Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

3 Juni bis August 2018 - 91. Jahrgang

HEINRICH

das-schuherlebnis.de

IHR SCHUHHAUS IN KIEL.

FÜNF MAL IN KIEL: HOLTENAUER STRASSE
SOPHIENHOF CITTI-PARK
HOLSTENSTRASSE ALTER MARKT

Tel. 0431/98135-0 · Mail service@schuhheinrich.de · www.das-schuherlebnis.de

Inhalt

Lieber Leser 5
Kein Sommer aber umso mehr Fest! 7
Meldeergebnis interne Clubregatta 9
Wille und Kraft auf dem Sommerfest 12
Pellkartoffelessen – Save the Date! 13
Spenden 15
Das Spätsommer-Rätsel 16
Freiruderprüfung… 17
Neue Mitglieder 17
Die 100. Regatta war in Kiel 18
15°C - Windrichtung NO, 4bft 21
Rudern in kleinen Booten 22
Dänemark ruft! 24
Tief im Osten 28
Im Tiefflug über das Wasser 37
Projekt Titelverteidigung… 40
Deutsche Jahrgangsmeisterschaften in Köln 41
Deutsche Triple-Meisterschaften in Brandenburg/Havel 42
Euro Masters 2018 43
Masters-Trainingswochenende in Ratzeburg 44
Unser Team für Kanada 47
Die Winterwoche 2018/19 50
Erläuterungen zum vorläufigen Winterplan 51
EKRC-Terminkalender 52
Regattakalender 52
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! 53
Der Vorstand des EKRC 54
Impressum 54

Bildseiten:

Titel:	Supersommer 2018 – Hochbetrieb am Bootssteg
3. Umschlagseite:	Der Mittwochabend – Großkampftag für unsere Ausbilder!
Rückseite:	Rudern im Schatten der dicken Pötte

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Hans-Martin Hörcher, Elke Fricke, Bernd Klose, Jan Gruber, Felix Eckel, Claus Heinrich, Hjalmar Hellwig, Georg Moll, Hauke Bartram, Murena Overhoff

Attraktive Gebrauchtwagen
- supergünstig -

Unsere
Ansprechpartner für Sie:

Helmut Außenthal
Tel.: 0431 - 6495-222
E-Mail: fahrzeugverkauf@paulsenthoms.fsoc.de

Marko Thoms
Tel.: 0431 - 6495-218
E-Mail: verkauf.thoms@paulsenthoms.fsoc.de

Ford Fiesta Ambiente 07/16, 32.000km 1,25L, 60PS, Benziner, 3-Türig, Blau, Radio	€ 7.490,--
Ford Focus Trend 10/12, 46.000km, 1,6L, 105PS, Benziner, Kombi, Blau, Sitzheizung	€ 9.990,--
Ford Fiesta Cool & Connect 01/18, 19.000km, 1,1L, 85PS, Benziner, 5-Türig, Schwarz, Winter-Paket, Ganzjahresreifen	€ 11.990,--
Ford Focus Sport 08/16, 19.500km, 1,5L, 182PS, Benziner, Limousine, schwarz, Winter-Paket, Navi, 18Zoll	€ 16.990,--
Ford Kuga Cool & Connect 04/18, 9.000km, 1,5L, Benziner, 150PS, schwarz, Winter-Paket, Navigation	€ 22.490,--
Ford Kuga ST-Line: 04/18, 17.000km, 1,5L, Benziner. 150PS, Grau, Winter-Paket, Navigation, Rückfahrkamera	€ 23.990,--

Fahrzeuge sofort lieferbar – weitere Angebote vorrätig

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

Lieber Leser

»Endless Summer« - ich hoffe, Ihr konntet die schier unerschöpflichen Gelegenheiten dieses Rekordsommers nutzen, Förde und umliegende Gewässer ausgiebig zu befahren. Ich bin gespannt, ob sich der Sommer in unserer Kilometerbilanz am Jahresende niederschlagen wird. Die »Erlebnisbilanz« des Sommers jedenfalls fällt positiv aus, wie Ihr in diesem Heft nachlesen könnt.

»Endless Summer« - gerade Ende August hatte er einen kleinen Durchhänger, als wir unser **Sommerfest** gefeiert haben. Tat der Stimmung aber keinen Abbruch, wie Ihr ab Seite 7 nachlesen könnt. Ach ja, nach dem Fest ist vor dem Fest. Wenn Ihr den Termin für das **Pellkartoffelessen** noch nicht vorgemerkt habt, dann solltet Ihr das jetzt tun (Seite 13).

»Endless Summer« - die »großen« **Wanderfahrten** sind gelaufen, hierüber berichten wir ab Seite 24. Der September läuft in dieser Beziehung noch einmal zu Höchstformen auf, bietet er doch noch einmal an jedem Wochenende eine Wanderfahrt. Mehr hierzu im nächsten Heft. Von der Jugend gibt es diesen Sommer leider keinen Wanderfahrtbericht. Das Orga-Team hatte sich beim Lesen des Kalenders dieses Mal so verlesen, dass eine Umsetzung schließlich nicht mehr zu Stande kam. Schade!

Auch die **Regattaruderer** blicken auf einen erfolgreichen Sommer zurück. Über ihre Bilanz lest Ihr mehr ab Seite 40.

»Endless Summer« - auch der geht einmal zu Ende. Auf Seite 50 könnt Ihr den aktuellen Stand der Planungen für das kommende **Winterprogramm** nachlesen. Es gibt einige Neuerungen, zu denen Bernd auf den darauffolgenden Seiten einige Erläuterungen gibt. Beim Zusammentragen des Winterplanes fiel mein Blick auf den Winterplan 2014/15. Dieser sah noch sehr übersichtlich aus, umfasste er doch gerade einmal 13 Veranstaltungen. Den aktuellen Plan mit fast 30 Veranstaltungen bekomme ich immer noch so gerade eben auf eine Seite. Wir haben also unser Angebot für Euch innerhalb der letzten vier Jahre einmal eben verdoppelt! Dank hier einmal mehr an alle Trainer und Ausbilder, die dieses umfangreiche Angebot möglich machen.

»Endless Summer« - nutzt die letzten schönen Tage für einen Endspurt auf der Förde, bevor wir und dann möglichst zahlreich noch einmal beim **Abrudern** gemeinsam auf dem Wasser zusammenkommen. Und denkt rechtzeitig daran, Euch für die daran anschließende **Gemeinschaftsarbeit** Termine vorzumerken. Die Terminplanung hierzu findet Ihr auf Seite 52.

Hans-Martin Hörcher

Wenn man das Ziel im Auge behält.

Wir bringen Sie auf Kurs. Wenn's um Geld geht, arbeiten Sie am besten mit unserer eingespielten Crew Hand in Hand.

foerde-sparkasse.de

Wenn's um Geld geht

Förde Sparkasse

Kein Sommer aber umso mehr Fest!

Sommerfest 2018

Nach diesem Jahrtausendsommer war es schon eine Frechheit vom Wettergott: Temperaturen um 12 °C mit gelegentlichen Regenschauern; und das Ende August – dafür aber fast windstill. Doch was wären EKRC Ruderer, wenn sie sich dadurch die Lust am Feiern verderben ließen.

Pünktlich um 15:00 eröffnete unser Vorsitzender Bernd Klose das Fest. Dann in schneller und pünktlicher Reihenfolge, Taufen mit anschließendem Hipp-Hipp-Hurra, Clubmeisterschaften im Einer und Zweier ohne, schöne Rennen in Vierern und Achtern, begleitet von herrlichem Kaffee und Kuchen (den Spendern sei noch einmal ganz herzlich gedankt, wie auch allen anderen Mitglieder, die mitgeholfen haben) und der Club-Band „Just for Fun“ sowie Dudelsack Einlagen von Facundo. Nach den Rennen das erste Bier, nette Gespräche und ein ausgesprochen gutes Essen – das läuft mit unseren neuen Pächter gut an – nicht immer eine Selbstverständlichkeit. Siegerehrung, glückliche Sieger mit der Medaille um den Hals oder den Clubmeisterschaft-Pokalen in der Hand bzw. Händen. Dann das obligatorische Hipp-Hipp-Hurra und ab auf die Tanzfläche – es gab wirklich kaum Zeit zum Verschnaufen. Der Diskjockey hatte so etwas noch nicht erlebt – mehr dazu später. Dann spät abends mit dem Taxi nach Haus. Am nächsten Tag beim Frühstück – etwas verkatert: „Wie spät war das eigentlich gestern?“ – Antwort: „Halb Zwei nachts!“. Alle, die mitgemacht haben, waren überzeugt: Ein Superfest, nichts zu meckern – und gleich den Termin für 2019 vormerken – Samstag 24. August.

Für die Leser, die nicht mitmachen wollten oder konnten, nachfolgend eine genauere Betrachtung einiger der oben geschilderten Ereignisse.

Aus Vorstand und Redaktion

Die Taufen

Getauft wurde ein Rennzweier auf den Namen „München 2018“. Wie berichtet, hatten die Teilnehmer bei der diesjährigen Euro Master Regatta in München u.a. mit dem dritten Platz in der Mannschaftswertung hervorragend abgeschnitten und diese positive Stimmung wurde von Bernd gleich geschickt in Spendierlaune umgeleitet. „München 2018“ aber auch eine Reminiszenz an eine der besten Regattastrecken der Welt, um die es nicht gut aussieht. Vielleicht war es 2018 das letzte Mal, dass dort Regatten ausgetragen werden – die aus Geldnot beschlossene Schließung lässt sich kaum noch verhindern.

Geldnot hatte auch der Club, als plötzlich unser 30 Jahre alter Hänger seinen Geist aufgab. Schnell musste Ersatz her – und „Krischan“ Prey organisierte nicht nur den Spendenaufruf, sondern auch schnell einen neuen Hänger. Mit „Toll, dass in der Not – unsere Mitglieder in solchen Situationen in die Tasche greifen!“ bedankte sich „Krischan“ bei den Spendern und taufte anschließend das neue Gefährt auf den Namen „Huckepack“ – nach Meinung der Chronisten das erste Mal, dass beim EKRC ein Hänger getauft wurde. Möge das ihm und den Booten, die darauf transportiert werden, Glück bringen.

Clubmeisterschaften…

Nicht das erste Mal hingegen – wie von Bernd verkündet - war es, dass im Clubeiner ob der 8 Teilnehmer Vorläufe gefahren werden mussten, kann sich der Autor doch noch gut an 1976 erinnern, als er in einem Vorlauf des Clubeiner sang und klanglos ausgeschieden war. Eigentlich sollten die ersten Drei eines jeden Laufs im Endlauf gegeneinander antreten – aber am Start erschienen nur die beiden Vorlaufgewinner. Wunderliche Regelinterpretation, aber keiner der Ausgeschiedenen hatte gemeckert und so

Meldeergebnis zur internen Regatta

25. August 2018

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

Rennen 1 Club-Einer (500m)

Start: 15:00 Uhr

1. Lauf	Boot:	**BÜLCK**	**PHOENIX**	**LUDEN STOFFERS**	**HÖRN**
Start: 15:00 Uhr		Niklas Habermann	Finja Rothardt	Simon Kempf	Markus Vogel
2. Lauf	Boot:	**STÖRTEBEKER**	**ZIZI**	**KIELIA**	**DON MARTIN**
Start: 15:05 Uhr		Jakob Grafe	Kenneth Carow	Max Kölling	Simon Kuwert
Finallauf					
Start: 15:15 Uhr	Erster aus Lauf eins gegen Ersten aus Lauf zwei				

Rennen 2 C-Gig Mixed 4x+

Start: 15:30 Uhr

1. Lauf	Boot:	**MÖLTENORT**	**HANSENVIERER**	**ADLER**	**MUSKELKATER**
Start: 15:30 Uhr		Armin Falk	Bernd Pingel	Lena Fritze	Andrea Suhr
		Uwe Baumgarten	Maren Bunk	Gabi Holland-Hübner	Christina ?
		Janine Howe	Martin Lincke	Uwe Johannsen	Nils Horstmeyer
		Jessica Seib	Denis Hayes	Patrick Hayes	Niels Benthin
		Elke Fricke	Alena Steden	Anja Lutz	Andreas Harm
2. Lauf	Boot:	**MÖLTENORT**	**HANSENVIERER**	**ADLER**	**MUSKELKATER**
Start: 15:50 Uhr		Regina Klein	Sabine Gödtel	Claudia Witte	Jan Gruber
		Susan Schröder	Werner Lehmann	Daniela Schmidt	Iris Hölken
		Jürgen Kleeberg	Inga Christiansen	Jonas Möhrke	Christina Dunsing
		Helge Hölken	Claus Riecken	Claus Heinrich	Barbara Jürgens
		Martina Suer	Antje Grimm	Tanja Schwertfeger	NN

Rennen 3 Jugend C-Gig4x+

Start: 16:15 Uhr

Boot:	**MÖLTENORT**	**HANSENVIERER**
	Jonas Möhrke	Sebastian Plieth
	Karl Steden	Jan Timpeskul
	Richard Egger	Julius Schilling
	Marvin Wagner	??
	NN	NN

Rennen 4 Mixed 2x-

Start: 16:30 Uhr

Boot:	**SCHARRENBERG**	**LORINKI**	**MORAVIA**
	Arne Kaßbaum	Markus Vogel	Max Kölling
	Lena Fritze	Lara Andersson	Janine Howe

Rennen 5 Club 2-

Start: 16:45 Uhr

STRANDE	**LABOE**
Gaby Schulz	Niklas Habermann
Harald Schulz	Simon Kuwert

Rennen 6 Mixed 8+

Start: 17:00 Uhr

Boot:	**WERNER DROEGE**	**UWE**	**WILHELM MOHR**
	Andrea Suhr	Maren Bunk	Susan Schröder
	Angelika Ewen	Christina Dunsing	Inga Christiansen
	Cornelia Gold	Antje Grimm	Sabine Gödtel
	Regina Klein	Ute Aichinger	Iris Hölcken
	Uwe Baumgarten	Arne Kaßbaum	Claus Riecken
	Claus Heinrich	Uwe Johannsen	Armin Falck
	Helge Hölcken	Max Steden	Bernd Schikrosky
	Patrick Hayes	Nils Horstmeyer	Facundo
	Jan Gruber	Martin Lincke	Niels Benthin

Rennen 7 Mixed 8 +

Start: 17:20 Uhr

„JUNG GEGEN ALT"	**UWE**	**WILHELM MOHR**
	Jonas Möhrke	Janine Howe
	Hjalmar Hellwig	Helge Hölken
	Finja Rothardt	Patrick Hayes
	Niklas Habermann	Bernd Pingel
	Lasse Boer	Markus Vogel
	Lena Fritze	Iris Hölken
	Max Melle	Serge Esterlein
	Niklas Jacobsen	Jakob Grafe
	NN	Lara Andersson

siegte Simon Kempf vor Max Kölling im Zweierfeld. Für Simon ein kleiner Ausgleich für seinen Verzicht zugunsten des Vierers auf der diesjährigen Jugendmeisterschaft.

In der technisch sehr anspruchsvollen Clubmeisterschaft im Zweier ohne hatte sich die Spreu vom Weizen schon auf dem Meldeformular getrennt. Meisterschaftsteilnehmer Simon Kuwert und Niklas Habermann sowie Ehepaar Schulz (Sieger von 2016) hatten sich früh eingetragen und danach trauten sich wahrscheinlich keine weiteren noch anzutreten. Schade bei so vielen - nach eigener Einschätzung - hochklassigen Riemen-Ruderern im Club. Boote wären jedenfalls ausreichend vorhanden gewesen! Die Schulzens hatte trotz eines gut gehörten Starts keine Chance und Simon und Niklas siegten mit 1½ Bootslänge verdient in einem spannenden Rennen.

Übrigens Rennen: Insgesamt gab es eine tolle Beteiligung in allen Rennen. 2 Abteilungen mit je 4 Vierern, 3 Rennachter des ERKC gegeneinander, auch das hat es lange nicht mehr gegeben. Super auch die Mischung – Alt und Jung – Frau und Mann – Altmitglied und Neuling – fit und na ja…. Die Clubregatta ist aus meiner Sicht eine gute Gelegenheit, mit den vielen neuen Mitgliedern Kontakt aufzunehmen sich einmal vorzustellen. „Wer bist Du? Woher kommst Du? Wann hast Du mit dem Rudern angefangen? Was machst Du so?“ Das Ergebnis – wieder einmal eine Menge netter neuer Clubmitglieder und Persönlichkeiten kennengelernt.

…und die lange Nacht

Kaum waren die Medaillen an die Sieger verteilt, begann Tanz op de Deel, sodass viele auch auf der Tanzfläche noch Ihre Sieges-Trophäen umgehängt hatten – oder war das etwas nicht die Zeitnot sondern etwas anders was sie dazu bewegte? Auf einmal war die Tanzfläche voll: Jung und Alt – Frau und Mann ... ich will mich nicht wiederholen. Die Musik zu Beginn recht fortschrittlich, was uns Alte dazu bewegte die Jungen zu fragen: „Irgendwie kenne ich das von unseren Kindern, aber ich wer singt das noch einmal?“. Dann kreiste traditionell der mit Bier

gefüllte Einer-Pokal. Mit dem neuen Wirt wurde schnell der Preis von 10 € für einen vollen Pokal festgehalten und irgendwie war der nach dem letzten Schluck gleich wieder voll. Zu späterer Stunden dann Musik für uns Oldies, begleitet von Fragen der jüngeren Clubmitglieder, diesmal an uns:

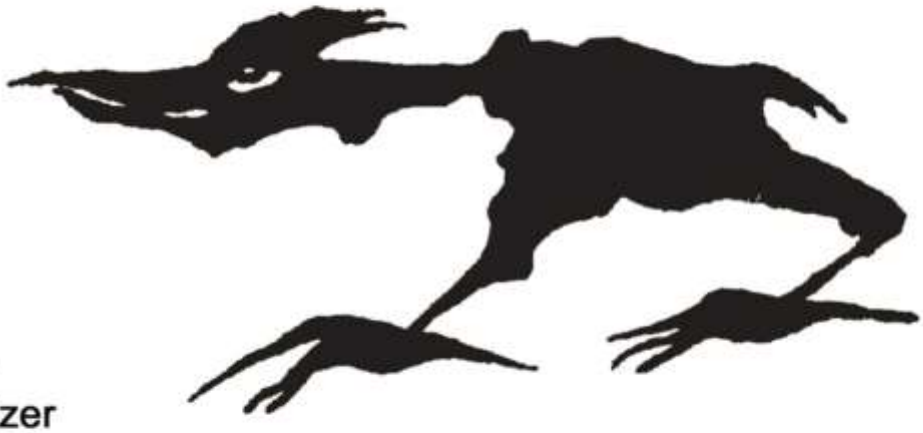
„Irgendwie kenne ich das, aber wer singt das noch einmal?“. Als dann Jan G. – nennen wir ihn nur so, da er außerhalb des Ruderclubs noch einen achtbaren Beruf ausübt – wie eine Argentinischer Tangotänzer sein weißes Hemd vor brauner Brust mit einem Knoten verbunden die Tanzfläche betrat, war die Stimmung auf dem Höhepunkt …

Irgendwann saß man am (nächsten) Morgen beim Frühstück: „Sage mal, wie spät war das eigentlich gestern?“

Grommeck (Harald Schulz)

unverändert...
in kiel ein begriff für bierqualität
bier-kneipe wubbke
holtenauer straße 112
seit 1973

Weihenstephan
Pilsen Urquell
Tannenzäpfle
Kuchelbauer
Schlierseer
Augustiner
Tegernseer
Andechser
Kapuziner
Schneider
Budweiser
Rothaus
Ayinger
Mekatzer
Guinness
Kilkenny
Simon
Jakob
Unertl



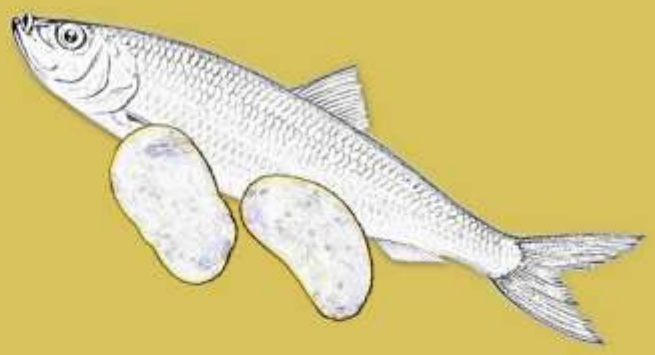
laufend wechselnde angebote
schaut doch mal rein...
t. 0431-260 990 20
e. info@wubbke.com
w. www.bierkneipe-wubbke.de

Gibt es die Strümpfe auch für uns Männer im EKRC Shop?
Klar doch, Kraft... Frag Helga! Sicher aber in gedeckten Farben.
STRANDE
STRANDE

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

Pellkartoffelessen

**Ehrung langjähriger Mitglieder
und der erfolgreichen Ruderer
der Saison 2018**



am **Sonnabend,**
den **24. November 2018**

Datum bitte vormerken!
persönliche Einladungen
folgen per Post!

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

UNION - SicherheitsTechnik

Eisen-Jäger Kiel GmbH / www.union-sicherheit.eu

Von Schlüssel, Schloß und Schließzylinder über die umfassende Sicherheitsberatung vor Ort bis zur fachgerechten Montage ... alles aus einer Hand

Hamburger Chaussee 192
D - 24113 Kiel (Germany)

eisen...jäger...

Tel. 04 31 / 6 49 23 - 0 Fax -49
info@eisen-jaeger.de

Entwurf, Entwicklung, Gestaltung, 3D-CAD-Konstruktion und Fertigung von Möbierungselementen für den öffentlichen Raum ... made in Kiel

UNION - FreiraumMobiliar

Eisen-Jäger Kiel GmbH / www.union-freiraum.de

Spenden

Die heutige, ungewöhnlich umfangreiche Liste zeigt einmal mehr die Verbundenheit unserer Mitglieder mit dem Club. Als unser großer Bootsanhänger mitten in der Saison unvermittelt den Geist aufgab, startete Christian, unserer Boots- und Gerätewart, einen Spendenaufruf zur Beschaffung eines neuen Gefährtes. Der Aufruf wurde von vielen Mitgliedern erhört, so dass wir bereits auf dem Sommerfest einen nagelneuen Bootsanhänger taufen konnten (siehe Seite 8). Allen Spendern hier noch einmal ganz herzlichen Dank!

Bis Redaktionsschluss erhielten wir Spenden von

Georg Moll	Elke Fricke	Dagmar Schmiedek
Karin Duwe	Heinz Kröncke	Thomas Herrmann
Ulrike Möhlmann	Sabine Timm	Fritz und Anne-Gret Castagne
Bernd Schikorsky	Ulrike Zumegen	Dr. Christina Vankersbilck
Uwe Johannsen	Ullrich Kraack	Rudolf Prey GmbH u. Co Kg
Jürgen Kähler	Michael Böhmer	Dr. Lutz und Tilman Besch
Brigitte Hein-Betz	Rüdiger Müller	Dr. Hinrich Hanssen
Kai-Axel Ketelsen	Frank Engler	Hildegard Hohmann
Bernd Pingel	Niels Benthin	Dr. Karl-Ernst Fetting
Christian Scholz	Claus Riecken	Stefan u. Dorit v. Weydenberg
Gunnar Meyer	Gudrun Schmidt	Christel Schröder-Würkert
Arne Kassbaum	Gerda Jäger	Dr. Johannes Berg
Ingmar Schulz	Ulrike Kerscher	Dr. Hans Andreas Friese
Dieter Schwark	Dr. Max Steden	Dr. Christiane Zamponi
Günter Eggerstedt	Gerrit Wiedow	Regine und Jürgen Coy
Anja Lutz	Harald Bieske	Siegfried Schürmann
Antje Meyn	Rolf Esselbach	Dr. Thomas Lange
Andrea Suhr	Maximilian Wulff	Hans-Rudolf Schröder
Klaus Mauer	Martina Suer	Thomas, Susann und Julian Schröder
Heinz Ketelsen	Jörg Littmann	Dr. Friedemann Berg
Bernd Klose	Jens Benthin	Karl-Heinz Schmidt-Röpke

Weitere Spenden erhielten wir von unseren Sponsoren J.P. Sauer Kompressoren, Eisen Jäger, Ford Paulsen&Thoms und Lorenz Sanitär&Elektro.

Allen Spendern einen herzlichen Dank!

Das Spätsommer-Rätsel

Öfter mal was Neues. Zum Abschluss eines wunderbaren Rudersommers möchten wir die Mitglieder des EKRC einladen, an einem Rätsel teilzunehmen. Natürlich haben die Fragen mit dem Rudern zu tun und im speziellen auch mit unserem Ruderclub. Aber auch mit einem anderen Club, der in diesem Jahr sein 200 jähriges Jubiläum feiert und damit nur 44 Jahre oder knappe 25 % älter ist als der EKRC.

In diesem Zusammenhang möchten wir noch einmal auf die Chronik des EKRC auf unserer Website verweisen, da einige Neumitglieder aufmerksam einigen Anekdoten aus der Clubgeschichte gelauscht haben, die so auf dem Bootsplatz zum Besten gegeben wurden.

Natürlich gibt es auch einen Preis zu gewinnen. Unter den richtigen Antworten (Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen) verlosen wir eine Flasche „Pimms No. 1".

Frage Nr. 1

Wer ist der Ruderkamerad an der Seite von Harald Schulz? Man achte auf die fliederfarbige Hose!

a) Elton John
b) Jörk Schüssler, genannt Chimpy
c) John Cheetenham

Frage Nr. 2

In welcher Stadt sind die Gerüste auf dem Gehweg zum Schutz der Passanten mit pinken Schaumstoff überzogen?

a) Berlin
b) San Francisco anlässlich des Christopher Street Days
c) Henely –upon- Thames, Oxfordshire

Frage Nr. 3

Was hat die Zahl 1862 auf einer von auf 200 Flaschen limitierten und von 1818 bis 2018 durchnummerierten Magnum Flasche englischem Rosé Champagner zu tun?

a) Verkaufspreis der Flasche in Shilling
b) Gründungsjahr des Erster Kieler Ruder-Club
c) Telefonnummer der Bar-Dame oder des Bar-Manns, die/der die Flasche verkauft.

Bitte schickt Eure Antworten per e-mail an clubmitteilungen@ekrc.de. Einsendeschluss ist der 30. Oktober 2018.

Harald Schulz

Freiruderprüfung…

…bestanden

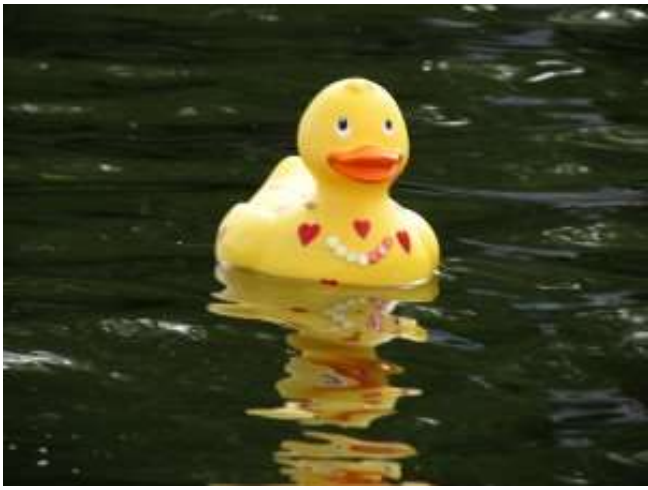
Auszug aus der Freiruderordnung des EKRC: »Die Anfängerausbildung schließt mit dem Freirudern ab. […] Nach dem Freirudern können die Mitglieder auch zu anderen als den veröffentlichen Trainingsterminen rudern.«

Mitte August haben sich wieder einige 'Neuruderer' der Freiruderprüfung gestellt. Nach der ersten Gruppe am Freitagabend ging die zweite Gruppe am Samstag an den Start.

Es war für die Steuerleute nicht immer einfach, die Ruhe zu bewahren, kreuzten doch vor dem Camp 24 eine Reihe Jollen vor der Einfahrt in den kleinen Hafen am Reventlouanleger auf und ab und auch der ungewohnt frische Südwestwind ließ einige Manöver anders verlaufen, als wir es von den letzten, meist ruhigen Sommerwochen gewohnt waren.

Letztlich haben alle die kleinen 'Gemeinheiten' gemeistert, die mir unterwegs so einfallen wollten, auch die Ente ist wohlbehalten zurück an Bord. Und so können wir zu bestandener Freiruderprüfung gratulieren:

- David Sell
- Jan-Niklas Kirchheim
- Juliane Hesemann
- Pia Brügemann
- Pia Schulte



Wem es an diesem Wochenende nicht gepasst hat, der melde sich bitte noch einmal bei den Ausbildern. Wir planen noch einen weiteren Termin im September. Details folgen.

Hans-Martin Hörcher

Neue Mitglieder

Neu am Steg begrüßen wir:

Nena Knebusch	Dennis Görlich	Wolfgang Lang
Katja Brockmann	Kristin Clausen	Martin Gregoire
Tanja Ernst	Murena Overhoff	Andreas Schlichting
Tanja Schwertfeger	Alexander Matthies	Daniela Schmitt
Jessica Seib	Alison Balls	Lisa Hochwimmer

Willkommen im Club und Euch allen viel Spaß beim Rudern!

Die 100. Regatta war in Kiel

Wieder ein toller Tag mit vielen Gewinnern

Bereits zum neunten Mal veranstaltete die Stiftung "Leben mit Krebs" zusammen mit dem Städtischen Krankenhaus und den Kieler Ruderclubs die Benefitzregatta. Mit der Regatta unterstützen die Teilnehmer ein kostenloses Sportangebot für Krebspatienten, das die Stiftung Leben mit Krebs in Kooperation mit dem Städtischen Krankenhaus und den Kieler Rudervereinen anbietet. Auch wenn die Neun noch keine Runde Zahl ist feierte man an diesem Tag trotzdem ein rundes Jubiläum: Mit dieser Veranstaltung ging die 100. Regatta seit Bestehen von "Rudern gegen Krebs" an den Start!

Dieses Jahr wieder zu Gast bei der Rudergesellschaft Germania hatten die rund 100 Helfer einmal mehr ganze Arbeit geleistet und so stand am Morgen bei wieder bestem Wetter alles bereit, den über 60 Teams einmal mehr ein unvergessliches Rudererlebnis zu bereiten. Diesem Tag vorausgegangen war wieder das Engagement freiwilliger Ausbilder aller Vereine, die mit viel Einsatz die Mannschaften im Vorfeld trainiert und auf diesem Tag vorbereitet hatten. Und so trifft man überall auf dem Gelände auf Teams, die mit ihrem Trainer oder in einer Mannschaftsbesprechung noch einmal über die letzten Details der Renntaktik diskutieren oder sich einfach so den Rennen entgegenfiebern.

Der Schirmherr der Veranstaltung, Kiel Oberbürgermeister Ulf Kämpfer, schaffte es auf Grund anderer Termine nicht, rechtzeitig zum Start seiner Mannschaft zum Vorlauf im Boot zu sitzen und musste seine Mannschaft von Land aus anfeuern. Nichtsdestotrotz ließ er es sich nicht nehmen, sein im letzten Jahr gegebenes Versprechen einzulösen, in diesem Jahr selber ins Boot zu steigen. Und so taucht im fünften Vorlauf ein exotischer Fremdkörper auf: Bernd Klose mischte sich zusammen mit dem Stadtoberhaupt in einem

Zweier unter das Feld und beide fuhren – außer Konkurrenz – dem Feld zu einem souveränen Sieg davon.

Neben den etablierten Geldquellen aus Startgeldern und Sponsorenbeiträgen gab es in diesem Jahr einen neuen Hauptsponsor: Martin Hülsmann, Stellvertretender Vorsitzender der Stiftung "R.SH hilft helfen", übereichte einen Scheck über 10.000€ an Claus Feucht vom Vorstand der Stiftung „Leben mit Krebs".

Und so gab es an diesem Tag wieder einmal nur glückliche Gesichter und jede Menge Gewinner: Die Teams, die alle die 300 Meter Regattastrecke vor der Kiellinie erfolgreich meisterten und einmal Regattaerfahrung erleben dürften, die Patienten, die sich wieder einmal engagierte Duelle auf dem Wasser lieferten und für die die Fortführung des Sportangebotes weiterhin gesichert ist und nicht zuletzt die Siegerteams, die am auf dem Podest ihre Medaillen entgegennehmen dürften.

Es war einmal mehr ein toller Tag! Dank allen Organisatoren, Helfern, Sponsoren und Teilnehmern für ihren Einsatz!

Hans-Martin Hörcher

CLUB-KLEIDUNG

in den original EKRC-Clubfarben

Ruderhemd, ½ Arm	€ 38,--	Ansteckbrosche	€ 3,--
Ruderhemd, Träger	€ 48,--	Wappen für Blazer	€ 15,--
Ruderhose, kurz	€ 34,--	EKRC-Krawatte	€ 20,--
Ruderhose, lang	€ 44,--	EKRC-Schleife	€ 20,--
Ruderhemd, lang, blau	€ 31,--	EKRC-Halstuch	€ 20,--
EKRC-Einteiler	€ 79,--	EKRC-Aufkleber	€ 2,--
Regenjacke	€ 109,--	EKRC-Mütze blau (Winter)	€ 18,--
Regenhose	€ 55,--	EKRC-Mütze weiß (Sommer)	€ 18,--
Ruder-Weste	€ 78,--	EKRC-Pullover	€ 50,--
EKRC-Sweatshirt	€ 39,--	Tischflagge	€ 20,--
Polohemd, blau	€ 28,--		

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

oder bei: Bernd Klose, Sabine Gödtel (Telefonnummern hinten im Heft)
E-Mail: clubkleidung@ekrc.de

Solange der Vorrat reicht – Bezahlung: Überweisung nach Rechnung

Denkt beim Rudern an entsprechende Clubkleidung!

15°C - Windrichtung NO, 4bft

Windjammerparade zur Kieler Woche

Es ist Samstagmorgen, Kieler Woche – die Windjammerparade steht an. Innenförde sieht eigentlich soweit ok aus. Das Wetter ist für Windjammerparaden-Verhältnisse recht gut. Es regnet nicht. Es sind schon 15°C.

Trotzdem ist die Resonanz zur Ausfahrt doch eher verhalten. Es reicht aber für zwei gesteuerte Dreier. Standardmäßig ist das Ziel der Windjammerparade der Strand in Möltenort. Dieses haben wir jedoch schnell verworfen, als wir die Außenförde beim Olympiahafen Düsternbrook erreichen. Die Wasserbedingungen sind hier draußen doch nicht so berauschend: Schaumkämme, aufgewühltes Wasser und das bei Wind aus Nord-Ost. Also die Route geändert: Dicht unter Land, gegen den Wind in Richtung Holtenau, die Schleuseneinfahrt kreuzend (vor den Augen der Wasserschutzpolizei - war aber wohl kein Problem, die Förde war sowieso gesperrt für alles was nicht Windjammerparade war...) und schließlich zum Friedrichsorter Leuchtturm.

Hier war der Strand schon dicht bevölkert und jetzt legen wir uns noch mit unseren zwei Ruderbooten ziemlich dreist direkt vor all die Leute, welche dort schon vor Stunden die "besten Plätze" belegt hatten. Das ist dann aber auch schon alles, was sich vom Standard-Windjammerparaden-Verlauf unterscheidet.

Das allgemeine Bild der Parade ist dann fast wie gewohnt. Etwas weniger große Segler, immerhin hat es sich die Sedov als einziger Großsegler nicht nehmen lassen, Kiel einen Kurzbesuch abzustatten. Das Führungsschiff, die *Roald Amundsen* ist das einzige, das unter (fast) vollen Segeln fuhr. Durch den starken Seitenwind legte sie die Strecke bis nach Laboe wahrscheinlich in Rekordzeit zurück. Der Rest folgte dann aber unter sehr sparsamer Besegelung hinterher.

Entgegen der ursprünglichen Erwartung weist die Rückfahrt zum Club dann doch nicht den erhofften Schiebewind auf. Der Wind kommt hier eben doch immer von vorne. Mit einem gewissen Maß an Überraschung haben wir schließlich noch die Tatsache aufgenommen, dass es tatsächlich keinen einzigen Tropfen Wasser von oben gegeben hat - bei der diesjährigen Kieler Woche keine Selbstverständlichkeit!

Felix Eckel

Rudern in kleinen Booten

Skifftag 2018

Am 04. August sollte es wieder soweit sein: Der alljährliche Skifftag in Preetz auf dem Gelände des Preetzer Ruderclubs stand vor der Tür.

Die Teilnehmer durften bereits am Freitag zuvor schon mal beim Boote schleppen, Abriggern und fachgerechten Verladen Erfahrung sammeln, vertiefen oder weitergeben. Sabine leitete diese Aktion wie immer routiniert, und bei großer enthusiastischer Beteiligung lagen fünf Skiffs, zwei etwas breitere C-Einer und einige Zweier nach zwei Stunden fest vertäut und startbereit für den kommenden Morgen auf dem Bootsanhänger. Nicht nur für viele Ruderer sollte es das erste Mal sein, auch für den Bootsanhänger, erst einige Tage vorher aus dem Werk bei uns eingetroffen, war es die Premiere.

Der Samstag empfing uns, wie in diesem Sommer nicht anders zu erwarten, mit Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen, bei denen nach Ankunft in Preetz mit viel Vorfreude - und auch ein wenig gespannter Erwartung bei den „Ersttätern“ dieses Events – die ganze Prozedur des Verladens in umgekehrter Reihenfolge beim Abladen stattfand. Da wir aber nun schon ein eingespieltes Team waren, „fluppte“ alles prima, so dass gegen 11.00 Uhr bereits alle Boote einsatzbereit am oder im Wasser bereitlagen, wie auch das schattenspendende Partyzelt.

Der Wasserstand der Schwentine war durch die anhaltende Trockenheit in diesem Jahr sehr niedrig. Immerhin konnten wir vom Steg noch mit jeweils zwei Booten hintereinander ablegen, ohne im schlammigen Grund aufzusitzen. Allerdings verwirbelte beim Ablegen vor dem Steg jeder Ruderschlag das flache Wasser in eine trübe Brühe.

Als erste wurden die C-Einer und Skiffs mit viel Spaß und Konzentration über die Schwentine bis hinaus auf den Lanker See gerudert. Alle, auch die unerfahrenen Skifffahrer, hatten sich schnell mit den Booten und deren „Wackeligkeit“ angefreundet. Schon bald entwickelten alle ein Gefühl dafür, was man durfte und was man auf einem Skiff besser vermeiden sollte, wollte man nicht baden gehen. Michaels 3-

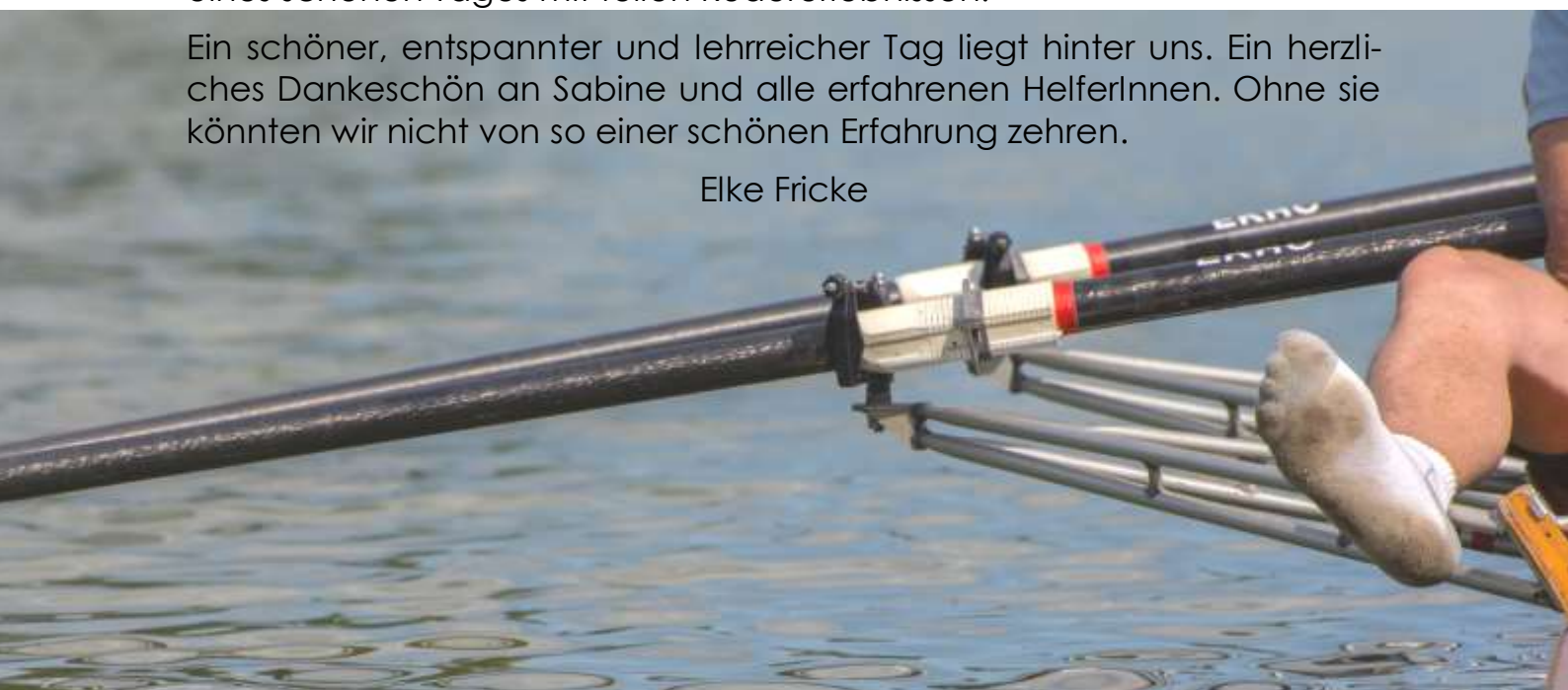
Punkte-Regel lautete dazu: 1. Hände IMMER auf gleicher Höhe führen, 2. Hände IMMER auf gleicher Höhe führen und 3. – ratet mal – Hände IMMER auf gleicher Höhe führen!

Diese Regel funktionierte erstaunlich gut, so dass fast alle Boote „kenterfrei“ blieben. Zwei Kenterungen gab es unter unglücklichen Umständen am und direkt vor dem Steg, wobei die Beteiligten den schlammigen Untergrund mit eigenem Körper erfühlen konnten.

Eines der rudertechnischen Höhepunkte boten uns gegen Ende des Skifftages Sabine und Hans-Martin. Sie hatten sich vorgenommen, ihre Skiffs auf offener Wasserfläche zu tauschen. Das Manöver wurde mit Spannung vom Ufer aus beobachtet, wobei die meisten Zuschauer wohl auf den einen oder anderen spektakulären Abgang warteten. Auch ich wartete als Aushilfsfotografin mit „gespitztem“ 300er-Zoom und kurzer Belichtungszeit, um auch wirklich alle Wasserfontänen beim Abgang scharf bis ins Detail festzuhalten.

„Leider, leider“ meisterten Sabine und Hans-Martin die Situation prima bis zum aufrechten Stand Sabines auf beiden Skiffs, während Hans-Martin die Boote im Gleichgewicht hielt. An dieser Stelle unterbrachen die beiden Helden – sehr zum Leidwesen aller Zuschauer – das Unterfangen und verschoben es auf den Skifftag im kommenden Jahr. Wir sind schon jetzt auf diese Showeinlage gespannt.

Zurück beim EKRC in Kiel, bildete das große „Rein-Schiff“ und anschließende Grillen zusammen mit den Dänemark-Rückkehrern den Abschluss eines schönen Tages mit tollen Rudererlebnissen.



Ein schöner, entspannter und lehrreicher Tag liegt hinter uns. Ein herzliches Dankeschön an Sabine und alle erfahrenen HelferInnen. Ohne sie könnten wir nicht von so einer schönen Erfahrung zehren.

Elke Fricke

Dänemark ruft!

Dänemark sollte es sein in diesem Jahr, Ziel der gemeinsamen Wanderfahrt der Frankfurter Rudergesellschaft Sachsenhausen und des EKRC. Und zwar zweigeteilt: Erst nach Sonderburg über die Ostsee und dann auf die dänische Seenplatte bei Silkeborg mit Standort Aarhus. Nach einigem Auf- und Ab in der Anzahl der Teilnehmer gehen wir mit 15 Personen auf Fahrt.

Wer soll die denn tragen?

Sonntagmorgen: Treffen am Club, Aufteilung auf die Fahrzeuge und ab nach Gravenstein. Dort treffen wir am Deutschen Ruderclub Gravenstein unseren Reisebegleiter für die nächsten 3 Tage, Norbert. Bei Betreten der Bootshalle eine Mischung aus Staunen und Entsetzen bei den Frankfurtern: Wir haben ihnen verschwiegen, dass wir die ganze Woche Innenriggerboote fahren werden. Auf die Frage, wer die denn zum Wasser tragen soll, antwortet Norbert: „Wir tragen keine Boote!“ Alles bestens organisiert lagern die Boote auf flachen Bootswagen, mit welchen diese direkt ins Wasser gefahren werden können. Große Erleichterung!

Noch am Nachmittag wollen wir zu den Ochseninseln bzw. „Annie’s Kiosk“. Herrliches Wetter, kaum Wind und mediterrane Gefühle lassen bei allen die anfängliche Skepsis wegen der Boote verfliegen. Da die Förde glatt wie ein Ententeich ist, hat der eine oder andere aber doch überlegt, wofür diese Schiffe eigentlich gebaut wurden.

Der Tag verging wie im Fluge, zum Abend hin ab ins Hotel Sonderborg und ein schönes gemeinsames Essen am alten Hafen. Die Königin ist auch da!

Die Männer im Boot sind doch auch ganz knackig

Nächsten Morgen von Gravenstein nach Sonderborg. Glücklicherweise ruhiges Wasser, das habe ich schon ganz anders erlebt! Vorher soll noch eine Ziegelei besichtigt werden, leider finden nicht alle die Richtige. Die Damen, die an der richtigen Stelle sind, können sich hinterher über den jungen, hübschen Ziegeleimeister gar nicht wieder einkriegen. Die Anderen müssen mit denen Vorlieb nehmen, die im Boot sind.

Also, kein Wind, leicht bedeckt, aber schon ordentlich warm geht‘s auf rund um Broager nach Sonderborg. Die erste Hälfte bis zum Mittag ähnlich wie am Vortag, ist doch der zweite Teil auf offener See über die Bucht nach Sonderborg schon deutlich welliger und windiger. Hier zeigt sich die ganze Qualität der dänischen Boote. Rein nach Sonderburg, erst unter der kleinen, dann unter der großen Brücke durch liegt auf Steuerbord der Deutsche Ruderclub. Boote raus, Fußmarsch am Hafen entlang und das erste Bier - Zisch! Beim Nachruderbier ist die Schlagzahl unterschiedlich aber alle kommen heil im Hotel an. Gemeinsames Essen und Bubu, ich glaube alle haben nach diesem Tag gut geschlafen.

Über den Alsen-Sund

Dienstag geht es auf den Alsen-Sund Richtung Dyvik, allen Seglern sicherlich ein Begriff. Aber vorher wieder etwas deutsch-dänische Kultur in Form einer deutschen Bibliothek, neu am Hafen errichtet.

Die Fahrt auf dem Alsen-Sund ist sehr idyllisch und wettertechnisch mit Rückenwind ideal. Zeitig erreichen wir Dyvik, Norbert kümmert sich um die Boot und die Mannschaft bereitet sich auf eine Einladung zum Grillen im Flensburger RC vor. Wir haben dort einen tollen Abend, vielen Dank noch einmal an die Flensburger!

Und wieder Kultur!

Nächsten Morgen erst einmal wieder Bildung: ein Besuch auf den Düppler Schanzen liegt direkt auf dem Weg nach Aarhus, Ulrike gibt die Lehrerin und unterrichtet uns in deutsch-dänischer Geschichte. Danach ab nach Aarhus ins Cabinn-Hotel Aarhus Downtown. Leider sind auch die

Zimmer so wie der Name des Hotels, so dass sich einige um ausreichenden Platz zum Schlafen sorgen. Lässt sich aber alles regeln und frisch geföhnt treffen wir uns alle im Aros-Museum zur Führung und Unterrichtung in moderner Kunst. Das geschlachtete Pferd in einzelnen Glasbehältern in einem großen hinterletzten Regal verwirrt alle. Kunst? Kunst!

Spätestens beim Rundgang in dem regenbogenfarbigen Kreis auf dem Dach des Museums sind alle überzeugt. Im Museumscafé gemeinsames Essen und ab in den Großstadtdschungel.

Ruderer in den Bergen

Silkeborg liegt ca. 40km westlich von Aarhus. Dort geht die dänische Seenplatte wieder in die Gudenau Richtung Norden über. Südlich von Silkeborg entwickelt sich eine tolle Seenlandschaft, gekrönt von dem Himmelbjerg, der „dänische Zugspitze“. Dort wollten wir auch hin und einige machen einen Ausflug auf den „Gipfel“. Ein schöner Tag in toller Umgebung.

Abends gemeinsames Abendessen in dem empfehlenswerten Restaurant „den lille Kro“ und danach ?!?

Der letzte Tag

Am letzten Tag versuchen wir uns noch an der Gudenau Richtung Norden und müssen dafür in Silkeborg durch eine etwas abenteuerliche Schleuse. Im Oberlauf ist niemand, wir sind fast allein! Bald wissen wir auch warum, die Gudenau entwickelt im Verlauf erhebliche Strömung, so dass wir bald umkehren müssen. Ein Badeaufenthalt am Mittag verschönert uns den Tag.

Abends sollen wir in den „Street Food Market“, eine Ansammlung von nicht mehr ganz so mobilen Essensständen in einer alten Fabrikhalle. Erstaunlich, was in Aarhus alles los ist. Vier unserer Damen haben sich vorher abgesetzt, weil sie anderweitig essen wollten. Kurz vor Mitternacht kommt der Anruf: „Wir sitzen hier mit vielen jungen Däninnen noch vor der Kneipe, wollt Ihr nach kommen?“

Wir wollten! Ein denkwürdiger Abend der Völkerverständigung!

Samstag geht es schon wieder nach Kiel zurück, wo wir abends mit den Teilnehmern des Skiff-Tages grillen, ein schöner Ausklang.

Dänemark hat sich von seiner besten Seite gezeigt, idyllisch und bilderbuchartig in Sonderborg und Silkeborg, modern und aufgeschlossen in der europäischen Kulturhauptstadt 2017 Aarhus.

Mange Takk Norbert vom DRG, vielen Dank nach Flensburg, mange Takk Sikeborg Roclub, mange Takk Danmark!

Claus Heinrich

Tief im Osten

ODER … nett kann jeder!

Ein „Ersttäter“ berichtet von einer besonderen Ruderwanderfahrt.

Eins mal vorweg: Diese Ruderwanderfahrt, die Michael Böhmer geplant und bis ins Kleinste phantastisch organisiert hat, führte uns von Eisenhüttenstadt über Frank-furt/Oder, Kienitz, Hohenwutzen, Schwedt und Oderberg nach Bernau. Sie war für mich ein absolutes Highlight des Jahres 2018 — auch wenn der Untertitel dieses Berichts etwas anderes assoziieren mag! Nach dem, was ich von meinen Ruderfreunden gehört, erfühlt und gesehen habe, pflichten mir Alle bei.

(Meine Kolleginnen mögen mir bitte verzeihen, dass ich in diesem Bericht auf die INNereiEN verzichte. Es schreibt sich einfach flüssiger.)

Das ist das Ende

Es ist nun schon der 19. August 2018, der letzte Tag der Woche „Tief im Osten“. Wir haben eine etwa 5 1/2 stündige Rückfahrt von Bernau nach Kiel hinter uns und müssen jetzt mal wieder schuften. Die Boote, Kiellinie, Flotter Dreier und Schulensee, werden inklusive sämtlicher Kleinteile entsandet, geschrubbt, geschmiert, liebevoll (mal mehr, mal weniger) abgetupft, aufgeriggert und geschleppt. Auch dem neuen Vereinsbus wird eine Endreinigung der Güteklasse A zuteil. Schon wieder stehen uns die Schweißperlen auf der Stirn.

Aber ich will das Pferd nicht von hinten aufzäumen …

Auf dem Weg zum Rudern

Am 28. Juni stellt Michael bei einer letzten Vorbesprechung die geplante Route unserer Wanderfahrt vor. Ich höre Entfernungen von 36 bis 52 Tageskilometern — nur am letzten Tag sind es lediglich 20 Kilometer — und muss ein erschrockenes „Ups!“ unterdrücken. Auf was habe ich mich hier eingelassen? Ich, täglich über 35 Kilometer rudern?! Womöglich im Zweier?!

Nun ja, jetzt muss ich dadurch.

Und ich freue mich darauf!

Sechs Wochen später wird es ernst. Nachdem schon am Vorabend alle Boote abgeriggert und auf dem funkelnagelneuen Hänger („HUKEPACK“) verladen wurden und von unserem kurzerhand ernannten Packwart, Alex, das Großgepäck fachmännisch im Vereinsbus verstaut

wurde, ächzt nun der Bus doch ein wenig, als sich auch noch 8 Personen in seinem Inneren gemütlich einrichten. Gedanken an die höchstzulässige Achslast schieben wir vorsichtshalber beiseite.

Uwe hatte sich netterweise bereiterklärt, in seinem Auto vier Ruderer der Tour nach Eisenhüttenstadt mitzunehmen. Bei der „Human-Befüllung“ seiner Limousine tritt heute allerdings ein Problem auf, als sich der mittlere Sitzplatz auf der Rückbank in Uwes Diplomatenauto als nicht umbaufähiger Cocktailtisch mit Flaschenhalterung (und Minibar?) zu erkennen gibt. Da auch das Hinterteil eines erfahrenen Ruderers nicht sooo belastbar ist, dass es eine fünfstündige Holperfahrt auf hartem Untergrund mit Flaschenaussparungen unbeschadet überstehen würde, hilft Hildegard in einem Akt spontaner Flexibilität kurzentschlossen mit ihrem Auto aus.

So können wir am Abend nach getaner Arbeit (Aufriggern im RV-Fürstenberg/Eisenhüttenstadt, Quartier entern und Vorziehen von Pkw und Hänger ans Endziel der Tour) endlich alle zusammen in der „Schnitzelwirtschaft“ bei gutem Essen und ausgelassener Stimmung auf die vor uns liegende Woche anstoßen, in der wir — dies einmal vorweggenommen — keinen Tropfen Regen und nur Sonne mit wenig Wolken sehen werden.

Auch der eine oder andere Spruch für unsere Sammlung fließt bereits an diesem ersten gemeinsamen Abend über bier- und weinfeuchte Lippen direkt in mein kleines „Goldenes Buch“.

Endlich rudern — Ereignisse, die nicht in Vergessenheit geraten werden

Meditatives Rudern und der kleine Grenzverkehr

Für mich, die ich noch nie auf einem Fluss gerudert bin, ist schon der erste Tag auf der Oder ein phantastisches Erlebnis. Der Flotte Dreier, den ich heute erleben darf (wehe dem, der Böses dabei denkt!), gleitet fast geräuschlos auf der Oder — wenn man mal das Knarren, Jammern und Quietschen der Rollsitze der Kiellinie, die nicht weit von uns entfernt schwimmt, ausblendet. Die Natur um uns herum besticht durch liebliche Landschaften sowohl am polnischen Ufer, das an Steuerbord an uns vor-

beizieht, als auch am gegenüberliegenden deutschen Ufer. Kleine Sandstrände mit Schilf, Gebüsch und alten Bäumen laden zahlreiche Reiher zum Verweilen ein. Als wir an ihnen vorbeirudern, erheben sie sich in die Luft und fliegen mit anmutig leichtem Flügelschlag mal eben rüber ins Nachbarland, machen eine kleine Pause bei ihren deutschen oder polnischen Freunden, um sich dann wiederum in das jeweilige Heimatland zu begeben. Hier fragt niemand nach einem gültigen Ausweis oder gar nach einer Einreisegenehmigung. Hier reist man frei nach dem Motto: „Hier bin ich Reiher, hier darf ich sein."

Neben etlichen Reihern sehen wir in dieser Woche zahlreiche rote Milane und tatsächlich auch drei Adler über uns schweben. Kormorane, Schwäne, Enten, Gänse, Kiebitze, Möwen… kommen uns selbstverständlich ebenfalls ins Blickfeld.

Auch auf den kommenden Streckenabschnitten auf dem Oder-Spree-Kanal, der Oder, der Schwedter Querfahrt, der Hohensaaten-Friedrichsthaler Wasserstraße, der Alten Oder und dem Werbellinsee kann man, so man denn möchte, die Seele baumeln lassen und sich vom Alltagsstress aktiv beim Rudern erholen. Man kann natürlich bei diesem Mannschaftssport auch soziale Kompetenzen durch beständige verbale Kommunikation trainieren, was am ersten Tag vor allem in der weiblich besetzten Kiellinie bewiesen wird. Die fröhlichen Gespräche und das Lachen werden lediglich von Kaupausen unterbrochen, wenn die verschiedenen „Fressboxen" herumgereicht werden.

Flusskreuzfahrt mit mobilem Catering

Meine Eltern befinden sich zeitgleich zur „Tief im Osten" Wanderfahrt auf einer Flusskreuzfahrt auf dem Rhein und berichten nahezu täglich von den Köstlichkeiten, die ihnen zu fast jeder Tages- und Nachtzeit serviert werden. Da lassen wir uns auf der Oder nicht lumpen! Na gut, zugegeben, „zu jeder Tages- und Nachtzeit" klappt es nicht ganz. Dennoch ist unser clubeigener mobiler Cateringservice nicht zu unterschätzen. Morgens werden die Getränke bis an die Boote geliefert und mittags erwartet die Ruderer an fünf Tagen ein vom Catering-Landdienst liebevoll gedeckter Mittagstisch. Hier kommt jeder auf seine Kosten: Veganer, wenn wir sie denn unter uns hätten, Vegetarier, Fleischarmesser, Fleischliebhaber und natürlich alle Leckermäuler. Dass das Personal ab und an mal ein Stück Kohlrabi, Paprika oder Brot bei der Zubereitung aus der Hand verliert, wird zwar mit teilweise deftigen Sprüchen begleitet – „nett kann jeder…" – aber

dann essen wir auch mal ohne zu maulen vom Boden. Was uns nicht tötet, macht uns nur härter.

Abends suchen wir uns nette Restaurants in der Nähe unserer Nachtquartiere oder werden in unserer Unterkunft versorgt. Bei 13 Bestellungen gleichzeitig kommen die Kellner ab und zu durcheinander und freuen sich über so hilfreiche Hinweise wie: „Die Klöße sitzen dort drüben." Wir essen, was das Herz begehrt. Selbstverständlich werden auch ausreichend Getränke mit einem Hauch von Geistlichkeit bestellt. Wir lernen dabei auch so exotische Getränke wie Bier mit roter Fassbrause kennen. Als wir uns wissensdurstig an den Kellner wenden, um nachzufragen, was denn „rote Fassbrause" sei, bekommen wir die klärende Antwort: „Na, det is Brause, die rot is!". Alles klar?

Ein erhebendes Gefühl — Schleusungen

Drei Kilometer nach unserem Start in Fürstenberg erreichen wir die „Schachtschleuse Eisenhüttenstadt". Die erste der Schleusungen auf unserer Strecke vermittelt uns zunächst nicht unbedingt ein „erhebendes Gefühl". Alle Boote werden mit Bootshaken an eigens dafür vorgesehenen senkrechten Stangen oder den seitlich an den Schleusenwänden angebrachten Leitern geführt, als die Schleusentore geschlossen und Wasser abgelassen wird. Nach bereits 10 bis 15 Minuten wird mir klar, warum dies die „Schachtschleuse" Eisenhüttenstadt ist: Die Sonne ist schon bald nicht mehr zu sehen, die seitlichen, mit Algen bedeckten dunklen Wände wachsen direkt neben uns haushoch, und es wird merklich kühler. Kurz bevor die Schleusentore wieder geöffnet werden, schwimmen unsere nun winzig erscheinenden Boote 13 Meter tiefer in einem Schacht.

Diese Schleusung ist eine interessante Erfahrung, aber dennoch bin ich froh, als die Boote des EKRCs nacheinander mit einem 3-fachen „Hipp-Hipp-Hurra" als Dank an den Schleusenwärter wieder auf den sonnigen Oder-Spree-Kanal gleiten und wir wenig später auf der Oder rudern.

Mit diesem Erlebnis im Gedächtnis fahren wir am Mittwoch in die „Schleuse Schwedt" ein. Wir bewaffnen uns mit Bootshaken, konzentrieren uns auf das Mitführen dieser Piken an Leitern, Stangen o.ä. Alles, was wir hier jedoch finden, sind längsgespannte Seile, an denen man sich mit den Händen bequem festhalten kann. Wir sind bereit, nun kann es losgehen…! Bevor es allerdings losgeht — so erscheint es uns —, ist die Schleusung schon beendet. Wir sind wegen des Niedrigwassers ganze 10 cm transportiert worden! Mit einem Lachen auf dem Gesicht beginnt unsere Fahrt auf der Hohensaaten-Friedrichsthaler-Wasserstraße.

Ausgesprochen erhebend ist dagegen der Transport unserer Boote im alten Schiffshebewerk Niederfinow, das für den Höhenausgleich zwischen der Alten Oder und dem Oder-Havel-Kanal sorgt. Nach einer recht langen Wartezeit in praller Sonne – hier kommen wieder einige Exemplare aus Christianes Schirmsammlung zum Einsatz – dürfen wir in die Schleusenkammer, die aus einer mit Wasser gefüllten Wanne besteht, einlaufen und werden zusammen mit der gesamten Wanne gen Himmel transportiert. Nach 34 Höhenmetern können wir auf Bäume und Häuser hinabsehen und wieder (fast) lautlos in den Oder-Havel-Kanal gleiten.

Zwei kleinere SB-Schleusen auf dem Weg zum Werbellinsee vermitteln Eindrücke, die auch mir als Greenhorn bekannt vorkommen: Man drückt auf einen Knopf, der Aufzug kommt, man steigt ein, die Tür schließt sich, man fährt nach oben, die Tür öffnet sich, man steigt aus. Ganz so einfach ist es bei einer Selbstbedienungsschleuse denn doch nicht. Auf dem Transport nach oben wird vor den Booten viel Wasser in kurzer Zeit in die Schleusenkammer eingelassen, was eine starke Strömung entstehen lässt. Man tut also gut daran, sich zu konzentrieren und das Boot bei der Schleusung gekonnt an seitlichen Leitern und Stangen mitzuführen. Auch hier heißt es mal wieder: „Wohl dem, der seinen Bootshaken immer gut im Griff hat."

PPP = Pinkel-Pause in Polen

Für die gesamte Tour wird von ganz oben „vieeeeeel trinken" in zahlreichen Trinkpausen angeordnet. Der vielgelobte Catering-Service sorgt täglich für ausreichende Mengen an Mineralwasser und Apfelschorle. Tatsächlich gibt es auch ein paar Six-packs Isogetränke (wer hat die eigentlich bestellt?!?). Jeder hält sich bei etwa 24°C bis 35°C gern an diese Anweisung, und so rinnen täglich etliche Liter Flüssigkeit die Kehlen hinunter. Das wendet das Problem eines Kreislaufversagens durch Überhitzen und Austrocknen ab, macht aber mal wieder ein in Wanderrudererkreisen bekanntes anderes Problem deutlich: Das des noch nicht vollzogenen Einbaus von Damentoiletten auf GIG-Booten. Hilft nix, was oben an Flüssigkeit reinläuft, muss auch zum Teil irgendwo wieder raus.

Die Schweißperlen rinnen beim Rudern zwar ständig über unsere Körper, aber der Rest will über einen anderen Kanal auch entsorgt werden.

Die Kiellinie mit ihrer Damencrew legt bereits am ersten Tag auf polnischer Seite an, um ihre Marke zu setzen. So kreieren die bedrängten Damen die PPP, während die Besatzungen der zwei anderen Boote noch verschämt auf eine Gelegenheit auf heimatlichem Boden warten. Die PPP gewinnt im Laufe der Wanderfahrt aber zunehmend an Bedeutung, obwohl es manchmal schwer ist, einen ausreichend großen Abstand zu den vielen polnischen Anglern, die sich mit Kind und Kegel besonders am Wochenende offensichtlich gern am Oderufer aufhalten, zu finden.

Shit happens

Die Kiellinie sorgt mit ihrer z.T. strömungsunerfahrenen Besatzung am zweiten Tag auf dem Weg von Fürstenberg Richtung Kienitz für einen lehrreichen Schreck: Die Strömung der Oder ist trotz des Niedrigwassers so stark, dass bei einer Havarie mit zwei an Dalben festgemachten Flussschiffen ein Skull zu Bruch geht. Nach einigen vergeblichen Versuchen, uns wieder freizubekommen, erscheint der Schiffsführer einer der Flussschiffe und bemerkt ganz trocken: „Was macht ihr da eigentlich? Steigt doch einfach aus und zieht euer Boot an Land.“ Wir wären nicht selbst darauf gekommen, dass direkt vor einem recht großen Ausflugsdampfer die Oder lediglich 60 cm tief ist!

Wir schaffen es nach diesem Tipp, auch mit tatkräftiger Unterstützung der Besatzung des Flotten Dreiers (vielen Dank dafür!), die Kiellinie wieder flott zu machen und rudern mit einiger Verspätung bis Kuhbrücke, wo wir nach spontaner Verkürzung der Tagesetappe unsere Boote an Land ziehen.

„Dette“ war originell, „wa“?

Am dritten Abend erreichen wir – auf Grund der Etappenumstellung dieses Tages mit dem Vereinsbus – unser heutiges Quartier in Kienitz. Die Boote haben wir gut in „Kuhbrücke“ (etwa 45 Minuten über Landstraßen entfernt) ablegen können. Von dort werden wir am nächsten Morgen Richtung Hohenwutzen starten.

Wir sind etwas spät dran, als wir kurz vor 19.00 Uhr im Gasthof „Zum Hafen“ ankommen. Unsere dem Besitzer des Gasthofs gegenüber geäußerte Befürchtung, dass hier womöglich zu späterer Stunde, nach Durchatmen und Duschen, die Küche kalt bliebe, wird mit einem freundlichen Lachen zerstreut: „Neee…, dette kriejen wa hin. Ihr sacht, wanna fertich seid und denn bestellt a, watta ham wollt. Keen Problem, wa?“ Seine Frau schiebt noch nach: „Wir sind ja schließlich Diensleester! Uns macht dette Spasss, wa?“ Schön, dass es diese Einstellung in Deutschland noch gibt!

An diesem Abend serviert uns die Chefin persönlich sehr leckere Gerichte. Beim Nachtisch lernen wir den Unterschied zwischen „Rote Grütze West“ und „Rote Grütze Ost“ kennen.

Den „Spasss“ an der Dienstleistung im Gasthof „Zum Hafen“ spüren wir auch, als wir unsere Quartiere in der ersten Etage entern. Die Zimmer sind liebevoll mit gehäkelten Kissenbezügen, Nippes und zu Blüten und Schwänen gefalteten Handtüchern ausgestattet. Der im Flur befindliche Kühlschrank ist randvoll mit gut gekühlten Getränken, auf die sich einige Ruderer sofort stürzen und das erste Bier auf der Dachterrasse genießen. Von hier hat man einen schönen Blick auf den Seitenarm der Oder und einen kleinen Sandstrand am gegenüberliegenden Ufer. Hier soll manchmal eine Biberfamilie zu sehen sein. Ich bekomme früh am nächsten Morgen immerhin einen wuscheligen Biberpopo vor mein Objektiv.

Originell ist auch die „Windritze“, durch die man vom Hof des Gasthauses zum Biergarten gelangt, oder der Wegweiser zum Parkplatz, der besagt „Zufahrt vom Panzer aus“. Dieser Panzer steht in der Ortsmitte von Kienitz und soll an den russischen Panzer erinnern, der bei der Befreiung 1945 als erster über die zugefrorene Oder rollte.

Als wir am kommenden Morgen nach dem Frühstück, das im Saal vor einer Theaterbühne eingenommen wurde, auf unseren Vereinsbusshuttle zu den Booten in Kuhbrücke warten, entdeckt Alex noch eine weitere Kuriosität in der Scheune des Gasthofs: Ein Gemälde von Walter Ulbricht steht verstaubt an eine Wand gelehnt, zwischen abgestellten Taschen, Sperrmüll und Werkzeugteilen.

Wo gibt’s denn sowas?!

Kulturfahrt auf der Hohenssaten-Friedrichsthaler-Wasserstraße

Am fünften Tag der Wanderfahrt lernen wir auf der Hohensaaten-Friedrichsthaler-Wasserstraße einen kleinen Teil der Kultur der damaligen DDR kennen. In dem klaren zum Baden einladenden Wasser des Kanals machen unsere Steuerleute immer wieder Köpfe aus, die sich, sobald wir ihnen näherkommen, schnell Richtung Ufer bewegen. Dort erheben sich die an den Köpfen befindlichen Körper jedoch nicht aus dem Wasser, sondern verharren – bei den Herren bis zum Bauchnabel, bei den Damen bis zum Hals – unter Wasser bis sich unsere Boote mindestens 100 Meter entfernt haben. Dann erst verlassen einige Badende das Wasser und ich wundere mich über das sanfte Beige, das aktuell wohl der dominierende Farbton der östlichen Bademode zu sein scheint.

Ich muss dazu bemerken, dass ich, anders als beim Autofahren, beim Rudern meine Fernsichtbrille nicht auf der Nase trage.

Als ich laut meine Verwunderung über die dezente Farbe äußere, ernte ich ein paar gutmütige Lacher und werde aufgeklärt: „In der damaligen DDR hatte die FreiKörperKultur einen ganz anderen Stellenwert als bei uns im Westen. Vielleicht weil man nicht immer alles kaufen konnte. Die Bürger der DDR hatten eben nicht so viel.“ Hier haben wir mal wieder ein gutmütiges Beispiel von „ … nett kann jeder!“.

Auf etlichen auf dem Kanal geruderten Kilometern begegnen uns immer wieder Hinter- und Vorderteile von nackten Schläfern, nackten Schwimmern, nackten Campern, nackten Grillern und nackten Anglern. Wir selbst bleiben jedoch standhaft und belassen unsere z.T. farbenfrohe Sportbekleidung dort, wo sie sich beim Verlassen der Schleuse Schwedt auch schon befand.

So, nun ist aber wirklich Schluss!

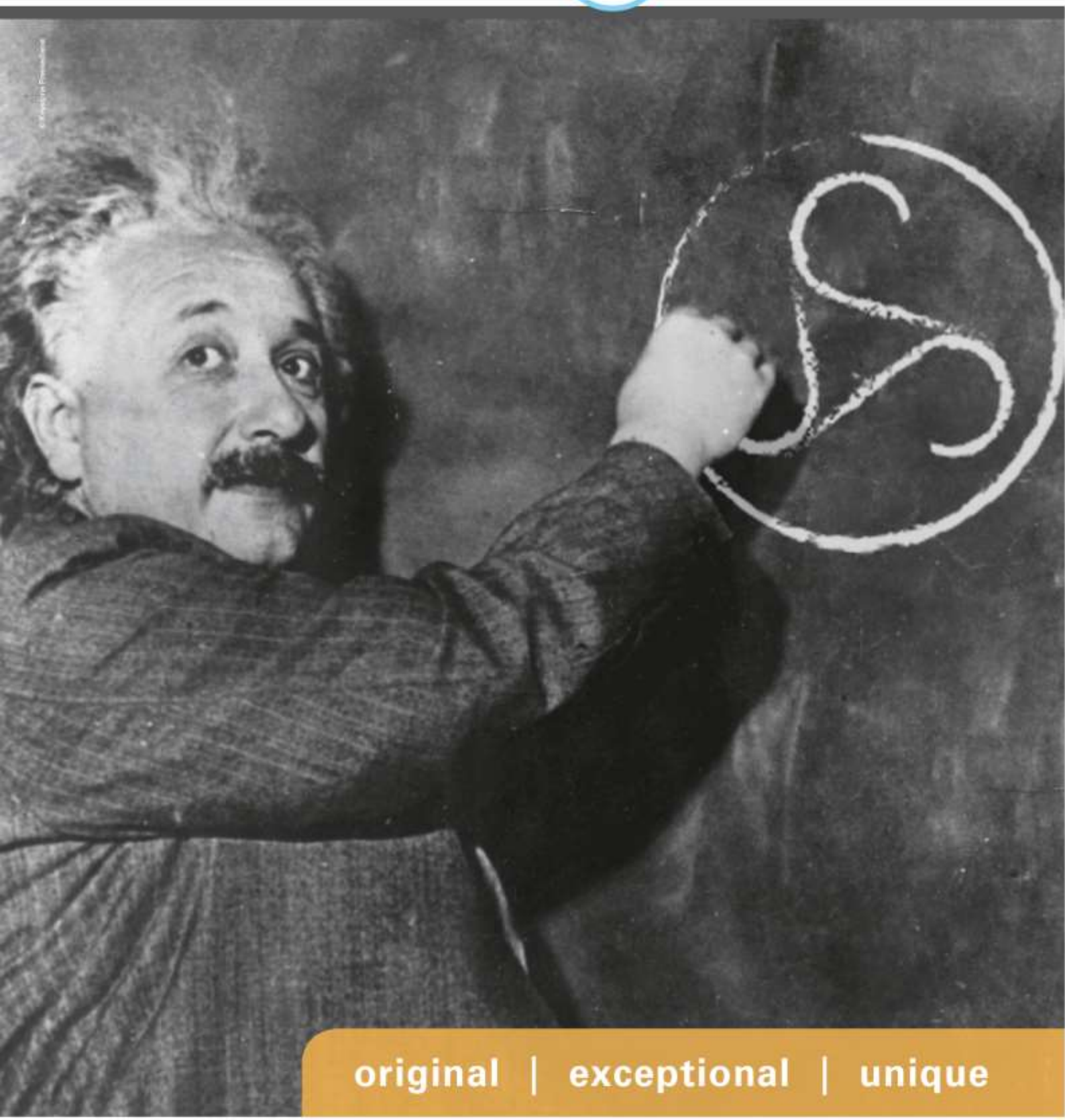
Es gäbe noch so viel zu berichten. Zum Beispiel vom Frauenbeauftragten der Gruppe (Alex, immer darum bemüht, uns Damen möglichst keine schweren Koffer tragen zu lassen), vom Frauenversteher (Uwe: „Vier Frauen im Auto – da kann ich mit um!“), von der immer tipptopp gestylten und mit fünf Taschen und Täschchen reisenden Andrea, von Bernd S. und seiner am ersten Rudertag gestellten Frage: „Rudern wir die ganze Woche auf der Donau?“ und von Ulrike M. mit ihrer Heiterkeit auslösenden Frage vor dem Aufbruch zum Nachtquartier: „Gehen wir zu Fuß, oder müssen wir laufen?“. Das alles und meine ständige Sorge um meinen blauen Fotosack und die beim Rudern häufig von mir gestellte Frage: „Kann ich jetzt mal ein Foto machen, oder stört das gerade?“ könnte sicherlich im Loriot-Stil prima aufgearbeitet werden. Darauf verzichte ich aber an dieser Stelle und schließe mit den Worten, die von Herzen kommen:

Vielen Dank, lieber Michael, der du diese Ruderwanderfahrt so umsichtig ausgearbeitet und mich davon im Vorfeld überzeugt hast, dass auch ich als „Ersttäter“ ohne Bedenken daran teilnehmen könnte. Ich hätte sonst etwas Großartiges verpasst!

Elke Fricke

FARBEN-FISCHER-KIEL
über 65 Jahre Fachberatung rund um Haus und Boot
Rendsburger Landstr. 21 Tel. 0431-66 300 66 www.farben-fischer-kiel.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 17.00 Sa 9.00 - 13.00

Sauer Compressors



Dependable up to 500 bar – anywhere, anytime, anygas.

www.sauercompressors.com

Im Tiefflug über das Wasser

Wasserskiausflug der Jugend

Am 02.09.2018 machte sich zum dritten Mal in Folge die Jugend des EKRC mit einer fünfzehn Mann starken Delegation auf den weiten Weg nach Süsel, 15km hinter Eutin, um dort wieder die örtliche Wasserskianlage unsicher zu machen.

Aufgrund der ungünstigen Überschneidung mit dem Tag des Sportes, stand uns für den Transport der Clubbus nicht zur Verfügung, allerdings sprangen einige Eltern in die Bresche und erklärten sich bereit, den Fahrdienst zu bewerkstelligen. Vielen Dank dafür!

Nach 45-minütiger Fahrt trudelten die Autos peu à peu an der Anlage ein und entluden die ihnen innewohnenden Jugendlichen. Staunen aufgrund der, offensichtlich schon deutlich geübteren Wasserski und Wakeboardfahrer auf der Hauptanlage, die allerlei Tricks und Spielereien vorzeigen konnten, begleitete uns auf unserem Weg zur Anmeldung. Dort angekommen, regelte Hjalmar, der den ganzen Ausflug auch schon organisiert hatte, alles Nötige und so bekamen wir unserer Neoprenanzüge und machten uns allesamt auf den Weg zu einer etwas abseits gelegenen Anlage, die wir für uns alleine haben sollten. Hier wurden wir von sehr netten Mitarbeitern und genreuntreuer, aber doch sehr guter Musik („This is war“ bis „Ich fühl mich Disco“) begrüßt und waren alle begierig darauf endlich loszulegen.

Angespornt von der Leichtigkeit der Veteranen, die auch schon die letzten Jahre in Süsel trainieren konnten, gelang es bald auch selbst

dem blutigsten Anfänger sich für eine Runde sicher auf den Skiern zu halten. Dabei waren die vor allem Kurven besonders tückisch und ließen uns ein ums andere Mal auf Tuchfühlung mit der Wasseroberfläche gehen. Für die fortgeschrittenen Fahrer hatten wir uns zusätzlich zu den Skiern, Wakeboards ausgeliehen. Im Laufe des Tages probierte Jeder aus auf diesen Boards zu fahren, allerdings mit wechselhaften Erfolgsquoten.

Mit fortschreitender Zeit kamen immer mehr Arten hinzu, auf die man sich die 400m lange Runde im See ziehen lassen konnte. So bekamen wir im Laufe des Tages auch noch ein einfaches Brett auf dem man sich kniend oder liegend ziehen lassen konnte. Auch zu zweit oder zu dritt, auch wenn letzteres von wenig Erfolg gekrönt war.

Persönlich haben mir die sogenannten Bauchrunden am besten gefallen, bei denen man sich ganz einfach ohne Board oder Ski auf dem Bauch von der Hantel um die Anlage ziehen lässt. Dabei muss man sich vor jeder Kurve mit aller Kraft an die Hantel heranziehen und sich dann nach der Kurve kontrolliert wieder in eine Position mit gestreckten Armen bringen. Ruderspezifisches Rückentraining on point!

Nach zwei Stunden anstrengenden Fahrens hatte der Spaß bei uns allen nicht nachgelassen, allerdings sah das bei den Kraftreserven anders aus. Insofern war uns für uns alle in Ordnung, dass wir uns auf die Heimfahrt zum Club machten, wo wir dann auf dem Bootsplatz den Tag mit einem ganz entspannten Grillen zu Ende brachten.

Tim Staubert

MILCH43
entwickelt,
gestaltet
und fertigt
werbung

0431 2209890 milch43.de

BSHK
BENTHIN SCHWARK HANSEN KÜHL

Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

Seit vielen Jahrzehnten beraten wir unsere Mandanten erfolgreich in steuerlichen Angelegenheiten.

Die Zukunft liegt in der Digitalisierung. Machen Sie Ihr Unternehmen und somit auch Ihre steuerlichen Angelegenheiten zukunftssicher. Wir unterstützen Sie gern und begrüßen Sie im Unternehmen online.

Gerne klären wir in Zukunft auch Ihre Steuerfragen für Sie!

Oder suchen Sie eine neue Herausforderung?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung (z.Hd. Niels Benthin) als:

- Steuerfachwirt/-in
- Bilanzbuchhalter/-in
- Steuerfachangestellte/-r

BENTHIN | SCHWARK | HANSEN | KÜHL

Wirtschaftsprüfer
Steuerberater
Partnerschaft mbB

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

Fachberater für Heilberufe (IFU/ISM gGmbH): Niels Benthin, Bert Kühl
Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.): Niels Benthin, Sven Hansen
Fachberater für Vermögens- und Finanzplanung (DStV e.V.) und Rating Advisor (IHK Kiel): Dirk Henning Schwark

Projekt Titelverteidigung…

…einmal mehr erfolgreich!

Der EKRC blieb auch beim 21. Kieler Stadtachter auf der Kieler Förde unbezwingbar. Es war der vierte Triumph in Folge. Die gemischte Achtercrew um Schlagmann Julius Neumann mit Niels Piesch, Tim Piesch, Hjalmar Hellwig, Maria Zankow, Dorit von Weydenberg, Ulrike Zumegen, Sabine Gödtel mit Steuermann Kaller Brandt verwies den Akademischen Ruderverein (ARV) mit einem beherzten Schlussspurt auf den Silberrang.

An dritter Stelle konnte sich die RG-Germania platzieren. Die Mannschaft war in einem kurzfristig beschafften Leihboot unterwegs, nachdem der eigene Achter während des letzten Trainings vor dem Rennen auf Grund von Altersschwäche den Geist aufgegeben hatte.

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften in Köln

Mit dem Titel des Deutschen Meisters im Leichtgweichts-Doppelvierer war es klar: **Melvin Müller-Ruchholtz** vom EKRC wird die Farben der Deutschen Nationalmannschaft auf der U23-Weltmeisterschaft der Ruderer in Poznan (Polen) tragen.

Bereits 4 Stunden zuvor unterlag er im Leichtgewichts-Doppelzweier mit seinem Hamburger Partner nur knapp der favorisierten Crew aus Süddeutschland. Im Viererrennen war es dann mehr als deutlich. Mit etwa 4 Bootslängen Vorsprung vor der Konkurrenz überquerte das Boot mit Melvin die Ziellinie und deklassierte die anderen Mannschaften.

Dass es nun gleich im ersten Seniorjahr mit der Aufnahme ins Nationalteam des U23-Bereichs klappt, kommt nicht ganz unerwartet. Nach den sehr guten Ergebnissen der letzten Jahre und dem Unterbieten der DRV-Ergometervorgabe für den A-Kader gilt Melvin bereits jetzt als einer der stärksten Nachwuchsruderer in seiner Gewichtsklasse. In den kommenden 4 Wochen wird er nun in der Ruderakademie Ratzeburg die Weltmeisterschaft im Trainingslager vorbereiten. Das werden wir natürlich weiter verfolgen…

Ebenfalls erfolgreich präsentierten sich **Simon Kempf**, der im Leichtgewichts-Doppelvierer der Junioren die Bronzemedaille holte und sich damit auf einem ähnlichen Weg befindet wie Melvin.

Auch **Henning Maiwirth** beendete die Saison mit Bronze im Männerdoppelvierer U23 der Schwergewichte. Ganz knapp wurde es in den Rennen im Leichtgewichts-Vierer ohne Steuermann und im Leichtgewichts-Zweier ohne Steuermann bei den U23-Männern. Mit zwei vierten Plätzen verpasste die Crew des Ersten Kieler Ruder-Club die Medaillen nur knapp.

Auf Platz 5 beendeten der Leichtgewichts-Frauen-Zweier ohne Steuerfrau des EKRC und der Junior-Vierer mit Steuermann, ebenfalls mit Kieler Beteiligung, die deutschen Titelkämpfe. Platz 6 ging im Doppelvierer mit Steuerfrau U17 an Schlagfrau **Finja Lara Rothhardt**.

Mit diesen Erfolgen platzierte sich der Erste Kieler Ruder-Club unter den Vereinen aus Schleswig-Holstein auf Platz 2 hinter der Lübecker Rudergesellschaft.

Deutsche Triple-Meisterschaften in Brandenburg/Havel

Erstmals veranstaltete der DRV in diesem Jahr eine "Super-Meisterschaft". Gleichzeitig fanden auf dem Beetzsee in Brandenburg/Havel die Deutschen Großbootmeisterschaften, die Deutschen Hochschulmeisterschaften und auch erstmals das neue Format einer Deutschen Mastersmeisterschaft statt. Neu war hier vor allem das Format, dass es nicht wie auf früheren Veranstaltungen Abteilungssieger in den Boot- und Altersklassen gab, sondern im üblichen Meisterschafts-Ausscheidungssystem über Vorläufe und Zwischenläufe Finale zusammengestellt wurden, die das Ziel hatten einen echten Deutschen Meister zu suchen.

Dabei war der EKRC auf allen drei Meisterschaften erfolgreich vertreten. Bei den **Deutschen Großbootmeisterschaften** startete **Janine Howe** mit Partnerin im Frauen-Doppelzweier und belegte hinter namenhafter Konkurrenz im Ziel Platz 4. **Maj Seifert** schied mit ihrer Leichtgewichts-Doppelzweierpartnerin aus Vegesack im Hoffnungslauf leider vorzeitig aus. Besser erging es **Leo Damerau**, der in Renngemeinschaft im Leichtgewichts-Doppelzweier der Männer den Sprung aufs Treppchen schaffte und so seine erste Meisterschaftsmedaille erruderte.

Bei den **Deutschen Hochschulmeisterschaften** gab es für **Max Kölling** und seinen Partner **Malte Hein** erneut Gold im Leichtgewichts-Männerdoppelzweier. Nicht ganz so glücklich ging es **Henning, Jakob und Leo** im Männerdoppelvierer in Zusammenarbeit mit Florian Reimann aus Preetz. Im Vorlauf lagen sie aussichtsreich, krebsten aber und kamen mit Skullbruch als letzter ins Ziel. Im Hoffnungslauf schied das Kieler Boot dann aber im Fotofinish um Platz 3 aus.

Ähnlich erging es dem Leichtgewichts-Männervierer ohne Steuermann mit **Felix Eckel**, **Leo Damerau**, **Simon Kuwert** und **Max Kölling**, die ebenfalls im Fotofinish des Hoffnungslaufes ausschieden. Im Schwergewichts-Männerzweier ohne Steuermann schafften es Felix Eckel und Simon Kuwert bis ins B-Finale und beendeten den Lauf mit einem guten 2. Platz. Grund zum Jubeln hatte dann noch einmal **Henning Maiwirth**, der seine Saison mit der Bronzemedaille im Männer-Einer hinter den Nationalmannschaftsruderern Julius Peschel und Christian v. Warburg krönte. Jakob Grafe belegte hier Platz 5.

Bei den **Masters** trat nur eine kleine Delegation aus Kiel an, und dies überaus erfolgreich. Mit Silber im Doppelvierer konnten **Ingmar Schulz**, **Markus Vogel** und **Thomas Blicke** in Renngemeinschaft das Fotofinish um Platz 2 und 3 für sich entscheiden. Mit Kjell Lübbert (Schwerin) gelang Markus Vogel erneut der Sprung aufs Podium. Im Doppelzweier B erruderte er die Bronzemedaille; Ingmar Schulz wurde mit Carten Riemann 4. Die Kombination aus Markus und Ingmar belegte im Finale der Altersklasse C Platz 5.

Eine durchaus sehenswerte Bilanz, der nun noch die internationalen Wettbewerbe folgen.

Euro Masters 2018

Eine Regatta der Superlative

2500 Ruderer aus 38 Nationen ruderten auf der Olympia Regattastrecke von 1972, die als eine der fairsten Strecken der Welt bekannt ist, um Siege und gute Platzierungen. Bei einer Masters Regatta ist das untere Alterslimit 27 Jahre und nach oben sind keine Grenzen gesetzt, der älteste Regattateilnehmer war 92 Jahre alt. Die Streckenlänge beträgt für alle 1.000 m.

Das Teilnehmerfeld des EKRC bestand aus 2 Frauen und 9 Männern, die in unterschiedlichen Kombinationen an den Start gingen.

Erfolgreichste Teilnehmerin war einmal mehr **Gaby Schulz**, die bei 7 Starts 6 Siege im Doppelzweier und Doppelvierer in Frauenmannschaften als auch im Mixed errang. Der Sieg im Frauen Vierer ohne in Rgm. mit der schnellsten Zeit aller Läufe war der schönste Erfolg.

Ulf Beck ging dreimal siegreich über die Strecke, zweimal im Doppelvierer und einmal im Doppelzweier. **Georg Moll** saß mit Ulf sowohl im Doppelzweier als auch Doppelvierer im gleichen Boot und konnte somit 2 Siegmedaillen mit nach Hause nehmen.

Bernd Klose eröffnete den Medaillenreigen des EKRC mit einem souveränen Sieg im Einer und holte seine 2. Medaille im Doppelvierer mit **Georg**, **Gunnar Meyer** und Klaus Carow aus Neumünster.

Markus Vogel konnte im Doppelzweier mit **Gaby** wie auch im Doppelvierer mit **Susan Arndt** den Fluch des ,,ewigen Zweiten'' hinter sich lassen und die ersehnten Medaillen erfolgreich für den EKRC errudern. **Uwe Johannsen** ist der älteste Teilnehmer der Kieler mit 88 Jahren. Er siegte im Mixed Achter und bestritt insgesamt 4 Rennen. Seine Leistung hat unser aller Respekt.

Dieter Leptien, **Ingmar Schulz** und **Thomas Blicke** konnten zwar nicht am Siegersteg anlegen, hatten mit ihren guten Platzierungen in zahlreichen Rennen aber maßgeblichen Anteil am Gewinn des Rolf-Oberschür-Pokals, der in der Punktewertung für die erfolgreichsten Vereinsmannschaften vergeben wurde. Hier belegte der EKRC den 3. Platz aller Vereine, der in München bei »Gruß an Kiel«, gespielt von einer bayerischen Blaskapelle, und einer zünftigen Maß Bier von der Kieler Truppe gefeiert wurde.

Gaby Schulz

Masters-Trainingswochenende in Ratzeburg

Entstanden ist die Idee auf Grund des Wunsches nach einem Technik-Trainingswochenende in Ratzeburg. In den Sommerferien hat Hauke daraufhin einen Flyer im Club für ein Wochenende Anfang September ausgehängt. Erstaunlicherweise war die Resonanz zu Beginn sehr gering, obwohl der Bedarf, sich technisch zu verbessern, von vielen Aktiven angesprochen wurde.

Es bildete sich am Ende eine Gruppe aus Rennbootneulingen und Rennbooterfahrenen: Maren Bunk, Andrea Suhr, Regina Klein, Susann Schröder, Meike Gallert, Sabine Gödtel, Gaby Schulz und als Gast Silke Franck (RG Hansa Hamburg).

Am Freitagabend ging es dann endlich ans Verladen. Auf Gigboote wurde verzichtet, schließlich bot sich uns „Neulingen" eine großartige Gelegenheit, das Rudern im Rennbot kennenzulernen. Mitgenommen habe wir den Doppelvierer Quattroposti, die Doppelzweier Scharrenberg und Kiel Express, sowie die Einer Kielia und Strande.

Mit ganz viel Vorfreude und ein bisschen Aufregung starteten wir am Samstagmorgen in ein abenteuerliches Wochenende, Silke und Meike stießen vor Ort zu uns. Schnell wurden die Zimmer bezogen, wir bekamen eine Wohnung mit 3 Doppelzimmern, 1 Einzelzimmer, 2 Bädern, ein extra WC und 4 Wäscheständern!

Immer wieder ein toller Ort mit besonderem Flair für ein Trainingslager- die Ruderakademie in Ratzeburg

Abladen, aufriggern und ab in die Boote. Das Wetter war gut, es gab kein Regen, die Sonne schien. Aber viel Wind und Böen, das hieß Welle auf dem Wasser.

Ziel unserer ersten Einheit war es, das Boot kennenzulernen. Wir fünf Neulinge wechselten uns im Renndoppelvierer ab. Alles war „NEU", wobei die Schlagfrau zusätzlich durch die Bedienung der Fußsteuerung gefordert wurde. Doch mit jedem Schlag ging es mit uns aufwärts.

Dabei hat Hauke abwechselnd die Boote begleitet, Tipps gegeben und mit dem iPad gefilmt. Noch auf dem Wasser gab es für jede Ruderin die erste persönliche Analyse und über eine spezielle App alles in Slow Mo-

tion. Wie Hauke berichtete, werden über solche Videoaufnahmen die Verbesserungstipps bis zu 80% umgesetzt. Das machte uns Hoffnung!

Und doch gab es dann zum Mittagessen eine erste Rüge – wir waren zu spät! Das Essen selbst war gut, ausreichend, auch an Kalorien. Nach dem Essen gab es noch eine gemeinsame Videoanalyse / Besprechung. Haukes Auge entging nichts! Im Anschluss wusste jede von uns, woran sie zu arbeiten hatte.

Nach der Mittagspause fuhren wir weitere verschiedene Trainingseinheiten. Die zwischen den Einheiten liegende freie Zeit haben Maren, Andrea, Regina und ich im Café am See mit einem leckeren Kaffee und viel Sonnenschein verbracht.

Das erste Mal im Rennvierer – eine besondere Herausforderung an die Balance

Um 16:00 Uhr gab es dann einen weiteren Trainingswechsel, so dass Gaby und Sabine die Plätze an der Sonne einnehmen konnten. Wir Neulinge saßen wieder im Boot und jede Ruderin arbeitete an ihrem Thema. Am Ende des Tages waren wir erschöpft, aber schon ganz zufrieden mit den erzielten Ergebnissen. Und doch folgte die zweite Rüge an diesem Tag – wir waren auch zum Abendbrot zu spät, etwas an dem wir dringend arbeiten mussten.

Danach ging es noch gemeinsam auf ein bis zwei verdiente Biere in die Kneipe, wo dann Andreas König noch zu uns stieß. Er war vor meiner Zeit Ruderwart und Ausbilder im EKRC.

Der zweite Tag begann um 08:00 Uhr mit einem leckeren Frühstück. Die Bootsverteilung wurde besprochen, nun fuhren wir in einem Vierer und zwei Zweiern, somit brauchten wir nicht wechseln. Gaby und Silke starteten um 11:00 Uhr, die Anderen sollten um 09:30 Uhr im Boot sitzen. Hochmotiviert gingen wir mit den neu gewonnenen Kenntnissen in den zweiten Trainingstag. Der Wind hatte nachgelassen und das Wasser war herrlich glatt.

Wir bekamen Aufgaben von Hauke gestellt und im Anschluss begleitete er dann die verschiedenen Boote und filmte die Umsetzung. Eine sofortige Analyse zeigte ganz erfreuliche Ergebnisse. Auch "gefühlt" lief es schon besser und von Hauke gab es Lob!

Danach widmete Hauke sich Gaby und Silke und die beiden bekamen ebenso ihre Trainingseinheit.

Wir hatten gelernt und so waren wir dieses Mal zum Mittagessen pünktlich! Nach dem Essen folgte eine gemeinsame Videobesprechung.

Der Einsatz modernster Soft-und Hardware ermöglichte Hauke, uns die Rudereinheiten des ersten und zweiten Tages gleichzeitig auf einem Bildschirm zu präsentieren, so dass im direkten Vergleich die Veränderungen gut für uns zu erkennen waren.

Am Nachmittag, führte uns unsere letzte Trainingseinheit vom Ratzeburger See in den Küchensee, zu der 1.000 Meter Regatta Strecke. Auf dem Weg dorthin, mussten wir einen engen Kanal meistern, in dem wir uns Schritt für Schritt hindurch manövrierten, bis die mit roten und weißen Bojen markierte Rennstrecke vor uns lag.

Gut gelöst! Die Umstrukturierung der Sitzposition ist ein langer, mühsamer Weg, der sich aber lohnt

Die weißen Bojen sind im Abstand von 250 Metern auf der Strecke gesetzt, die alle Mannschaften nacheinander befuhren. Für uns im Vierer war es eine sehr schwierige Aufgabe das Boot gerade, in der Mitte der Bahn zu halten.

Wieder zurück an der Ruderakademie, gab es zum Abschluss eine herrlich erfrischende Abkühlung, mit einem Sprung vom Steg in den See.

Um 17:00 Uhr waren wir dann startklar zur Abfahrt, um 18:30 Uhr am Club und eine gute Stunde später waren die Boote und das Material gereinigt wieder in der Halle.

Die Stimmung an diesem Wochenende war sehr gut, wir Neulinge sind ganz erfüllt, haben viel gelernt und erfahren. Und Hauke sagte, dass ihm die Arbeit auch mit den nicht Leistungsruderern sehr viel Spaß gemacht hat. Er fand es gut, mal wieder über elementare Dinge nachzudenken und nach längerer Zeit, durch uns, auf die Basics konzentriert zu sein.

Ich bin mir sicher ich kann für alle sagen, DANKE Hauke, das war ein tolles Wochenende und das nächste Mal sind wir wieder dabei!

Susann Schröder

Unser Team für Kanada

Eventuell ist es einigen Clubmitgliedern aufgefallen, dass seit Anfang September wieder ein Coastal-Vierer in der Bootshalle des EKRC liegt. Die *Albatross* ist das DRV-eigene Trainingsboot, welches normalerweise in Ratzeburg stationiert ist. Für die Zeit bis zur anstehenden Coastal-WM am 11. Oktober wird es auf der Kieler Förde vom Coastal-Team des EK genutzt. Das größte Coastal-Ereignis des Jahres wurde in den letzten Clubmitteilungen bereits vorgestellt. In vier Tagen bis zum 14. Oktober 2018 werden an der Küste Vancouver Islands in Kanada die weltbesten Coastal-Ruderinnen und Ruderer gesucht. Für den Ersten Kieler Ruderclub tritt eine sechsköpfige Delegation an, die hier kurz vorgestellt werden soll:

Janine Howe (27) wird den EKRC im Frauen Einer vertreten. Janine saß im vergangenen Jahr bei den Coastal Weltmeisterschaften in Thonon im erfolgreichen Frauen-Vierer mit dem sie die Bronze-Medaille holte. Janine begann das Rudern im Rahmen ihres Sport-Studiums an der Philipps-Universität in Marburg. Seit dem Ende ihres Studiums arbeitet sie als Pädagogin beim Landesjugendwerk der AWO in Kiel. Seit 2014 vertritt sie den EKRC erfolgreich auf diversen Regatten.

Bei den Männern wird die gleiche Mannschaft der Coastal-Weltmeisterschaften des letzten Jahres den ERKC für Deutschland vertreten:

Simon Kuwert (20) studiert Medizin an der CAU zu Kiel im dritten Semester. Er begann mit 13 Jahren in Stralsund zu rudern. In der laufenden Saison ging er unter anderem bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften unter der EKRC-Flagge an den Start. Vom Steuermannsplatz im letzten Jahr wechselt Simon nun auf die Bugposition im Coastal-Vierer.

Henning Maiwirth (20) ist Student der Agrarwissenschaften an der CAU zu Kiel im 5. Semester. Aufgewachsen in Schwerin, wo er als 11-jähriger das Rudern erlernte. Sein jüngster Erfolg ist die Bronze-Medaille bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften.

Jakob Grafe (26) hat diesen Sommer sein Master-Studium als Wirtschaftschemiker abgeschlossen. Aufgewachsen in Rotenburg an der Wümme. Seine ersten Ruderschläge machte Jakob beim Akademischen

Ruderverein Kiel im Jahr 2014. Seit 2017 tritt er für den EKRC nicht nur auf diversen Regatten an, sondern engagiert sich als Jugendtrainer auch in der Nachwuchsföderung. Zusammen mit Henning bildet Jakob den "Maschinenraum" des Bootes.

Max Kölling (22) ist Medizinstudent im 5. Semester. Er ruderte in Hameln bevor er 2014 nach Kiel kam und seitdem den blauen EK-Stern auf nationalen und internationalen Regatten trägt. Zuletzt auf den europäischen Hochschulmeisterschaften in Portugal. Wie im letzten Jahr wird es seine Aufgabe sein, als Schlagmann die Frequenz im Coastalboot aufrecht halten.

Felix Eckel (23) studiert seit 5 Jahren Geophysik an der CAU. Felix lernte mit 11 Jahren rudern. Mittlerweile ist er in der Erwachsenenausbildung im Club aktiv. In Kanada wird es als Steuermann seine Aufgabe sein, den taktischen Überblick zu behalten und den Kurs so effizient wie möglich abzufahren.

Coastalregatten unterscheiden sich von "konventionellen" Regatten nicht nur durch das Bootsmaterial und die Wasserbedingungen. Auch der Rennablauf unterscheidet sich stark. 20 Boote oder auch mehr starten gemeinsam in einem Rennen auf einem offenen Regattafeld. Es gibt keine Bahnen. Der Kurs - vier bis sechs Kilometer lang - beinhaltet mehrere Kursänderungen, welche durch große Bojen gekennzeichnet werden. Auch wenn alle Kieler Beteiligten bereits Erfahrungen in Coastalrennen gesammelt haben, wird es dieses Jahr dennoch einen Neuerung geben. Der Start wird nicht - wie beim Rudern üblich - auf dem Wasser erfolgen. Stattdessen wird ein Strand-Start ausgetragen. Bei diesem liegen die Boote gleichauf an der Küstenlinie am Strand. Die Mannschaft darf erst mit dem Startsignal vom Strand aus in das Boot einsteigen.

Über den Ausgang der Regatta werden wir in den nächsten Clubmitteilungen ausführlich berichten. Aktuelle Neuigkeiten während der WM werden wir über die EKRC-Homepage veröffentlichen.

Das Coastal-Team freut und bedankt sich an dieser Stelle schon einmal über die eingegangen Spenden, die sehr helfen, diese Regattateilnahme möglich zu machen. Wer sich auch noch an der finanziellen Unterstützung des Teams beteiligen möchte, dem sei das Spendenkonto des EKRC (siehe Impressum) mit dem Überweisungszweck "Coastal WM" nahe gelegt. Ein großer Dank bereits im Voraus an alle Unterstützer!

Felix Eckel

Schöne Aussichten

Café · Restaurant · Catering

Sonntags-Brunch von 10.30 bis 14.00 Uhr

Düsternbrooker Weg 16 | 24105 Kiel | Telefon 0431 2108585

www.schoene-aussichten-kiel.de | im Ersten Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

Die Winterwoche 2018/19

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

Montag

09:00 – 11:00 **Erwachsene** – Freizeitrudern
15:00 – 16:00 **Jugend/Erwachsene** – Schwimmen im neuen Hörnbad
16:30 – 18:00 * **Jugendliche FG/WG** – Krafttraining, Ergometer
16:00 – 18:00 * **Jugendliche/Erwachsene** – Tabata/Crossfit
Sporthalle am Ravensberg, Rankestraße 2
18:30 – 19:30 * **Erwachsene** – Zumba mit Angela

Dienstag

06:30 – 07:15 * **Early Bird** – Team Rowing light, anschl. Frühstück
16:00 – 18:00 * **Jugendliche FG/WG** – Spiel, Sport und Spaß mit Mattis und Nils
18:00 – 20:00 **Erwachsene** – Krafttraining und Ergometer

Mittwoch

10:00 – 12:00 * **Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
15:30 – 18:00 * **Jugendliche LG** – Laufen, Krafttraining, Ergometer mit Hauke
18:30 – 19:30 * **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken mit Jimmy
18:15 – 19:15 * **Erwachsene** – Team Rowing mit Michael
19:30 – 20:30 * **Erwachsene** – Team Rowing mit Michael
zu jeden Termin online anmelden: www.ekrc.de/rudern/team-rowing/
20:00 – 21:00 **Erwachsene** – Schwimmen im neuen Hörnbad

Donnerstag

09:00 – 11:00 **Erwachsene** – Freizeitrudern
16:00 – 18:00 * **Jugendliche WG** – Wettkampftraining Kraftraum mit Mattis und Nils
16:30 – 17:30 **Erwachsene** – Ruderbecken Gruppe Pau
18:00 – 20:00 * **Jugendliche FG** – Lauftraining und Ausdauer
18:00 – 19:00 * **Erwachsene** – Team Rowing mit Rolf, Anmeldung: www.ekrc.de/rudern/team-rowing/

Freitag

10:15 – 11:15 * **Ältere Erwachsene** – Rückenschule mit Rainer
16:00 – 18:00 * **Jugendliche WG** – Wettkampftraining Kraftraum mit Mattis und Nils
16:30 – 18:00 * **Kinder** – Ausdauertraining mit Julia und Hjalmar
18:00 – 19:00 * **Erwachsene** – Zirkeltraining für Einsteiger und Breitensportler mit Jimmy
19:00 – 20:00 * **Erwachsene** – Krafttraining und Ergometer, Masters-RuderInnen mit Jimmy

Samstag

10:00 – 12:00 * **Alle** – Freizeitrudern mit Claus
10:00 – 12:00 * **Jugendliche LG** – Training auf dem Wasser mit Hauke
14:00 – 16:00 * **Masters-Frauen** – Training mit nn.

Sonntag

10.00 – 12.00 **Erwachsene** – Rudern oder Ergometer

Freies Training im Fitnessraum jederzeit, aber bitte nur außerhalb der obigen Zeiten!

**diese Angebote erfolgen unter Betreuung durch unsere Trainer und Übungsleiter*
Kinder und Jugendliche: FG = Freizeitsportgruppe, WG = Wettkampfsportgruppe
Die Termine gelten zwischen Abrudern und Anrudern, also 28. Oktober 2018 bis zum 7. April 2019
Im Winter findet keine Ausbildung für Ruderanfänger statt. Bei Dunkelheit wird nicht gerudert!

www.ekrc.de

Erläuterungen zum vorläufigen Winterplan

Liebe Club-Mitglieder,

auch in der kommenden Wintersaison können wir dank des Engagements vieler Übungsleiter mit einem umfangreichen Sportprogramm aufwarten. Es kann bei den genannten Übungsleitern noch zu Veränderungen kommen, da die Stundenpläne für das Wintersemester noch nicht fixiert sind. Daher ist der Plan noch vorläufig, wegen möglicher Änderungen schaut zu Beginn der Wintersaison zur Sicherheit noch einmal in die üblichen Informationskanäle (Schwarzes Brett, Homepage).

Einige neue sportliche Inhalte bedürfen einer Erklärung.

Grundsätzlich wird das Sportangebot sich auf drei Ebenen abspielen:

- der Kraftraum mit Ruderergometern, Hantelbereich und "Freiraum",

- das Ruderbecken,

- die Rennboothalle mit allen Spinningrädern und Radrollen.

Die aufgeführten Zeiten sind ausschließlich diesen Gruppen vorbehalten. Das individuelle Training muss sich auf die freien Zeiten beschränken.

Dank des Engagements von Thomas Herrmann stehen uns ab ca. Anfang November im neuen **Hörnbad** zwei Zeiten mit jeweils 2 Bahnen zur Verfügung. Der organisatorische Ablauf ist noch sowohl mit dem Bad als auch unserem "Kümmerer" abzuklären. Genaue Informationen entnehmen dann alle Interessierten dem Aushang am Schwarzen Brett.

Das Teamrowing ist ja nach wie vor ein Magnet, die Termine sind stets ausgebucht. Aus diesem Grunde starten wir in diesem Winter einen Versuchsballon und lassen den **Early Bird** am Dienstagmorgen in Form von »Teamrowing-light« weiterfliegen, zum Ansporn mit anschließendem Frühstück.

Tabata-Crossfit - wat is dat denn???

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante der HIIT-Trainings (High Intensity Intervall Training). So funktioniert die Trainingsmethode: Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Ein Tabata dauert insgesamt nur 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen.

Vorstand / Impressum

20 Sekunden wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an – aber nur, wenn du wirklich körperlich ans Limit gehst.

Bist du bereit für die vier härtesten Minuten deines Lebens? Dann sind die 4-Minuten-Tabata-Trainingseinheiten perfekt für dich! Auf Tabata schwören nicht nur Leistungssportler, sondern auch immer mehr Hobbyathleten. Diese 240 Sekunden verlangen dir alles ab – ersetzen aber längere Trainingeinheiten und sorgen für einen 1A Nachbrenneffekt plus Muskelaufbau.

Der japanische Sportwissenschaftler Izumi Tabata (daher der Name) führte 1996 eine Studie durch, in der die Effekte von moderatem Ausdauertraining und hochintensivem Intervalltraining untersucht wurden. Das Resultat der Studie belegte die enormen Vorteile von Tabata zur Leistungssteigerung bei Topathleten.

Da uns weiterhin die Sporthalle am Ravensberg zur Verfügung steht, wollen wir auch dort dieses Training durchführen. Auch hierzu erfolgen weitere Details über das Schwarze Brett.

Für die vielen neuen Mitglieder werden wir zu noch genannten Zeiten Einführungen in das Ruderergometer anbieten. (s. Schwarzes Brett!)

Nutzt das umfangreiche Sportangebot, um fit in die unausweichlich kommende Rudersaison starten zu können.

Bernd Klose

EKRC-Terminkalender

29.09.	100.(!) Asmus-Regatta
28.10.	Abrudern aller Kieler Rudervereine
03.11.	Gemeinschaftsarbeit – wir machen den Club winterfest
10.11.	Gemeinschaftsarbeit - Bootspflege
17.11.	Gemeinschaftsarbeit - Bootspflege
24.11.	Gemeinschaftsarbeit - Bootspflege
24.11.	Pellkartoffelessen

Regattakalender

22.09.2018	100. Dr. Asmus-Regatta
29.-30.09.2018	Norddeutsche Meisterschaften Hamburg
20.-21.10.2018	Head of Charles, USA-Boston
03.11.2018	FARI Cup Hamburg

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Hier stehen in der Printausgabe
die Geburtstage der Mitglieder

Vorstand und Redaktion wünschen den Geburtstagskindern alles Liebe und Gute für das neue Lebensjahr, und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel!

Vorstand / Impressum

Der Vorstand des EKRC

nach der Jahreshauptversammlung am 22. März 2018

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

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

Stellv. Vorsitzende Verwaltung
Sabine Gödtel
Alter Steenbeker Weg 21, 24107 Kiel
Tel.: 0431-30 03 47 57
goedtel@ekrc.de

Schatzmeisterin
Helga Puschendorff
Tel.: 0431-33 65 92
puschendorff@ekrc.de

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

Ruder- und Trainingswart
n.n.

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

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

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

Vergnügungswart
Frank Engler
Grunewaldstraße 32, 24111 Kiel
Tel.: 0431 69 78 37
engler@ekrc.de

Vorsitzender Jugendabteilung
Hjalmar Hellwig
Tel.: 0157-89 20 58 63
hjalmar@ekrc.de

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

Impressum

Herausgeber und Verlag
Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V. (EKRC)
91. Jahrgang
erscheint i.d.R. viermal jährlich

Bankverbindung: Fördesparkasse
IBAN: DE06 2105 0170 0000 4357 76 / BIC: NOLADE21KIE
Spendenkonto: Kieler Volksbank eG
IBAN: DE86 2109 0007 0093 0805 06 / BIC: GENODEF1KIL

Postanschrift
Erster Kieler Ruder-Club
Düsternbrooker Weg 16
24105 Kiel, Tel.: 0431-577885
www.ekrc.de / info@ekrc.de

Redaktion
Hans-Martin Hörcher
Gerstenkamp 31
24147 Kiel, Tel.: 0172-5348768
clubmitteilungen@ekrc.de
homepage@ekrc.de

Anzeigenverwaltung
Bernd Klose
Holtenauer Straße 178
24105 Kiel
Tel.: 0431-5793940

V.i.S.d.P.
siehe “Redaktion”

Druck und Herstellung
milch43
Projensdorfer Straße 324
24106 Kiel, Tel.: 0431-2209890

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist 15. November 2018

handwerklichemeisterleistung.de

LORENZ
Heizung und Sanitär

LORENZ
Elektrotechnik

LORENZ
Fliesenverlegung

LORENZ
Farbe und Interieur

Handwerkliche Meisterleistung
aus einer Hand:

Lorenz Sanitär GmbH
Lorenz Elektro GmbH

Gerhardstraße 21 | 24105 Kiel

Telefon 0431-56 10 11

Reisebüro Klose

reisebuero-klose.de

Holtenauer Straße 90 | 24105 Kiel | 0431 579390 | info@reisebuero-klose.de