C 1636

Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

4 Oktober bis Dezember 2011 - 84. 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

Liebe Leser, ... 5
Grünkohlessen 2012 7
Neues von der Baustelle 8
Pellkartoffelessen und Siegerehrung 9
Rudern bei Dunkelheit 10
Spenden 11
Neue Mitglieder 11
Liebe EKRC-Mitglieder 13
Naturabenteuer Stör – ein Rückblick 15
Langlaufwochenende Harz 17
Trainingsplan Winter 2011/2012 19
Regattatermine 2012 22
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 23
Dritter Platz für Rona bei Sportlerwahl 25
Quer durch Berlin 2011 26
Norddeutsche Meisterschaften 29
EKRC beim Fari-Cup auf der Außenalster erfolgreich 29
Nele Schürmann 31
Schwimmen 31
Trainer C Lehrgang 32
Der Vorstand des EKRC 38
Impressum 38

Bildseiten:

Titel:	November
3. Umschlagseite:	Impressionen vom Pellkartoffelessen
Rückseite:	Winterruhe

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

Attraktive Gebrauchtwagen
- supergünstig -

Unser Ansprechpartner für Sie:

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

Fiesta Style, 3-tg, 08/2007, 56.700 km, Metallic, Klima, CD, Winterreifen	€ 6.450,--
Fiesta Trend, 3-tg, 02/2011, 4.000 km, Coloradorot, Klima, ZV+FFB	€ 10.500,--
Fiesta Trend, 5-tg, 07/2009, 19.000 km, Metallic, ZV+FFB, Klima	€ 10.990,--
Mondeo Trend, Lim 5-tg, 08/2007, 18.000 km, Metallic, Klima, Winterreifen	€ 11.900,--
Focus Titanium, 3-tg, 03/2011, 14.100 km, Navi, Metallic, Klima, ZV+FFB, M*	€ 14.990,--
S-Max Trend, 5-tg, 06/2008, 88.000 km, Klima, Metallic, CD, BC, ZV+FFB	€ 15.990,--
Focus Titanium Turnier, 03/2011, 19.750 km, Metallic, Klima, CD, u.v.m, M*	€ 15.990,--
Galaxy Trend, 5-tg, 03/2011, 30.100 km, Navi, Metallic, Tempomat, Klima, M*	€ 26.890,--

Fahrzeuge sofort lieferbar – M*: Mietwagenrückläufer – weitere Angebote vorrätig

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

Liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, das Jubiläum eilt mit großen Schritten heran. Vieles ist zum Gelingen dieses außerordentlichen Ereignisses – 150 Jahre Rudern in Kiel – frühzeitig in die Wege geleitet worden, u.a. die Erarbeitung der Festschrift, das Anwerben von Sponsoren sowie die Planung vieler das Jubiläumsjahr begleitenden Aktionen. Zu letzteren zählen u.a. die Ausstellung „150 Jahre Rudern an der Kieler Förde – Der Erste Kieler Ruderclub von 1862“, erarbeitet von Student(in)en des Historischen Seminars der CAU, die ab 15.03.2012 im Foyer des Rathauses eröffnet wird, so dass jedes Clubmitglied sich auf das Jahr 2012 freuen darf. Nicht zu vergessen sei die Aufstockung des Gebäudes mit unserem neuen Sportraum und die Renovierung und Modernisierung unserer Gastronomie.

Das abgelaufene Jahr zeigte sich nicht nur als eines der sportlich erfolgreichsten der Clubgeschichte, sondern bewies auch in anderen Bereichen eine erfreuliche Dynamik. Das traditionelle Pellkartoffelessen mit seinen erstmalig 138 Gästen machte dies überaus deutlich.

Nicht unerwähnt bleiben darf in diesem Zusammenhang die letzte Gemeinschaftsarbeit, in der es um den Umzug des Kraftraums in die Rennboothalle ging. Sie verlief atemberaubend schnell und dank Christians Teppichspende kommt nun beim Ergorudern sogar ein ganz neuer Wohlfühleffekt zum Tragen.

Ingesamt blicken wir also auf ein überaus positives Jahr zurück, dessen Energie wir ins neue Jahr mitnehmen möchten. Wir wünschen allen Clubmitgliedern ein gesundes, erfolgreiches und zufriedenes Jahr 2012.

Bernd Klose

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

Grünkohlessen 2012

Die Erinnerungen an den wieder einmal gelungenen Jahresausklang im Rahmen des letzten Pellkartoffelessen sind noch nicht verblasst, da beginnen schon die Vorbereitungen für das erste Traditionsereignis im Jubiläumsjahr.

Das traditionelle Grünkohlessen findet statt am **29. Januar 2012** um 13:00 in **Köhlers Gasthof** in Alt-Heikendorf. Hier zur Einstimmung schon einmal der geplante Ablauf in Stichworten:

- Für die **Wanderer** bieten wir ein Treffen gegen 10:30 am Restaurant Dynastie in Mönkeberg an. Von dort geht es den Förde-Wanderweg entlang bis zum Gasthof. Der Treffpunkt ist mit dem Bus gut zu erreichen (z.B. Linie 100 ab ZOB bis Haltestelle »Gänsekrug« in Mönkeberg, Abfahrt nach akt. Fahrplan gegen 09:50). Wer andere Vorstellungen hat, kann sich natürlich auf eigenen Routen Appetit anwandern.
- Der **Storjohann-Gedächtnislauf** startet wieder um 11:00. Er wird dieses Jahr ebenfalls entlang der Förde verlaufen, die genaue Route wird gerade ausgearbeitet. Wir bemühen uns auch um eine Dusch- und Umkleidemöglichkeit nach dem Lauf.
- Nach dem Essen können wir Kegeln, Knobeln oder Dart spielen.

Alles Weitere, insbesondere Details und gemeinsame Anreisemöglichkeiten zum Lauf wie zum Essen erfahrt Ihr aus den Einladungen, die Ihr Anfang des Jahres erhalten werdet.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen und unterhaltsamen Auftakt für unser Jubiläumsjahr.

Wenn Ihr vorher Fragen oder Anregungen habt, wendet Euch gerne an Margret.

Aus Vorstand und Redaktion

Neues von der Baustelle

Unser Umbau wirft seine Schatten voraus. Die ersten Auswirkungen dürftet Ihr im Kraftraum bemerkt haben, denn dieser ist nun leer. Hier einige Informationen zum weiteren Verlauf der Umbauarbeiten und den Auswirkungen auf unseren Trainingsbetrieb:

- Die Geräte aus dem **Kraftraum** sind inzwischen, so gut es ging, in die Rennboothalle umgezogen. Herzlichen Dank allen, die hierbei geholfen haben. Die Geräte müssen sich nun den Platz mit den Ergometern teilen, aber immerhin können wir weiter trainieren – und uns um so mehr auf den neuen Kraftraum freuen.
- Die **Damenumkleideräume** sind währen der Umbauarbeiten nicht benutzbar. Wir bemühen uns um eine Ausweichmöglichkeit, evtl. bei den Schülern.
- Die **Herrenumkleideräume** können bis auf Weiteres weiter genutzt werden. Allerdings werden wir auf dem Weg dorthin durch die Baustelle gehen müssen, es kann also zeitweise staubig werden. Irgendwann werden dann auch dort Arbeiten an der Lüftungsanlage vorgenommen werden, dann werden auch die Herren zu Hause duschen müssen.
- Die **Gastronomie** bleibt ab Jahresbeginn bis voraussichtlich Mitte Februar geschlossen. Solange müssen wir uns für das Zusammensein nach dem Training selber behelfen. Auch das Vorstandszimmer wird umgebaut und ist steht damit nicht mehr zur Verfügung.
- Die **Gebäudereinigung** ist während der Bauarbeiten abbestellt – wir würden sonst ja nur für viel Geld gegen den Baustellendreck gegenanputzen lassen. Wenn es zu dreckig wird, müssen wir also selber einmal den Besen in die Hand nehmen.

Das wäre es für's Erste. Achtet bitte immer einmal auf die Aushänge: Wie vor Weihnachten für den Kraftraum kann es immer wieder sein, dass wir relativ kurzfristig ein paar helfende Hände für einzelne Aktionen brauchen, das nächste Mal am **7. Januar**. Wir werden Euch auf dem Laufenden halten.

Hans-Martin Hörcher

Pellkartoffelessen und Siegerehrung

Letztes Jahr dachten wir schon, es geht nichts mehr. Aber es ging doch. Mit über 130 Anmeldungen haben wir das letzte Jahr noch einmal toppen können – irgendwie haben es die Organisatoren doch geschafft, noch einmal gut zehn Teilnehmer mehr als im Vorjahr im Saal unterzubringen.

Eng wurde es im Saal. Das bekam auch die Technik zu spüren, denn selbst für Beamer und Leinwand wurde der Platz eng. Diese mussten mit viel Improvisationstalent an Decke und Wand aufgehängt werden. Auch die Ehrungen konnten nur in Etappen stattfinden, für das klassische Gruppenphoto mit allen Siegern fehlte diesmal der Platz.

Auch bei der Musik wurden neue Wege beschritten. Erstmals seit langem war die »Music-and-Row Company« nicht am Start. Stattdessen stimmten wir unter der Leitung unseres Kapellmeisters Siggi Schürmann und Akkordeon-Begleitung durch Pau selber den Gesang an. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten gingen die ausgewählten Ruderlieder schließlich flüssig und stimmgewaltig über die Lippen.

Auch dieses Jahr wurde es wieder spät – ein untrügliches Zeichen, dass es allen gefallen hat. Wer wagt eine Prognose für die Teilnehmerzahl im nächsten Jahr?

Ehrungen

Geehrt wurden auch dieses Jahr wieder unsere treuen, langjährigen Mitglieder:

Jürgen Duwe	60 Jahre
Dr. Hans-Andreas Friese	60 Jahre
Peter Willer	60 Jahre
Frank Engeler	50 Jahre
Hans-Otto Doose	50 Jahre
Dr. Friedemann Berg	25 Jahre
Bernhard Kaczensky	25 Jahre

Sieger gab es auch dieses Jahr wieder viele zu ehren. Allen voran natürlich Claudia Mack und Rona Schulz, die nach 15 Jahren endlich einmal wieder die Farben des EKRC an der Weltspitze vertreten.

Doch Sieger gab es noch mehr, sie hier alle aufzuzählen würde wieder den Rahmen sprengen, umfasst die Liste doch immerhin 38 Namen…

Nicht unerwähnt blieben natürlich auch die zahlreichen Trainer und Ausbilder, die jede Menge Zeit investieren, damit der Betrieb am Steg und auf den Regattabahnen reibungslos funktioniert.

Hans-Martin Hörcher

Aus Vorstand und Redaktion

Rudern bei Dunkelheit

Mit sofortiger Wirkung wurde vom Vorstand eine Ergänzung der Ruderordnung zum Thema »Rudern bei Dunkelheit« verabschiedet:

Das Rudern bei Dunkelheit ist grundsätzlich untersagt!

- Es verstößt gegen elementare Sicherheitsregeln im Umfeld der Seewasserstraße Ostsee.
- Es bedeutet eine Gefahr für Leib und Leben der Bootsbesatzungen sowie für Eigentum des Vereins.
- Es bedeutet eine Gefahr für Leib und Leben sowie für Eigentum Dritter.
- Es könnte Ersatzforderungen gegen den Verein, mithin seinen geschäftsführenden Vorstand auslösen.

Das Rudern bei Dunkelheit liegt vor, wenn eine Fahrt im Zeitraum von einer Stunde vor Ende der Tagfahrzeiten nach der Seeschifffahrtsstraßen-Ordnung mit dem Abstoßen am Steg begonnen wird.

Über Ausnahmen in begründeten Fällen entscheidet der Verein durch seinen geschäftsführenden Vorstand.

Vereinsmitglieder, die sich über dieses Verbot hinwegsetzen, beachten dabei bitte folgende Vorgaben:

- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer unterschreibt vor Abfahrt jeweils ein Exemplar des Vordruckes zum Haftungsausschluss, der am Fahrtenbuch ausliegt.
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer trägt dabei der Jahreszeit angepasste Kälte-Bekleidung, die ein Überleben im Wasser für mindestens eine Stunde ermöglicht.
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer trägt dabei eine Rettungsweste, die auch bei Nacht ohne Fremdlicht sichtbar ist.
- Jedes Boot ist bei einer Fahrt in der Dunkelheit mit einer gut sichtbaren, auch nach einem etwaigen Kentern funktionsfähigen, weißfarbigen Rundumleuchte ausgestattet.
- Jedes Boot verfügt bei einer Fahrt in der Dunkelheit über einen Radarreflektor, der auch nach einem etwaigen Kentern funktionsfähig sein muss.

Die Vereinsmitgliedschaft ist ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis. Ein Verstoß gegen Regeln des Vereins stört dieses Vertrauensverhältnis.

Kiel, Dezember 2011

Der Vorstand

Spenden

Spenden erhielten wir von:

Friedemann Berg
Hans-Heinrich Heise
Deutsche Bank
Klaus Leemhuis
Jürgen Duwe
Jens Benthin
Helmut Mack
Hans Andreas Friese
Venke Giszas
Eva Ingwersen

und unserem Sponsor J.P. Sauer Kompressoren.

Allen Spendern herzlichen Dank!

Neue Mitglieder

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

Andre Keller
Paul Benk
Georg Johan Willenborg
Luca Paul
Andre Jürgensen
Sven Wagner
Julia Hoffmeister
Maximilian Lewark

Willkommen im Club und viel Spaß beim Rudern!

Ihre Partner ganz in der Nähe

Franz Schoppe

Schrauben
Kugellager
Werkzeuge

Grasweg 22 · 24118 Kiel
Telefon (0431) 888 02-0
Telefax (0431) 888 02 60

Für jede Schraube das richtige Werkzeug!

- Über 250.000 Artikel im Sortiment
- Normteile und Zeichnungsteile in allen Werkstoffen
- Großer Kundenparkplatz
- Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00 - 17.00 Uhr, Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

Für jeden Riegel das passende Schloss!

Schloß + Riegel
Handelsgesellschaft mbH

Befestigungstechnik
Baubeschlag
Schlüsseldienst

Grasweg 17 · 24118 Kiel
Telefon (0431) 54 44 48-0
Telefax (0431) 54 44 48-23

Wir beraten Sie gern!

Weitere Informationen im Internet: www.schraubenschoppe.de

Liebe EKRC-Mitglieder

ich möchte diesen Weg nutzen, um euch zu eurem Verein zu gratulieren. Ich muss zwar zugeben, dass ich nicht wirklich viele Vergleichsmöglichkeiten habe, aber der Erste Kieler Ruder Club hat bei mir einen durchweg positiven Eindruck hinterlassen und ich habe mich bei Euch sehr wohl gefühlt!

Rudern habe ich während meiner Schulzeit auf dem Starnberger See (für die nicht so geographisch bewanderten: großer See im Süden von München) gelernt. Damals ein schöner Ausgleich zum verhassten Sportunterricht. Da man aber leider von den räumlichen Bedingungen - Wasser oder kein Wasser- abhängig ist, musste ich nach dem Abitur für ein paar Jahre auf das Rudern verzichten.

Im August dieses Jahres verschlug mich ein Praktikum nach Kiel, mein erster wirklicher Aufenthalt im hohen Norden. In der ersten Woche in Kiel habe ich dann beim EKRC probegerudert und mich dann gleich als Mitglied angemeldet. Schweren Herzens musste ich auf meinen Mitgliedsantrag aber auch schon die Kündigung der Mitgliedschaft vermerken, das Praktikum war schließlich auf 5 Monate begrenzt. In der folgenden Woche bekam ich dann auch zwei Mal Post: „ Wir freuen uns Sie als Mitglied begrüßen …“ und „ Wir bedauern, dass sie Ihre Mitgliedschaft gekündigt haben…“.

Im Verein wurde ich von Anfang an sehr nett aufgenommen und es gab immer einen Platz für mich in einem der vielen Boote. Am Anfang war es schon eine große Umgewöhnung. Dass die Boote wegen des Salzwassers nach dem Rudern abgewaschen werden müssen, war mir zuerst nicht klar. Und der Verkehr auf der Förde! Fahrrinne, Militär-Sperrgebiet, Gefahrentonnen, Fahrwassertonnen, Vorfahrtsregeln und Linienschiffe haben mich ganz schön überfordert. Auch die Größe der Containerschiffe wurde mir erst so richtig bewusst, als ich in dieser winzigen Nussschale von Doppelvierer neben so einem Riesen im Wasser schaukelte.

Nach und nach wurde mir klar, wie viel man bei euch so machen kann. Die Angebote lassen sich kaum an zwei Händen abzählen und auch wenn ich mir wirklich Mühe gegeben habe, vieles habe ich doch verpasst. Immerhin war ich beim Early-Bird Rudern (um festzustellen, dass das Wasser um diese Zeit wirklich wunderschön ist, sich mein Körper

aber noch schwerlich zu sportlicher Betätigung durchringen kann) und konnte auch ein paar Mal beim Team Rowing teilnehmen. Der Begriff „Wanderfahrt“ war mir völlig fremd und ich bin davon begeistert, dass ihr hier die Möglichkeit habt, mit Ruderboot und ganz ohne Auto auf Reisen zu gehen.

Die Verschiedenheit der Gewässer hier ist mir auch positiv aufgefallen.

An einem windigen Tag, wenn man sich todesmutig durch die Wellen auf der Förde gekämpft hat, die absolut ruhige und windstille Schwentine vor sich zu sehen, das ist wie eine andere Welt zu betreten. Klar mag das so manchen Ruderer nerven, der gerne etwas mehr Beständigkeit hätte und öfter und ungestört durch andere Verkehrsteilnehmer oder das Wetter sein Rennboot ausführen möchte. Aber ich kann sagen, dass ich das Rudern auf dem See im Vergleich zu der Vielfalt hier ziemlich langweilig finde.

Aber lange Rede, kurzer Sinn, was ich eigentlich sagen möchte: Ich habe hier viele nette Menschen kennengelernt, ein bisschen in das aktive und abwechslungsreiche Vereinsleben hineingeschnuppert und konnte endlich wieder rudern. Es hat viel Spaß gemacht und ich bin froh, diese Erfahrung gemacht haben zu dürfen!

Vielen Dank und viele Grüße!

Rosa Lauppe

P.S. Am Tag vor meiner Abreise durfte ich dann noch etwas Neues kennenlernen: Wir sind (draußen stürmte es und goss in Strömen) im Ruderbecken gerudert. Dabei habe ich noch eine neue Zeiteinheit kennen gelernt: Ein Quitschi ist die Zeit, die die gelbe Gummiente für einen Umlauf im Ruderbecken benötigt. Was es nicht alles gibt!

Naturabenteuer Stör – ein Rückblick

Ein echtes Jahreshighlight war für mich unsere zweitägige Wanderfahrt am 22. und 23. Oktober auf der Stör, einem wie ich finde in seiner Attraktivität unterschätzten Fluss in Schleswig-Holstein. Mit 87 km Länge ist er der größte Nebenfluss der Elbe in Schleswig-Holstein. Er wurde bis Anfang des 20. Jahrhunderts oberhalb von Kellinghusen begradigt, seit 2009 wurde begonnen, diese Korrektur durch aufwendige Renaturierungsmaßnahmen wieder rückgängig zu machen.

Im Oberlauf von Neumünster bis zum Pegel Rensing (bei Kellinghusen) hat die Stör immer gute Strömung in Fließrichtung. Im Unterlauf vom Pegel Rensing bis zur Mündung ist die Stör eine Seeschifffahrtsstraße und unterliegt dem Einfluss der Tide. Dies musste von Andreas bei der Terminplanung entsprechend berücksichtigt werden.

Da der Fluss insbesondere auch bei Paddlern immer beliebter wird, findet man einige angelegte Einsetzstellen. Die von uns gewählte in Willenscharen präsentierte sich früh morgens von ihrer besten Seite: Direkt am Wallberg, einer noch erkennbaren Wallringburg der Sachsen aus dem 9./10. Jahrhundert, werden die Boote bei mystischem Morgennebel und durchaus herbstlicher Kälte unter den Augen zahlreicher neugierig blickender Kühe klargemacht.

Aufgrund der vorausgegangen Regenfälle führte die Stör ziemlich viel Wasser, sodass sich die Gummistiefel von Pau bzw. die Barfüßigkeit von Armin durchaus als hilfreich erwiesen. Die erste Herausforderung bei Kilometer 0, eine Wende bei Strömung und gerade mal ausreichender Flussbreite konnte gemeistert werden. Die „Lebensgefahr"-Wehre waren aus Sicht des zweiten Bootes dann auch nicht so schlimm.

An wunderschöner Landschaft gemächlich vorbeiziehend erreichten wir gegen Mittag Kellinghusen. Hier war ich zwar für fast zwei Jahre Schüler, den Hafen hatte ich allerdings nie wahrgenommen. So fand dann auch Andrea, die dankenswerter Weise die erste Begleitfahrt mit dem Bus übernommen hatte, dass eine weitere Besichtigung nicht lohnend wäre. Den Scheitelpunkt der Tide haben wir trotzdem mit einem

ausgiebigen Picknick am Hafen, versüßt durch leckere Äpfel aus Claus' Garten und gekauftem Zitronenkuchen, abgewartet.

Die nächste Begleitfahrt hat dann Andreas übernommen, sodass wir ohne unseren Organisator wiederum durch herrliche Landschaften – die Stör wird ab Wrist deutlich breiter, Marsch- und Moorgebiete setzten sich gegen Geest durch – gen Itzehoe schippern.

Am Flussufer sind immer wieder Hochlandrinder, Pferde, Vögel und sehr viele Schafe unsere Begleiter. Schon recht früh am Tage kommen wir am Bootshaus des Itzehoer Ruderclubs mit seinem originellen Skull-Halter an. Der Tidenhub hat hier bereits 2,5m, insgesamt liegen 43km hinter uns.

Während Detlef und ich (Lauftreff!) die zurückliegende Landschaft noch ein wenig bei einem kleinen Lauf aus anderer Perspektive anschauen, holt das „Team Andrea(s)" bereits wieder das in Willenscharen zurückgelassene Fahrzeug und bringt Armin zurück, der am 2. Tag leider verhindert war. Nach einem prächtigen Sonnenuntergang über dem Strom und gutem Abendessen in einer nahen Tapas-Kneipe ließen wir den Abend bei Wein, Bier und schönen Akkordeonklängen von Pau ausklingen.

Geschlafen wurde im großzügigen Clubraum. Wie kalt es in der Bootshalle gewesen wäre, davon konnte sich jeder nächtliche Klogänger überzeugen. Beim Brötchenholen jedenfalls, froren mir fast die Finger ab. Da wir allerdings wieder die Tide abwarten mussten, war es letztlich beim Start mit strahlendem Sonnenschein schon fast wieder warm.

Unter alter und neuer A23-Brücke hindurch kamen wir bald in Heiligenstedten an der ältesten Kirche Schleswig-Holsteins vorbei. An der Binnenschleuse Kasenort fanden wir ein sehr idyllisches Plätzchen für unser gemeinsames Picknick. Das war zwar erst 10km nach dem Start, die Nacht war aber vielleicht doch zu kurz, jedenfalls war bei Andrea die Enttäuschung groß, dass es kurz darauf, hinter der Seilfähre Beidenfleth keinen Kaffee gab.

Die Stör mäandert sich hier bereits sehr breit, durch den frischen Wind, die abwechslungslose Landschaft und den Schlick am Rand kommt fast Nordsee-feeling auf! Den vollen Schlickgenuss hatten wir dann auch beim Anlegen der Boote, aufgrund der Tide war der morgens ausgespähte alte Fähranleger gegenüber der Wewelsflether Werft- und Hafenskyline nur mit Klettern und vollem Körpereinsatz zu erreichen und Paus Gummistiefel taten wieder gute Dienste...

Nach Abriggern in der Feldmark tat das gemeinsame Bier sehr gut, über Itzehoe ging es dann wieder zum Club zurück, wo wir die Boote »Hans Tolk« und »Flotter Dreier« in der Dunkelheit zur Verwunderung mancher Passanten gründlich putzen mussten. Für Andrea, Brigitte, Helga, Andreas, Armin, Claus Detlef, Pau und mich hat sich jedenfalls gezeigt, das Wanderfahrten auch Ende Oktober noch viel Spaß machen können – Danke Anderas für die perfekte Organisation!

Uwe Baumgarten

Langlaufwochenende Harz

Auch diesen Winter geht es wieder los: Vom 10. - 12.2.2012 fahren wir wieder zum Langlaufwochenende in das Naturfreundehaus in Oderbrück bei Torfhaus. Wir können Wandern, Skilaufen Saunen und uns einfach erholen. Der Harz bietet viele Möglichkeiten.

Die Kosten betragen ca. 27€ pro Tag mit Halbpension zzgl. Fahrtkosten

Ich habe noch einige Plätze frei, bei mehr Interessenten versuche ich, Plätze nachzubuchen.

Bei Interesse meldet Euch möglichst bald nach dem Jahreswechsel bei

Sonja Ebury, Tel.: 0431 – 300 48 58

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

Wir haben während der Umbauarbeiten geschlossen und sind ab

Mitte Februar

wieder für Sie da

BRAINsteam.de

Schöne Aussichten

täglich ab 10.30

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

Trainingsplan Winter 2011/2012

Montag

16.30 – 18.00 **Jugend WG** – Laufen, Krafttraining, Ergometer

16.30 – 18.00 **Jugend FG** – Spiel, Sport und Spaß
Sporthalle am Ravensberg, Rankestraße 2

17:30 – 20:00 **ältere Erwachsene** – Ruderbecken und Ergometer

Dienstag

16.30 – 18.00 **Jugend WG** – Laufen, Krafttraining, Ergometer

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

18:00 – 20:00 **Jugendliche und Erwachsene** – Lauftreff

Mittwoch

16:00 – 18:00 **Jugend WG+FR** – Laufen, Krafttraining, Ergometer

18:00 – 20:00 **Erwachsene** – Team Rowing (2 Gruppen, online anmelden)

18:00 – 20:00 **jüngere Erwachsene** – Krafttraining

Donnerstag

15:00 – 16.30 **Jugend WG** – Rudern

17:30 – 20:00 **ältere Erwachsene** – Ruderbecken, Krafttraining

Freitag

18:30 – 20:00 **Jugendliche und Erwachsene** – fit bleiben mit Sport und Spiel
Sporthalle am Ravensberg, Rankestraße 2

18:00 – 20:00 **Erwachsene** – Krafttraining

Samstag

11:00 – 12.30 **Jugend WG** – Rudern

14:00 – 17:00 **Jugend** Aktionstermine nach vorheriger Ankündigung

14.00 – 16.00 **Erwachsene:** Rudern jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Sonntag

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

FG = Freizeitsportgruppe Kinder und Jugendliche
WG = Wettkampfsportgruppe Kinder und Jugendliche

Dieser Plan ist gültig bis zum Abrudern

EKRC

Termine 2012

Erster Kieler Ruder-Club von 1862

www.ekrc.de

Januar

Sa 31.12.
Silvesterfeier im Bootshaus
»150 Jahre – wir kommen«

So 1.
Frühstück nach der Party, 11 Uhr
Neujahrsrudern, 14 Uhr

So 29.
Grünkohlessen

Februar

So 5.
EKRC Ergo-Cup, 1862 m, 14 Uhr

Fr 10. – So 12.
Harzfahrt

So 19.
EKRC Ergo-Cup, 3 x 150 m, 14 Uhr
danach Karnelval-Rudern

März

Do 15.
Ausstellungseröffnung Rathaus
Mitgliederversammlung, 19 Uhr

Fr 23. – So 25.
Jubiläumsfeier

Sa 31.
Gemeinschaftsarbeit, 10 Uhr

April

Mo 9.
Osterrudern, 14 Uhr

So 15.
»Schleswig-Holstein rudert«
Anrudern, 10 Uhr

Sa 21.
Trainerfortbildung, 10 Uhr

Mai

Di 1.
Feiertagsrudern, 14 Uhr

Mi 2.
Mittwochsgrillen, 20 Uhr

Do 17. – So 20.
Himmelfahrtstour Peene

Mo 28.
Pfingstrudern, 14 Uhr

Juni

Sa 2.
Rudern gegen Krebs

Mi 6.
Mittwochsgrillen, 20 Uhr

Mi 20.
15. Stadtachter, 20 Uhr

Sa 23.
Achterregatta »Kaiser-Pokal«, 12 Uhr

So 24.
Treffen zum Feuerwerk, ab 20 Uhr

150 Jah

Ferien
Ostern: 30.03.–13.04.
Sommer: 25.06.–04.08.
Herbst: 04.10.–19.10.

Juli

Mi 4.
Mittwochsgrillen, 20 Uhr

Sa 14.
Skifftag

Di 24.
Rudern zur »Queen Elizabeth«

Di 24. – Fr 3.8.
Jugendtour Lago Maggiore

August

Mi 8.
Mittwochsgrillen, 20 Uhr

Sa 11.
Tagestour Flensburg

Sa 26.
Sommerfest und Clubregatta

September

Sa 1.
Tagestour Westensee

Mi 5.
Mittwochsgrillen, 20 Uhr

So 9.
25. Kiel.Lauf – wir laufen mit

So 30.
Asmus-Regatta

Oktober

Mi 3.
Feiertagsrudern, 14 Uhr

Sa 20. – So 21.
Wochenendtour Friedrichstadt

So 28.
Abrudern, 10 Uhr

November

Sa 3.
Gemeinschaftsarbeit, 10 Uhr

Sa 24.
Pellkartoffelessen

Dezember

Mo 24.
Weihnachtsrudern, 10 Uhr

Mo 31.
Silvesterrudern, 14 Uhr

Termine

Regattatermine 2012

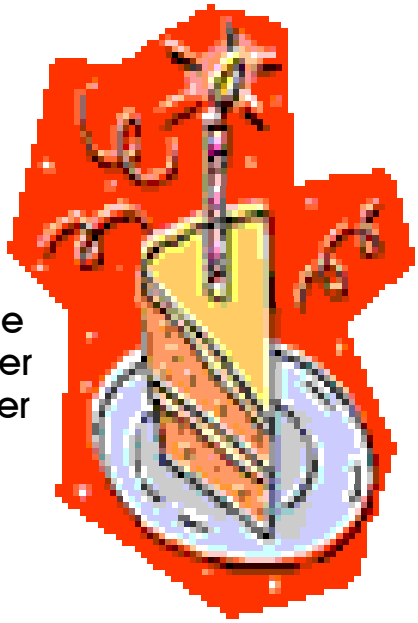
Die folgende Übersicht enthält Regattatermine, für die ein Teilnahme seitens des EKRC geplant ist.

14.01.	Lübeck, norddeutsche Ergomeisterschaften
28.04.	Bergedorf, Dove-Elbe-Rallye
28.-29.04.	Lübeck, Allgemeine Regatta, Jugend
05.-06.05.	Bremen, gemischte Regatta, Jugend
19./20.05.	Otterndorf, Allgemeine Regatta
02.06.	Kiel, Rudern gegen Krebs
02./03.06.	Hamburg, int. DRV Juniorenregatta
02./03.06.	Werder/Havel, DRV Masters-Championat
09./10.06.	Bad Segeberg, Landesmeisterschaft und Landesentscheid
20.06.	Kiel, Stadtachter zur Kieler Woche
21.-24.06.	Essen, Deutsche Meisterschaften U23, U19, U17
29.06.-01.07.	Bad Lobenstein, Deutsche Hochschulmeisterschaften und German Masters Open
28.07.	Eckernförde, Härtetest – Langstrecke 80km
01./02.09.	Leer, Allgemeine Regatta
06.-09.09.	Duisburg, World Rowing Masters
22./23.09.	Hamburg, Norddeutsche Meisterschaften
29.09.	Bernkastel-Kues, Grüner Mosel Pokal, Langstrecke
03.10	Lauenburg, Elbe-Pokal, Langstrecke
03.10.	Berlin, Rund um Wannsee
06.10.	Berlin, Quer durch Berlin
13./14.10	Kettwig, Herbst Cup
04.11.	Hamburg, Fari-Cup, Langstrecke
12.11.	Mölln, Langstrecke

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!



Bei ACE weht ein frischer Wind…
ACE
Druckzentrum
A.C.EHLERS
Wellseedamm 16a · 24145 Kiel · Telefon (0431) 24039-0

Holzkonstruktionen
Innenausbau
Dänische Fenster
und Türen
Maurerarbeiten
HOLZBAU
DIETER LEPTIEN
HOFBROOK 5
24119 KRONSHAGEN
TELEFON
0431-58 36 634
TELEFAX
0431-58 36635

Dritter Platz für Rona bei Sportlerwahl

Rona Schulz, Junioren-Weltmeisterin im Doppelvierer, erreichte bei der Wahl der Kieler Sportler des Jahres 2011 einen Podestplatz. Mit 2573 Punkten belegte sie hinter Tennis-Profi Angelique Kerber (6074 Punkte) und Leichtathletin Anke Tiedemann (3309 Punkte) den dritten Platz. Rona wird 2012 wegen des Abiturs kürzer treten. Gegenüber der Kieler Nachrichten bezeichnete sie sich als Exotin an ihrer Schule, obwohl sie Spitzensport nur empfehlen kann: »Das trägt zu einem geregelten Tagesablauf bei.«

Mit Claudia Mack war sogar eine zweite Ruderin unter den Top Ten (1144 Punkte). Beide wurden beim traditionellen Empfang der Kieler Nachrichten im Kieler Schloss geehrt. Für sie war die Sportlerehrung ein gelungener Saisonabschluss. Claudia wird demnächst für einige Monate einen Teil ihres Praktischen Jahrs in Neuseeland absolvieren und hat die Olympischen Spiele in London im nächsten Jahr nicht unbedingt an erster Stelle. »Wenn ich im Sommer zurückkomme, werde ich sehen, wo ich stehe. Ansonsten gibt es ja auch noch 2016 Olympische Spiele.«

Ehrungsmarathon für Rona

Große Erfolge haben jugendliche Sportlerinnen und Sportler auch aus Schleswig-Holstein bei nationalen und internationalen Wettkämpfen vorzuweisen. 75 Jugendliche wurden anlässlich der **Jugendmeisterehrung der Sportjugend** Schleswig-Holstein am 23. November 2011 für besondere Leistungen im Jugendsport ausgezeichnet. Der Innenminister Klaus Schlie, LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz und Sportjugend-Vorsitzender Jochen Tietje nahmen die Ehrung vor. Ausgezeichnet wurden auch 18 Ruderinnen und Ruderer. Darunter die einzigen Weltmeister des Abends mit Anne Marie Kroll und Rona Schulz.

Neben diesen Terminen wurde Rona als Weltmeisterin zu verschiedenen anderen Ehrungen »herumgereicht«, eine ganz andere Art von Marathon.

Regatten

Quer durch Berlin 2011

Am Freitag 07.10.2011 machte sich eine kleine Rudergruppe des EKRC zur Langstreckenregatta „QdB“, auch „Quer durch Berlin“ genannt, Richtung Berlin auf den Weg. Diese, mit Teilnehmern aus 12 Nationen besuchte, Veranstaltung geht für alle Teilnehmer über eine Distanz von 7.000 m. Der Start ist an der Schleuse Charlottenburg, das Ziel ist direkt vor dem Dienstsitz unserer „Angie“, dem Bundeskanzleramt.

Im Vorwege haben wir uns ein günstiges Quartier in Alt-Moabit gesucht und mit dem „Amstelhouse“ ein gutes Low-Budget-Hotel (mit Jugendherbergscharakter) gefunden. Außerdem gab es fußläufig zu erreichen noch ein wunderbares Ristorante, ebenfalls aus dem Internet herausgesucht und von allen Teilnehmern nachher für absolut gut empfunden.

Logistisch lief das Alles reibungslos ab, vom Verladen der Boote am Donnerstag, der Hinfahrt, der Quartierübernahme, sowie bis zum Essenfassen im Ristorante. Vorher haben wir in einer Blitzaktion im Dunkeln noch die Boote am Startbereich abgeladen und den Hänger zum Ziel gefahren.

Eine kleine „Stunteinlage“ mit dem Clubbus musste noch eingelegt werden, als wir diesen im Hinterhof des „Amstelhouses“ parken wollten. Wer Berliner Hinterhöfe und die Ausmaße des Clubbusses kennt, weiß, dass diese Parameter eigentlich nicht wirklich zusammenpassen. Also Ohren, bzw. Außenspiegel angelegt (weil nur ca. 20 – 30 mm Platz zur Wand war) und mal eben schlank durch die enge, ca. 40 m lange Tordurchfahrt gerauscht. Am Ende erwartete unseren unerschrockenen Fahrer Rolf dann noch eine enge Ausfahrt mit Doppel-S-Kurve, sowie einen dicken Baum, um den es galt, herumzukurven, um dort einzuparken. Ohne sicht- und unsichtbare Schäden am Clubbus lief das auch ganz ruhig ab.

Sportlich ging es am nächsten Tag weiter. Nach ausgiebigem Frühstück ging es zum Start. Zuerst wurden die Boote aufgeriggert und anschließend als Schutz gegen den ruppigen Wind der Clubbus als Zufluchtsstätte aufgesucht.

Als Erster startete **Hartmut Digutsch** in einer Renngemeinschaft mit Berliner Ruderern im Vierer MM 4+ MDA 55 Jahre. Nach hartem Kampf wurde hier der **2. Platz** hinter dem sehr starken dänischen Boot vom Fredericia Roklub errudert.

Dann waren wir mit unserem **Masters Männer** Vierer mit Steuermann in der Besetzung **Claus Höppner**, **Siegfried Schürmann**, **Bernd Pingel**, **Rolf Zumegen** und Steuermann **Phillip Schürmann** gefordert. Nachdem wir in den letzten Wochen doch recht viele gemeinsame Kilometer im Training absolviert haben, wollten wir mal sehen, wie sich das im Wett-

kampf umsetzen lässt. Gemeldet haben wir in der Alsterklasse D (MDA 50 Jahre), obwohl wir uns eher den 55-Jährigen zugehörig fühlen, aber dazu fehlte uns ja schließlich ein Jahr im Durchschnitt.

Nach extrem harten 7.000 m hatten wir bereits das Gefühl, sehr gut über die Strecke gegangen zu sein. Das ca. 30 Sekunden hinter uns gestartete gegnerische Boot war bis zur Streckenhälfte noch sehr gut dran, kam gefühlt sogar mitunter etwas näher, konnte dann aber auf der zweiten Hälfte gnadenlos abgehängt werden. Die anderen Gegner wiederum kamen weit hinter vorgenannten Gegner ins Ziel, so dass Zuversicht bestand, mit einem **Sieg** nach Hause fahren zu dürfen.

Die Siegerehrung brachte später die Gewissheit für uns, die Gegner mit fast 50 Sekunden hinter uns gelassen zu haben und somit durften wir nicht nur ein „tolles" Radaddel aus Plastik vom Sponsor Veolia mit nach Hause nehmen, sondern auch noch einen wirklich praktischen Ortlieb-Packsack für jeden Sieger.

Unsere **Frauen** mit **Dorit von Weydenberg**, **Katja Lorenz**, **Sabine Gödtel**, **Ulrike Zumegen** und Steuerfrau **Helga Puschendorf**, unter liebevoller Betreuung von Jimmy (Jürgen) Wartenberg hatten sich in einem starken 8 Boote Feld in der Altersklasse C (MDA 43 Jahre) zu behaupten. Und wie sie das getan haben. Mit kräftigem Schubschlag trieb Dorit ihre Mitruderinnen über die Strecke um dann später im Ziel letztlich mit einem hervorragenden **2. Platz** das Rennen zu beenden, immerhin nur geschlagen von dem starken Boot aus Fürstenwalde. Anmerkung von Insidern der Szene: „die aus Fürstenwalde machen ja Nichts außer Rudern!

Wir sind also mit sehr guter Bilanz aus Berlin heimgekehrt: **ein Sieg, zwei 2.Plätze**. Sogar das Wetter meinte es gut mit uns, kaum saßen wir wieder im Clubbus Richtung Kiel, machte der Himmel die Schleusen auf und es goss wie aus Eimern.

Gegen späten Abend sind wir dann wieder in Kiel gelandet, haben sogar fast um Mitternacht noch beide Boote wieder aufgeriggert und haben selbstverständlich den Bootsanhänger noch auf den dafür vorgesehenen Platz bugsiert, wie sich das gehört!

Berlin war schon immer eine Reise wert, wir können das bestätigen.

Rolf Zumegen

WinTech RACING

Winning Technology • Winning Performance • Winning Design

schnell • steif • innovativ • sicher • haltbar • preisgünstig

Wir gratulieren Claudia Mack zur Goldmedaille im LW 1x auf den Universitäts-Europameisterschaften 2010 in Amsterdam

Claudia Mack mit Goldmadaille und ihrem WinTech „Medalist"

Weitere internaltionale Erfolge 2010 in unseren WinTech-Booten

WM U23 in Brest / Belarus

1. Platz W 2- USA

1. Platz W 4- USA

1. Platz W 4x Deutschland

1. Platz W 8+ USA

4. Platz W 4x USA

OARSport

Allermöher Deich 66
21037 Hamburg
www.wintechracing.de

Tel. 040 / 73434695
Fax. 040 / 73674255
info@oarsport.de

Norddeutsche Meisterschaften

Der Erster-Kieler Ruder-Club hat es auch in diesem Jahr geschafft, einen Frauen-Doppelvierer am 24./25.09.2011 bei den Norddeutschen Meisterschaften an den Start zu schicken. In der Besetzung **Claudia Mack**, **Rona Schulz**, **Pia Breffka** und **Gaby Schulz** wollte dieser Vierer im diesjährigen Feld aus sechs Booten an das Vorjahresergebnis (Bronze) anknüpfen, musste jedoch kurz nach einem mäßigen Start anerkennen, dass die ersten beiden Boote bereits außer Reichweite waren. Knapp zwei sec vor dem EKRC-Vierer überquerte Hansa Hamburg als 3. die Ziellinie, die konsequent jeden Spurt unseres Bootes mitgegangen waren.

Erfreulich ist jedoch, dass alle Frauen Spaß an dem Vierer hatten und es im kommenden Jahr erneut gemeinsam versuchen wollen, eine Medaille zu gewinnen.

EKRC beim Fari-Cup auf der Außenalster erfolgreich

Am 6. November fand die mittlerweile traditionelle Ruder-Langstreckenregatta Fari-Cup für Achter über 8 und Vierer über 4 Kilometer in Hamburg auf der Alster statt. In diesem Jahr hatten die Veranstalter ein Rekordmeldeergebnis zu verzeichnen, aber die Regatta in gelassen Hamburger Manier souverän durchgeführt. Der Erste Kieler Ruder-Club startete bei der Saisonabschlussregatta 2011 mit einem Großaufgebot an Aktiven.

Siege gab es durch **Bernd Klose** in Renngemeinschaft im Doppelvierer wie auch **Ingmar Schulz** in Renngemeinschaft mit Lübeck im Achter. **Gaby Schulz** startete mit ihrer Hamburger Mixed-Crew (je vier Männer und Frauen) im Männer Achter ihrer Altersklasse und gewann das Rennen in der sehr guten Zeit von 27:09 Minuten.

Seine aufsteigend gute Form bestätigten der Frauen-**Doppelvierer** des EKRC **um Dorit v. Weydenberg** durch einen zweiten Platz im 7-Boote Feld, wie auch der Vierer **um Rolf Zumegen**, ebenfalls zweiter Platz.

In ganz besonderer Weise auf sich aufmerksam machte sich der Männer Gig-Achter des EKRC. Motiviert zum Start rudernd, glitt die Mannschaft über ein nicht wahrzunehmendes Unterwasserhindernis und riss ihr Boot an Steuerbord auf ca. 1m Läge so heftig auf, dass es sekundenschnell zu sinken drohte. Harald Schulz und seine Crew mussten das Boot zügig in die Alster verlassen und das Regattageschehen weiter von Land aus verfolgen.

Gaby Schulz

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

Nele Schürmann

Liebe Ruderfreunde, ich bin seit Anfang November das neue Gesicht im Trainer-Team des EKRC. Ursprünglich komme ich aus der Rudervereinigung Kappeln, wo ich erst lange selbst Leistungssport gemacht und im vergangenen Jahr als Trainerin gearbeitet habe. Im Rahmen meiner Zeit als aktive Ruderin konnte ich viele Erfahrungen auf nationalen und internationalen Wettkämpfen sammeln, die ich jetzt gerne an den Rudernachwuchs weitergeben möchte. Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen in Kappeln hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich hoffe, dass ich hier in Kiel, wo ich seit Beginn meines Lehramtsstudiums Mitte Oktober lebe, an diese schöne Zeit anknüpfen kann.

Nele Schürmann

Liebe Nele, herzlich willkommen im Ersten Kieler Ruder-Club. Seit Anfang November bildet Nele zusammen mit Max und Freddy das Trainerteam für die neue Wettkampfsportgruppe der EKRC-Jugend.

Bei der Junioren-WM 2009 im französischen Brive la Gaillarde gewann sie im Doppelvierer die Bronze-Medaille. 2010 bis 2011 absolvierte sie im TSV Kappeln, zu dem auch die Ruderabteilung gehört, ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport.

Zusammen mit Max erwarb sie im Herbst 2010 beim Deutschen Ruderverband die Trainerin C-Lizenz, Somit haben alle drei Trainer im Team der Wettkampfsportgruppe der Jugend ein FSJ absolviert sowie die Trainer C-Lizenz erworben.

Schwimmen

Am Samstag, 17. Dezember 2011 waren wir mit insgesamt 7 Leuten im Schwimmbad in Neumünster. Die Stationen dort: Schwimmstaffel, Tieftauchen, Formationsrutschen, Pyramidenbau, Wasserhochwurf und Raufen im Wasser. Und natürlich einfach im warmen Wasser relaxen. Eine tolle Aktion!

Trainer C Lehrgang

Diesen Herbst fand der Trainer C Lehrgang in Ratzeburg unter der Leitung von Andreas König statt. Die Termine waren auf vier Wochenenden im Oktober, November und Dezember verteilt.

Ich bin bereits seit mehreren Jahren im EKRC und nehme seit Sommer auch Traineraufgaben wahr. Deshalb habe ich mich entschlossen an diesem Trainer C Lehrgang teilzunehmen.

Voller Erwartungen reiste ich an einem Freitagabend an. Wie würden die anderen Lehrgangsteilnehmer so sein? Werde ich viel lernen?

Zuerst gab es ein gutes gemeinsames Abendessen und danach ging es zum Kennenlernen in die Sporthalle. Andreas hatte einige Kennenlernspiele für uns vorbereitet. Der Kurs bestand aus 26 Teilnehmern, die zwischen 16 und 33 Jahre alt waren und aus einem Hamburger und verschiedenen Schleswig-Holsteinischen Rudervereinen kamen. Außerdem nahmen noch zwei Lehramtsstudentinnen aus Kiel teil, die sich durch eine zusätzliche Qualifikation ihre Aussichten auf eine Stelle erhöhen wollten.

Rudertechnik

Das erste Wochenende stand unter dem Thema Rudertechnik.

Reinhart Grahn, Vorsitzender des Ruderverbandes Schleswig-Holsteins zeigte uns eine Präsentation zu dem Thema. Anschließend waren wir gefordert selber eine Basis-Checkliste für Riemenruderer zu erstellen. Auch der Landestrainer Christian Müller Wulf war anwesend und klärte uns über seine Aufgaben auf. Zusätzlich zeigte er uns auf, was es für Angebote für Rennruderer außerhalb der Vereine gibt.

An den Abenden saßen wir gesellig in unserer Unterkunft zusammen und lernten uns untereinander besser kennen. Es gab auch die Möglichkeit gegebenenfalls in Ratzeburgs Club Nr. 1 das „Burg Theater“ zu gehen.

Trainingsplanung

Am zweiten Wochenende ging es um die Erstellung und Strukturierung eines Trainingsplans.

Diesmal führte Lars Koltermann uns in die Materie ein. Wir wurden in Gruppen eingeteilt und mussten dann selbst einen Trainingsplan für eine bestimmte Zielgruppe aufstellen. Meine Gruppe hat einen Trainingsplan für einen B-Junioren zu erstellen. In den anderen Gruppen wurden Trainingspläne für Kinder, A-Junioren und Erwachsenen aufgestellt. In einer abschließenden Runde haben wir dann die Trainingsplänen aller Gruppen verglichen.

Der Trainer Hauke Hinz zeigte uns zusätzlich noch den Jahresplan eines Sportlers an dem Beispiel von Claudia Mack vom EKRC.

Durch den anschließenden Austausch mit den anderen Lehrgangsteilnehmern konnte ich viel über Trainingsmethoden lernen.

Material, Umwelt und Recht

Das dritte Wochenende stand unter dem Thema Material, Umwelt und Recht.

Wie man Boote einstellt zeigte uns Jannick Möller, selbst Teilnehmer bei dem Kurs und BFD´ler am Olympiastützpunkt.

Andreas stellte uns dann noch den Ehrenkodex für Trainer vor und sprach mit uns über verschieden Themen wie:

- Organisation von Wanderfahrten,
- Rücksichtnahme auf die Umwelt
- Verantwortung des Steuermannes
- alternative Sportangebote in den Vereinen.

Am Samstagnachmittag gab es eine Stunde Team Rowing auf dem Ergometer.

Kommunikation

Am letzten Wochenende ging alles um Kommunikation. Wir wurden bei Rollenspielen, in denen wir in unerwartete Situationen versetzt wurden, gefilmt, um später unser Verhalten analysieren zu können.

Eine weitere Aufgabe bestand darin mit den zur Verfügung gestellten Hilfsmitteln einen Turm zu bauen. Ziel war es den

höchsten oder kreativsten Turm zu erstellen. Dazu wurden wir in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe musste sich darüber einigen auf welches Ziel sie hinarbeiten wollte. Meine Gruppe versuchte den Kreativsten zu bauen, allerdings unterlagen wir in der Kategorie am Ende einer anderen Gruppe.

Als Lernerfolgskontrolle wurden am letzten Tag in kleinen Gruppen Referate als Wiederholung der einzelnen Themen gehalten, sodass der gesamte Lehrgangsstoff noch einmal zurück ins Gedächtnis geholt wurde. Zum Schluss wurde der Ehrenkodex ausgeteilt, der freiwillig unterschrieben werden konnte und dann fand die feierliche Überreichung der Lizenzen statt.

24 Stunden Ergo-Rudern

Um diese Lizenz zu erhalten musste man einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren, an allen vier Wochenenden in Ratzeburg anwesend sein, am Ende das Referat halten und ein Projekt in seinem Verein machen.

Da ich als einziger aus der EKRC an dem Kurs teilgenommen habe, haben ich mich entschieden zusammen mit den beiden Teilnehmern von der "Rudergesellschaft Germania Kiel" ein Projekt durchzuführen. Wir einigten uns auf ein 24-Stunden Ergometer-Rudern, bei dem jeweils eine halbe Stunde lang ein Ergometer von einem Ruderer am laufen gehalten werden sollte.

Von Samstag den 3. Dezember um 12 Uhr Mittags bis Sonntag um 12 Uhr lief das Ergometer und es wurden 308 km errudert. Als Nebenprogramm fand am Abend ein Tischkickerturnier statt und man konnte viele neue Leute kennen lernen. Obwohl das Interesse von Mitgliedern des EKRC's eher gering ausfiel, es kamen nur 3 Jugendliche, hat die Veranstaltung viel Spaß gemacht. Ich denke wir werden die Veranstaltung nächstes Jahr mit hoffentlich größeren Teilnehmerzahlen von Seite des EKRC wiederholen.

Florian Kleinicke

Herzlichen Glückwunsch Florian zu Deinem bestandenen C-Trainer!

der Vorstand

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

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 _____

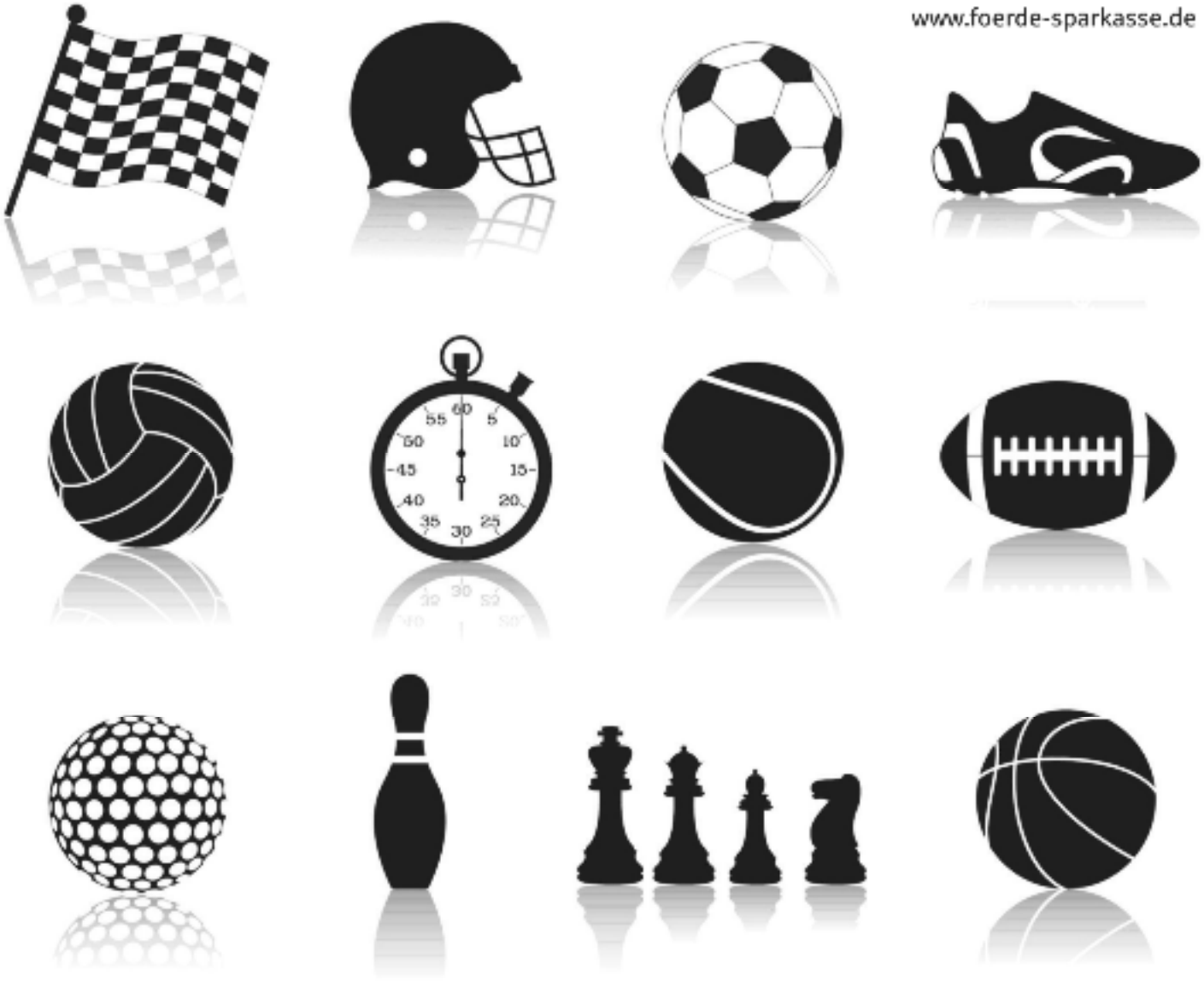
Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Ort, Datum_____

Unterschrift_____

www.foerde-sparkasse.de



Höchstleistungen.

Förde Sparkasse

Was für viele Sportarten gilt, wird nicht zuletzt auch dann erwartet, wenn es um Geldangelegenheiten geht: Und da gehören Höchstleistungen zu unserer Spezialdisziplin. Fordern Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

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
hoercher@ekrc

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
Tel.: 04873-20 35 911

Vorsitzende Jugendabteilung
Inga Klose
Holtenauer Str. 178, 24105 Kiel
Tel.: 0431-81 524
inga@ekrc-jugend.de

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

Impressum

Herausgeber und Verlag
Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V. (EKRC)
84. 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
Schmidt & Klaunig
Ringstraße 19 (Medienhaus Kiel)
24114 Kiel, Tel.: 0431-660 640

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

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

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist 25. Februar 2012

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