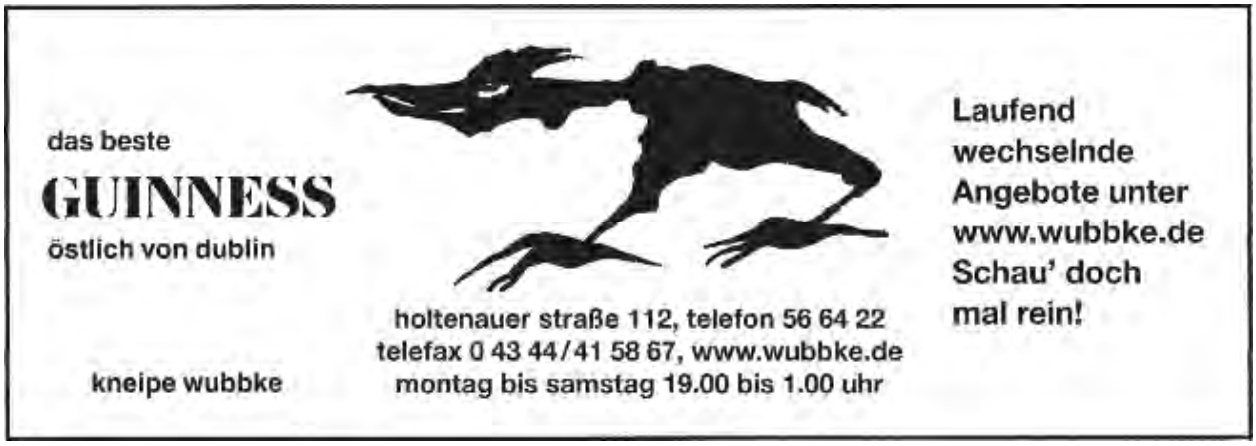
Vom EKRC nahmen sieben Masters Ruderer in unterschiedlichen Bootsgattungen und Altersklassen an diesem Saisonhöhepunkt teil. Bei starker Konkurrenz konnten fünf Siege, vier zweite Plätze und drei dritte Plätze eingefahren werden.

Abgesahnt hat **Gaby Schulz**, die mit ihrer Partnerin Sybille Roller aus Karlsruhe alle fünf Siege im Doppelzweier B, Doppelvierer A und B, Achter A und Mixed Vierer C eingefahren hat. Eine Stunde nach ihrem Sieg im Achter belegte Gaby dann noch einen 2. Platz im Doppelzweier A.

Zweite Plätze gab es durch einen reinen Vereinsvierer des EKRC mit **Ingmar Schulz**, **Bernd Klose**, **Gunnar Meyer** und **Rolf Zumegen**, sowie durch B. Klose im Doppelzweier und Doppelvierer in Renngemeinschaft mit Gießen.

Die dritten Plätze belegten **Ulf Beck** im Einer wie auch mit seiner Renngemeinschaft aus Fürstenwalde, Frankfurt/Oder und Werder im Doppelvierer. Bernd Klose konnte ebenfalls im Doppelvierer in Renngemeinschaft mit Berlin einen 3. Platz erringen.

Gaby **Schulz**



Regatten

Claudia Mack Studenten-Europameisterin!

»Gewonnen! Claudia ist Studenten-Europameisterin!«, lautet die SMS ihres stolzen Trainers Hauke Hinz. Claudia Mack gewinnt ihr Rennen im Leichtgewichts-Einer bei den 6. Europäischen Hochschulmeisterschaften in Amsterdam. Vom 19. bis 22. August 2010 traten im niederländischen Amsterdam knapp 150 Boote aus 13 europäischen Ländern an, um in 16 verschiedenen Bootsklassen die Studentenmeister zu ermitteln.

European Universities Championship
Rowing
Amsterdam 2010

Claudia, die für die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel startet, hat ihren Vorlauf am Freitag mit vier Sekunden Vorsprung gewonnen. Außerdem war diese Zeit sogar sieben Sekunden schneller als die der zweiten Vorlaufsiegerin aus Frankreich. Also gute Voraussetzungen für das Finale am Sonntag, für das sie sich mit diesem Sieg direkt qualifiziert hatte. Im Finale standen noch Ruderinnen aus Frankreich, Großbritannien sowie drei Boote aus dem Gastgeberland. Bei allen vier Zwischenzeiten führte Claudia das Feld an und gewann vor Ruderinnen aus Nancy (Frankreich) und Leiden (Niederlande). Herzlichen Glückwunsch an Claudia für diese internationale Goldmedaille.

Start beim World Cup in Luzern

Zuvor war Claudia für ihre Leistungssteigerung in der laufenden Saison vom Chefbundestrainer Hartmut Buschbacher nach der Aufnahme in den zweithöchten Bundeskader nun mit einem Startplatz beim Abschlussweltcup in Luzern belohnt.

Für Claudia war dies der erste Einsatz in der Nationalmannschaft, die stolz den Rudereinteiler mit den Nationalfarben entgegennahm. Bei 34 °C und windstille in den Bergen von Luzern wurde dieser erste Einsatz ein hartes Wochenende. Während Claudia sich in den letzten Monaten immer weiter in die deutsche Spitze der Leichtgewichtsruderinnen vorgearbeitet hatte und nun auf Platz fünf steht, musste sie in Luzern erkennen, dass erst die absolute deutsche Spitze international beim Kampf um die Medaillen mitreden kann

Rona Schulz für Baltic Cup nominiert

Als Höhepunkt ihrer diesjährigen Saison wurde Rona von der Bundestrainerin Brigitte Bielig aufgrund ihrer Leistungen und den Ergebnissen der Deutschen Jugendmeisterschaft für den Länderkampf der Ostseeanrainerstaaten vom 1. bis 3. Oktober 2010 in Hamburg nominiert.

Zusammen mit Carina Böhlert (Magdeburg), Levke Gill (Lübeck), Maria Hünecke (Heidelberg) wird Rona die Farben des Deutschen Ruderverbands im Juniorinnen-Doppelvierer vertreten.

Der Baltic Cup gilt als erste Vorbereitung talentierter 16- und 17-jähriger

Ruderinnen und Ruderer auf den internationalen Zielwettkampf, der Junioren -Weltmeisterschaft im nächsten Jahr im englischen Eaton. Neben den skandinavischen Nationen werden die baltischen Staaten sowie Polen und Russland in Wettkämpfen über die Normaldistanz von 2000 Meter sowie über eine Sprintdistanz von 500 Meter gegeneinander antreten.

Ein erstes Trainingslager zur Vorbereitung fand bereits in der Ruderakademie Ratzeburg statt.

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

Solange der Vorrat reicht – Bezahlung: Überweisung nach Rechnung

Denkt beim Rudern an entsprechende Clubkleidung!

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

Alter Schwede – EKRC-Jugend-Sommertour 2010

Juli 2010– manche spielen Fußball und manche fiebern fleißig mit. Andere gehen's gelassener an und rudern im Dalsland.

Am 12.07. brachen wir um sechs Uhr in der Früh auf, um die 13-stündige Fahrt nach Ed ins schwedische Dalsland anzutreten. Wir: Andreas, York-Anton, Victor, Sonja, Mattis, Luise, Konrad, Justin, Julius, Jannick, Inga, Henning, Florian, Christian-Albrecht, Anne und Lasse. Viel Gepäck und vier Boote in und auf dem Hänger, die vielen Leute aufgeteilt auf die zwei Busse. Wegen des möglichen Winds auf den Seen waren wir sehr flexibel mit den Etappenlängen, die bei etwa 20 Kilometer pro Tag lagen. Insgesamt haben wir entspannt eine Strecke von 130 km zurück gelegt. Dabei haben wir Gepäckfahrten unternommen, einige Klamotten konnten wir zwischendurch an den beiden Bussen austauschen.

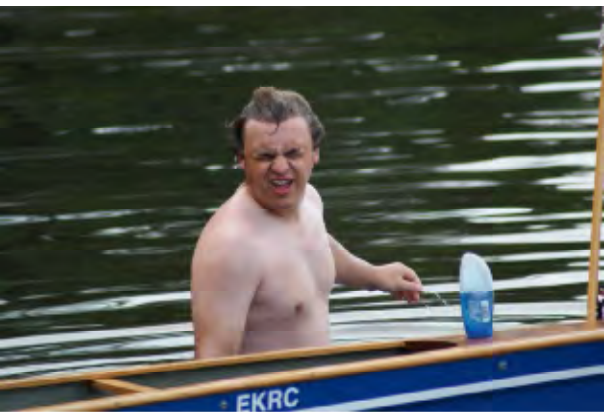
Die dalsländische Landschaft ist nicht schroff und nicht besonders anmutig, dafür sind ihre Unberührtheit und Lieblichkeit eine desto größere Freude. Wer also mit tiefen Schluchten und grandiosen Fjorden wie in Norwegen gerechnet hatte, wurde eines Besseren belehrt. Das trinkbare Seewasser war kein kulinarischer Höhepunkt, doch es ersparte uns eine Menge Arbeit.

Auf der Hinfahrt wählten wir die Route über Puttgarden nach Rogby, um mit der Fähre und dann über die große Belt-Brücke zu fahren. Am Ziel angekommen, hatten wir gerade rechtzeitig die Zelte aufgebaut und das bitter nötige Mahl eingenommen, als sich ein schweres Gewitter entlud.

Start mit Hindernissen

Am zweiten Tag, dem 13. Juli, riggerten wir die Boote auf, um losrudern zu können. Leider hatten wir vergessen, das Steuer und den Steuersitz der Kiellinie einzupacken, doch wir behalfen uns, indem die Ruderer einfach überzogen und der Steuermann auf einigen Gepäcksacken saß, was sich letztendlich sogar als ein wenig komfortabler herausstellte.

Schon nach der ersten Etappe übernachteten wir mitten in der Wildnis.



In einer etwas gezähmten Wildnis, um genau zu sein, nämlich einem offiziellen DANO-Lagerplatz mit Feuerstelle und Trockentoilette. Einige plagte bereits ein kleiner Schnupfen, weil die Feuchtigkeit in nahezu jeden Winkel durchgedrungen war, und saßen umso dich-

ter am Lagerfeuer. Unsere Projektgruppe „Kochen“ schwang an jedem Abend Kochtopf und Kochlöffel, um für unser leibliches Wohl zu sorgen.

Das Wetter war sehr durchwachsen, Regen und Sonne wechselten sich zumeist im Turnus von 24 Stunden ab. Manchen bescherte dies ein langes Gesicht: „Wann hört es bloß auf zu regnen?“ Manche wiederum begegneten dem wesentlich kecker und lässiger: „Nur Sonnenschein wär‘ doch auch langweilig!“

Eine nette Angelegenheit war, dass wir uns oft auf kleinen Inseln einnisteten, auf denen natürlich auch stets ein Lagerplatz gelegen war. Immer waren auch ein paar Kanuten anzutreffen, die uns Gesellschaften leisteten.

Rasten, Sonnenbaden, Trocknen und Regenpause

Am 16. Juli ruderten wir nicht, damit Zeit für Erholung war, nachdem es tags zuvor Bindfäden geregnet hatte. Der am See „Foxen“ bei Lennartsfors liegende Campingplatz war dafür ideal. Das benachbarte Waldstück lud zum Wandern ein, der Sonnenschein zum Spielen auf dem Rasen. Unzählige Male suchten wir den nächstgelegenen Supermarkt auf, um uns mit dem Nötigsten, zum Teil auch mit Luxusgütern, zu versorgen.

Bis zum nächsten Morgen hatte Petrus sich es wieder einmal anders überlegt. Es schüttete aus Eimern. Eine Gruppe von Dauercampern, die uns anfangs durchaus skeptisch gegenüber gestanden hatte, gewährte uns Asyl in einem ihrer Partyzelte. Eine dort herum liegende, wohlgemerkt leere! Zigarettenschachtel funktionierten wir kurzerhand zum super Spielgerät um. Doch auch wenn dadurch alles etwas kurzweiliger wurde, fielen die Regentropfen weiter unablässig auf die Erde hinunter. Gegen Mittag beschlossen wir daher, Arjäng zu besichtigen, den nächstgrößeren Ort. Kaum angekommen, stürzte sich alles auf die Geschäfte und Imbissbuden. Zum Glück beruhigte sich das Wetter ein wenig, sodass wir die Boote um 17 Uhr wieder zu Wasser lassen konnten. Eine blonde und, da waren sich zumindest alle Jungs einig, attraktive Schleusenwärterin beförderte uns kurz danach in den Lelang.

Während der nächsten Tage hatte das Wetter nicht ganz so schlechte Laune. Ab und zu war da auch mal Baden drin. Am 20. Juli beendeten wir nach sieben weiteren, ganz schön teuren(!) Schleusendurchfahrten unsere letzte Etappe und langten in Billingsfors am See Laxsjön an.

Göteborg - Zurück in der Zivilisation

Den 21. nutzten wir dazu, Göteborg zu besichtigen. York-Anton und Lasse, die Projektgruppe Sightseeing, gewährten einen kurzen Einblick in die Geschichte der Stadt, beleuchteten einige andere kulturelle Aspekte und stellten die sehenswertesten Gebäude und deren Bedeutung vor. In drei oder vier Gruppen aufgeteilt, mischten wir uns anschließend unters Volk und machten die Innenstadt unsicher. Am Abend fielen wir alle ziemlich geschafft ins „Bett“, wohlwissend dass uns am nächsten Tag die 650 Kilometer lange Rückfahrt bevorstünde.

Dieselbe verlief jedoch ohne Zwischenfälle. Den schweren Augenlidern nach zu urteilen, fanden alle die Autofahrt viel anstrengender als das Rudern selbst. Doch die Wiedersehensfreude mit Mutti und Vati trieb allen die Müdigkeit schlagartig aus.

Es ist prima, dass unsere bisher längste Wanderfahrt so unbeschwert über die Bühne gegangen ist. Das ist wirklich keine Selbstverständlichkeit! Dies zeugt doch davon, dass wir ein gut aufgestelltes Jugendteam sind!

Lasse Jannsen

Jugendabteilung

Rudercamp Eutin

Das Rudercamp 2010 fand vom 03.09. – 05.09.2010 in Eutin statt. Unterstützt und begleitet wurde ich von meinem Trainer Lasse Jannsen und Max Wullf, unserem neuen FSJler.

Nach der Anreise am Freitag wurden wir von Michael Schürmann begrüßt und in das bevorstehende Wochenende eingewiesen. Anschließend stand die erste Aufgabe bevor, ungefähr eine Stunde laufen. Es gab drei Gruppen, die Langsamen, die etwas Schnelleren und die, wie Michael zu sagen pflegte, „Marathonläufer", an deren Spitze ich mitlief. Lasse und Max mussten sich (mit einem Schmunzeln im Gesicht) von den Strapazen der Anreise erholen. Nach einem reichhaltigen Abendbrotbuffet kehrte gegen 22.30 Uhr Ruhe ein, so dass an Schlaf zu denken war.

Am Samstag stand zunächst Skiff rudern im Parcours auf dem Programm, was mittels Videoaufzeichnungen später mit jedem einzelnen Sportler ausgewertet wurde. Weiterhin wurde ein Geschicklichkeitstraining in einer Sporthalle durchgeführt. Dabei mussten u.a. Bälle in Basketballkörbe geworfen, gesprintet, Bankwechselsprung und Bankziehen durchgeführt werden. Auch das NDR Fernsehen besuchte die Veranstaltung und zeichnete mit Menno Schrader den Wetterbericht für das Schleswig-Holstein-Magazin auf.

Zum Abschluss stand am Sonntag rudern im Vierer mit Steuermann auf dem Programm. Die Bootsmannschaften wurden von den Landestrainern zusammengestellt.

Die Teilnahme am Rudercamp war meine erste Ruderveranstaltung, bei der ich wertvolle Eindrücke und Erfahrungen sammelte. Nach Auswertung aller Punkte belegte ich den 5. Platz von insgesamt 44 Teilnehmern. Herzlichen Dank an dieser Stelle an Lasse und Max für die gute Unterstützung und das Ausharren am Wochenende.

Henning Hardell

Mediterran geniessen mit Blick auf die Förde

Essen wie im Süden!

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

Schöne Aussichten

täglich ab 10.30

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

BRAINsteam.de

Ihr Schuhhaus in Kiel

HEINRICH
Das Schuh-Erlebnis

5x in Kiel:
Holtenauer Straße, Sophienhof, Citti-Park, Alter Markt, Holstenstraße
Tel.: 0431- 98135-0, email: service@schuhheinrich.de
Internet: www.das-schuherlebnis.de

Träumen - Buchen - Verreisen

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

Reisebüro KLOSE
www.reisebuero-klose.de

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

Vorläufiger Trainingsplan Winter 2010

Montag

16.30 - 18.00 **Kinder und Jugendliche** – Fitnesstraining
Sporthalle am Ravensberg

17:30 - 20:00 **ältere Erwachsene** – Krafttraining und Ergometer

Dienstag

17:00 - 19:00 **ältere Erwachsene** – Ruderbecken

18:00 – 20:00 **Frauen und Masters** – Laufen, Krafttraining, Ergometer

Mittwoch

16:00 - 18:00 **Kinder und Jugendliche** – Laufen, Krafttraining, Ergometer

18:00 - 20:00 **Erwachsene** – Team Rowing (2 Gruppen)

18:00 - 20:00 **Jugendliche und Erwachsene** – Fitnesstraining im Kraftraum

Donnerstag

17:30 - 20:00 **ältere Erwachsene** – Laufen, Krafttraining und Ergometer

Freitag

18:30 - 20:00 **Jugendliche und Erwachsene** – Fitnesstraining
Sporthalle am Ravensberg

Samstag

Jugendliche: ggf. zusätzlicher Termin mit unserem FSJler

14.00–16.00 **Jugendliche und Erwachsene** – „Rudern – was sonst?"
14-tägig, jeweils am 1. und 3. Samstag im Monat:
6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 1.1., 15.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.6., 16.4.
alternierende Alternativangebote für den Samstag sind noch in Planung

Sonntag

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

Der endgültige Plan stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, es können sich in der Planung bis zum Saisonende noch Änderungen und Ergänzungen ergeben. Der endgültige Plan wird rechtzeitig bekanntgegeben (Aushang, Internet)

Dieser Plan ist gültig vom Abrudern (24. Oktober, Ende Herbstferien) bis zum Anrudern (vor. 30. April, Ende Osterferien)

Termine

Terminkalender

EKRC-Termine

24.10.10	Abrudern aller Kieler Rudervereine, 11:00 in der Hörn Treffen gegen 10:00 am Bootshaus, von dort aufs Wasser anschließend gemütliches Beisammensein
06.11.10, 10:00	Gemeinschaftsarbeit, Arbeiten am Bootshaus
20.11.10	Pellkartoffelessen, gesonderte Einladung folgt
24.12.10, 10:00	Feiertagsrudern an Heiligabend
31.12.10, 14:00	Feiertagsrudern an Silvester
11.-13.02.11	Langlaufwochenende Harz, Details gibt es unten
Himmelfahrt 2011	Ausblick: Für das nächste Jahr plant Michael Böhmer eine mehrtätige Rudertour auf ostdeutschen Gewässern
23.03.12	150 Jahre – Jubiläumsfeier EKRC

Allgemeine Termine

02.10.10	Regatta Friedrichstadt
02./03.10.10	Baltic-Cup,Junioren-Länderkampf der Ostsee-Anreinerstaaten
03.10.10	Elbe-Pokal, Langstrecke Lauenburg
09.10.10	Quer durch Berlin, Langstrecke
07.11.10	19. FARI-Cup, Hamburg, Langstrecke
13.11.10	RVSH-Freizeitsporttreff, Rendsburg, 14:00 – 17:00
November 10	Concept2 Euro-Slides, Gladsaxe, DK-Kopenhagen
15.11.10	Mölln, Langstrecke Kleinboot
15.11.10	Treffen der Ruderlobby Kiel, ARV 19:30
27.11.10	Dortmund, Langstrecke, Kleinbootüberprüfung

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 Ruderjugend Schleswig-Holstein findet ihr unter termine.rish.de

Langlauf-Wochenende Harz

Der Sommer liegt in den letzten Zügen, die Tage werden kürzer und kälter. Damit wird es wieder Zeit, sich wieder einmal mit dem Winter zu beschäftigen. Traditionell fahren wir im Winter für ein Wochenende in den Harz, so auch diesen Winter wieder am

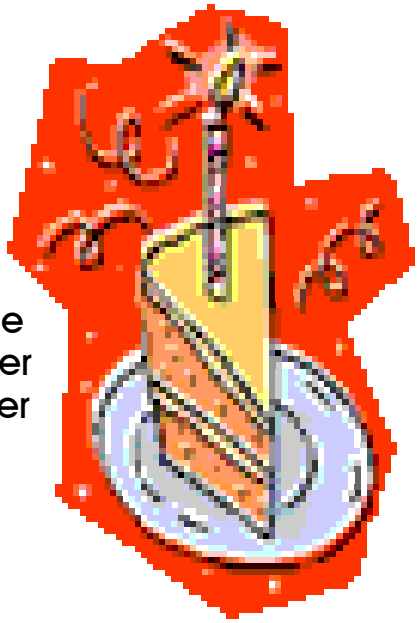
11. – 13. Februar 2011

ins **Naturfreundehaus in Oderbrück** bei Torfhaus. Einige Plätze sind schon mit den Teilnehmern des Vorjahres belegt, also wenn Ihr noch Interesse habt, meldet Euch möglichst bald bei **Sonja Ebruy**, Tel.: 0431 - 300 48 58.

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!



www.foerde-sparkasse.de

Sie sind uns wichtig!

Förde Sparkasse

Sie erwarten persönliche Beratung, marktgerechte Angebote, ein umfassendes Filialnetz und soziale Kompetenz? Dann sind Ihre Geldangelegenheiten bei uns richtig aufgehoben. Wir freuen uns auf Sie!

Einzugsermächtigung

An den

Ersten Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.
Schatzmeister

Düsternbrooker Weg 16

24105 Kiel

Beitrag

Hiermit ermächtige ich Sie, den Mitgliedsbeitrag für mich,

meine(n) Tochter/Sohn _____

☐ jährlich ☐ halbjährlich ☐ vierteljährlich

am Anfang des jeweiligen Zahlungszeitraumes von meinem Konto

Nr. _____ bei der _____ BLZ _____
abzubuchen.

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Ort, Datum_____

Unterschrift_____

Vorstandsmitglieder / Impressum

Der Vorstand des EKRC

nach der Jahreshauptversammlung am 25. März 2010

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

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

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

Schatzmeister
Michael Odenthal
Düsternbrooker Weg 39, 24105 Kiel
Tel.: 0431-57 80 00 / 0172-49 66 184
odenthal@ekrc.de

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

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

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

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

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

Vergnügungswartin
Margret Schultz-Heitmann
Schmäkoppel 13, 24613 Aukrug
Telefon 04873 2035911

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

Ältestenrat
Jens Paustian (Vorsitzender)
Tel.: 691662
Klaus Bartuschek, Jürgen Duwe
Claus Heinrich, Bernd Vobbe

Impressum

Herausgeber und Verlag
Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V. (EKRC)
83. 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 10. Dezember 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®

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