Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

2 **März 2021 bis Mai 2021 - 94. 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
Jetzt geht es offiziell los! 7
Sommerfest – save the Date! 8
Die Lockdown-Chroniken (IV) 9
Wille und Kraft im CRC von 2020 10
Rudern auf dem Westensee – Jetzt ohne Schlüssel! 12
Rudern auf der Förde – gerne mit Rettungsweste 12
Spenden 14
Neue Mitglieder 14
Danke an die Mitglieder 14
Einmal um die Welt - mindestens und vorerst 15
Rudern gegen Krebs 2021 17
Gutes Mittelfeld für den EKRC bei der Women's Challenge 19
Käpt`n Blaubär erzählt 20
Maitour dieses Mal musste es das Fahrrad sein 22
Nun auch Norddeutsche Meisterin! 25
Wer sind denn die da auf dem Bootsplatz? 26
EKRC-Terminkalender 28
»Schöne Aussichten« – Leckereien aus dem Weckglas 28
EKRC Sommerplan 29
Erläuterungen zum Sommerplan 30
Die Trainer- und Ausbilderstruktur im EKRC 31
Hygienekonzept für den Kraft-/Fitnessraum des EKRC 32
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! 33
Der Vorstand des EKRC 34
Impressum 34

Bildseiten:

Titel: Anrudern – es spricht der Chef!
3. Umschlagseite: Impressionen vom Anrudern
Rückseite: Warten an der Hörnbrücke

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Hans-Martin Hörcher, Jan Gruber, Maj Seifert

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 Tourneo Custom Kombi Trend 04/18, 19.500km, 2,0L, Diesel. 126kW/170PS, schwarz, GjR	€ 28.990,--
Ford Kuga Titanium 4x4 03/16, 35.000km, 1,5L, 135kW/182PS, grünmetallic, Navi, Xenon, L+M	€ 23.990,--
Ford Kuga ST Line 04/18, 17.000km, 1,5L, 111kW/150PS, schwarz, L+M, Navi	€ 23.990,--
Ford Kuga Cool & Connnect 04/18, 9.500 km, 1,5L, 110kW /150PS, graumetallic, Navi	€ 22.490,--
Ford Focus Sport Limousine 08/16, 19.500km, 1,5L, 135kW/182PS, schwarz, 5tg, L+M, Winterpaket	€ 16.990,--
Ford Focus Titaium Turnier 03/18, 22.500km, 1,0L, 74kW/100PS, silbermetallic, Navi	€ 16.890,--
Ford Focus Titaium Turnier 02/18, 14.100km, 1,0L, 92kW/125PS, frostweiß, GjR, Winterpaket, Dachreling	€ 17.190,--
Ford Focus Business Turnier 03/18, 16.500km, 1,0L, 74kW/100PS, schwarz, Navi, Klima, GjR, Dachreling	€ 15.890,--

Fahrzeuge sofort lieferbar – weitere Angebote vorrätig

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

Lieber Leser,

der Mutandenstadl rund um das »L-Wort« bestimmte dies Frühjahr unseren Sprachalltag. Von »Brücken-Lockdown« über »Wellenbrecher-Lockdown«, »Teil-Lockdown« und »End-Lockdown« sind wir nun hoffentlich genug »downgelockt« und befinden uns mit dem »Lockdown-Lockdown«, also den Lockerungen des Lockdowns, endlich auf dem Weg in einen möglichst unbeschwerten Rudersommer – ohne in einem andauernden »Lockdown-JoJo« immer wieder zurückrudern zu müssen.

Einmal mehr sah es so aus, als müssten wir einfach so beginnen zu rudern – das gemeinsame **Anrudern** mit den anderen Vereinen blieb uns auch dieses Jahr wieder verwehrt. Auf Vereinsebene haben wir das dann Ende Mai doch noch nachgeholt.

Schließlich ging dann auch drinnen wieder etwas: Größere Gruppen dürfen drinnen wieder treffen und so können wir die Beschränkungen für den Kraftraum auch vorsichtig lockern.

Die **Mitgliederversammlung** fiel ein weiteres Mal der Pandemielage zum Opfer. In dieser Ausgabe fehlt wieder einmal das entsprechende Protokoll. Die Versammlung holen wir am **12. August** nach, die Einladung aus den letzten Clubmitteilungen behält ihre Gültigkeit.

Daran anschließend geht es im Sommer weiter: Am 21. August folgt das **Sommerfest**, am Wochenende darauf die Großveranstaltung »**Rudern gegen Krebs**«. Hoffen wir, dass der Sommer uns wohlgesonnen sein wird.

Aufregendes gab es aber doch zu berichten: Lest die Erzählungen des Käpt'n Blaubär auf Seite 20 und zieht Eure eigenen Schlüsse aus den Erlebnissen. Auch über ein besonderes Jubiläum berichten wir auf Seite 15.

Unser Wirt hofft auf bessere Zeiten. Am 1. Juli möchte er die »Schönen Aussichten« wieder öffnen und nicht nur uns wieder mit kulinarischen Highlights verwöhnen. Die kulinarische Vielfalt am Bootsplatz ist darüber hinaus weiter gewachsen: Vor dem Schülerbootshaus können wir dieses Jahr wieder leckeres Eis kaufen.

Ansonsten fällt diese Ausgabe einmal wieder vergleichsweise dünn aus, was nicht verwundert angesichts dieser aus Vereinssicht doch eher ereignisarmen Zeiten, verbunden mit dem wettermäßig eher verhaltenen Frühlingsauftakt. Freuen wir uns nun auf einen ereignisreicheren Sommer, von dem wir dann in einer hoffentlich wieder prall gefüllten nächsten Ausgabe berichten können. Genießt das Wasser, das Eis danach und die Spezialitäten unserer Gastronomie.

Hans-Martin

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

Jetzt geht es offiziell los!

Vereinsinternes Anrudern zum verspäteten Saisonstart

Alles eigentlich, wie immer: Das – cornakonforme – Gewusel auf dem Bootsplatz, das wiederkehrende »Hallo, schön dass wir uns auch einmal wieder sehen!«, die große Suche nach der richtigen Mannschaft: »Ich hatte mich nicht angemeldet, habt Ihr noch einen Platz für mich?«

Auf der Förde ebenfalls ein fast vertrautes Bild: neben der Stena-Line hat »Mein Schiff« festgemacht und spuckt gerade wieder einmal ihre rundum erholten Rollkoffer-Chauffeure aus auf den Weg in Richtung Bahnhof. Allein der Norwegenkai liegt verwaist da, die Fähren liegen noch in Oslo und warten auf bessere Zeiten.

Windstill, glattes Wasser. Wir machen uns auf in Richtung Hörn. Pünktlich liegen wir bereit mit mehreren anderen Booten, doch noch fehlt der Chef, und mit seinem eine Reihe von weiteren Booten. Auf dem Weg zu uns werden sie jäh ausgebremst: Ausgerechnet jetzt öffnet sich die Hörnbrücke, um einen Segler durchzulassen. Also warten wir in der Hörn, ein Teil ausgesperrt davor. Auch andere sind sportlich aktiv. Während unserer Wartezeit dringen Klänge vom Dach des Cap zu uns herüber: Auf der Dachterrasse betreibt das Fittnesscenter »Seaside Sports« gerade Außentraining.

Vor immerhin 14 Booten – allesamt, und das ist anders, als sonst, vom EKRC – hält Bernd dann schließlich doch noch seine kurze Ansprache. Mit dem Wunsch nach einer nun hoffentlich störungsfrei verlaufenden Restsaison, gefolgt von dem obligatorischen »Hip Hip Hurra« entlässt er uns in den Run zurück in unserer Bootshaus.

Auf der Terrasse hat unser Wirt wieder einige Leckereien vorbereitet, man sitzt gemütlich beisammen. Alles fast, wie immer.

Und so kann die Saison nun endlich auch offiziell beginnen! Damit gilt nun auch der neue Sommerplan (Seite 29).

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

Bitte den Termin vormerken!
Persönliche Einladung folgt

Clubregatta & Sommerfest

Termin:
Sonnabend, den **21. August 2021**

Die Lockdown-Chroniken (IV)

Hier folgt, leider immer noch aktuell, die Fortsetzung der »Lockdown-Chroniken«, in denen wir die Auswirkungen der Corona-Beschränkungen auf unseren Ruderbetrieb festhalten wollen.

1. März: Immer zu Zweit

Lockerungen ab 01. März

26. Februar 2021 | Von ekrc.de | Kategorie: Aktuell | Edit

Liebe Clubmitglieder, die heutige (26.02.2021) Landesverordnung, die ab 01. März in Kraft tritt, erlaubt uns in der bis zum 29.11.2020 organisierten Form wieder Sport zu treiben. Dabei gilt weiterhin die in § 11 Abs. 1 eingeschränkte Teilnehmerzahl.

Jeweils zu zwei, drinnen wie draußen. So starten wir in das Frühjahr.

Tücken der Technik

Fehler beim den Doodle-Buchungen

5. März 2021 | Von Hauke Bartram | Kategorie: Aktuell, Freizeitsport | Edit

Liebe Clubmitglieder!

Wir alle haben uns auf den fast normalen Sport außer Haus gefreut. Doch bei der Öffnung des Kraftraumes und der anderen Sportbereiche innerhalb des Clubhauses ist uns leider ein Fehler unterlaufen.

Um eine reibungslose Nutzung der knappen Plätze zu gewährleisten, wird ein Reservierungssystem über Doodle-Listen etabliert. Nicht immer klappt dies ohne Probleme...

9. März: Manchmal sind wir auch zu schnell…

Rudern in Großbooten

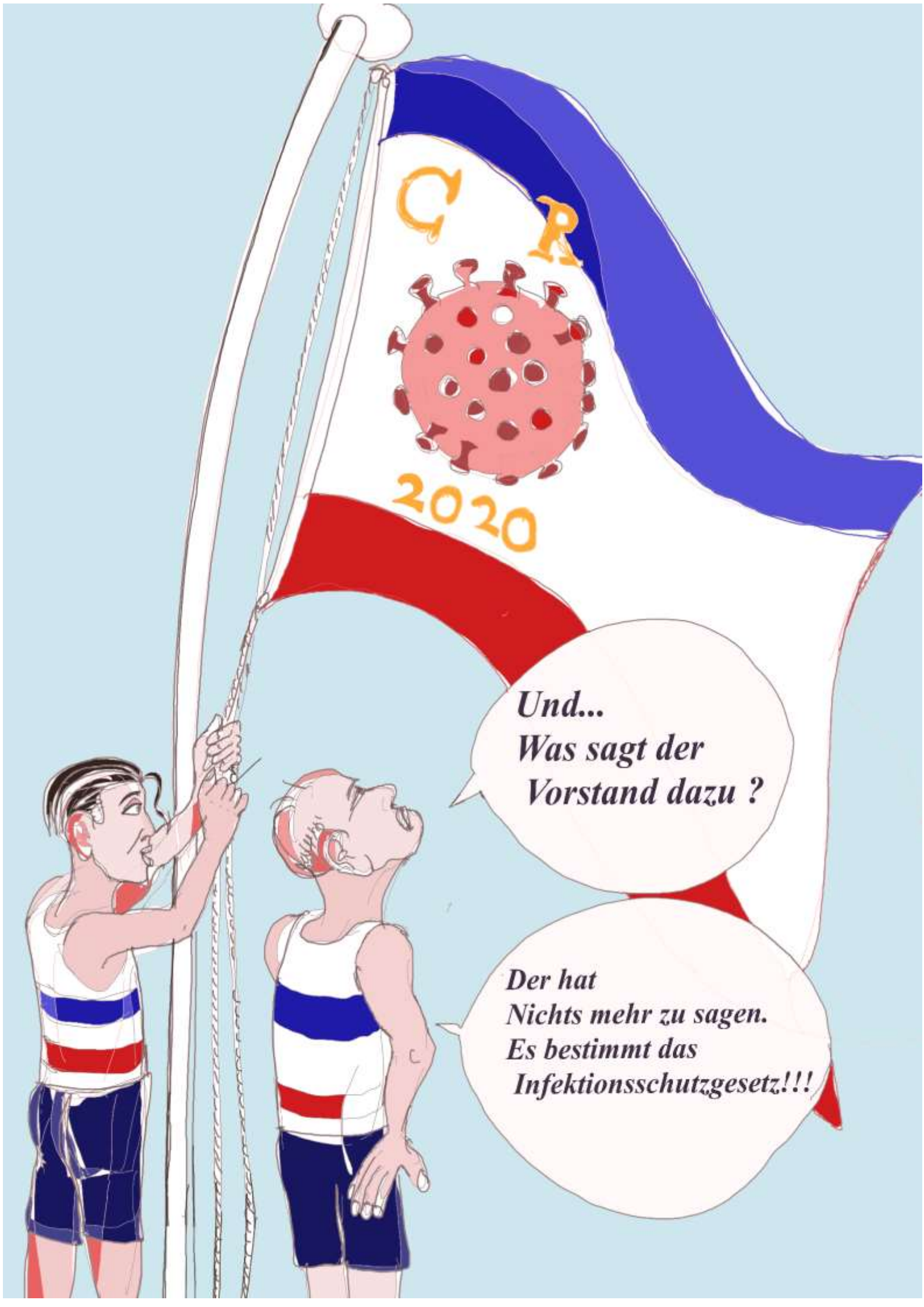
9. März 2021 | Von ekrc.de | Kategorie: Aktuell, Freizeitsport, Jugend aktuell, Regatta | Edit

Liebe Mitglieder

gestern abend erreichte uns vom Landesruderverband die Info, dass das Rudern in Mannschaftsbooten (ausser Zweier) noch nicht gestattet ist.

Entschudigt bitte, dass wir die Regelungen aus der Presse falsch ausgelegt haben.

Die Nerven liegen blank – nicht nur, aber auch bei den Ruderern. Und so wird in der Kakofonie der Ankündigungen und Neuerungen, die tagtäglich im Lockerungs-Überbietungswettbewerb der Verantwortlichen auf uns hereinprasselt, schon einmal vorschnell eine Fehlinterpretation der Vorschriftenlage kommuniziert, von der wir anschließend zurückrudern müssen ☹.


C R
2020
Und...
Was sagt der
Vorstand dazu ?
Der hat
Nichts mehr zu sagen.
Es bestimmt das
Infektionsschutzgesetz!!!

19. April: Kein Anrudern

Wie geht es weiter?

19. April 2021 | Von Hans-Martin Hörcher | Kategorie: Aktuell | Edit

Liebe Mitglieder,

den meisten von Euch dürfte es inzwischen auch so klar sein, aber zu Klarstellung auf diesem Wege noch einmal zur Bestätigung: Das für den nächsten Sonntag, 25.4. anvisierte gemeinsame **Anrudern findet nicht statt**!

So bleibt uns nur, wie im letzten Jahr, die Entwicklung der »C-Lage« zu verfolgen und, wenn die Stunde geschlagen hat, kurzfristig mit dem Rudern zu beginnen. Natürlich werden wir Euch dann noch einmal informieren.

Wir sind weiter zum Stillhalten verdammt – Abwarten und Ergo-Rudern…

17. Mai: Lockdown-Lockerungen locken!

Wir gehen an den Start!

14. Mai 2021 | Von Hans-Martin Hörcher | Kategorie: Aktuell | Edit

Liebe Club-Mitglieder,

es ist soweit! Die neue Landesverordnung läßt ab Montag, 17.7., auch wieder das Rudern in Großbooten (= Vierer – Sechser – Achter) zu. Also schnell noch 10 Liegestützen und 10 Kniebeugen, um dann geschmeidig genug wieder ins Boot steigen zu können.

Auch wenn der aktuelle Sommer-Trainingsplan noch in der Feinabstimmung steckt, bleibt es beim **allgemeinen Ruderbetrieb** bei den alten Zeiten: **Montag** und **Mittwoch** jeweils von **18:00 bis 20:00 Uhr**. Die Anmeldung hierzu

Endlich die erlösende Nachricht: Die Zahlen sinken, die Freiheiten steigen. Wir können wieder auf's Wasser!

21. Mai: Mal wieder: Verschiebung der Mitgliederversammlung

Verschiebung der Jahreshauptversammlung

21. Mai 2021 | Von ekrc.de | Kategorie: Aktuell

Liebe Clubmitglieder,

endlich dürfen wir auch wieder in Großbooten rudern. Der neue Sommer-Trainingsplan wird in den kommenden Tagen auf unserer homepage veröffentlich werden. Dennoch bleiben die Aktivitäten in den Innenräumen (= Anton Willer Saal) stark eingeschränkt.

Somit müssen wir unsere **Jahreshauptversammlung** vom 03. Juni wiederum **verschieben** und zwar auf den **12. August**. Die Tagesordnung bleibt inhaltlich unverändert.

Auch das **Anrudern** aller Rudervereine mußte verschoben werden, aber wir wollen es am **30.Mai** als interne Veranstaltung nachholen. Der Ablauf bleibt unverändert: Eintreffen zwischen 10:00 und 10:30 Uhr, in die Boote

Trotz aller Euphorie: Für die Mitgliederversammlung reicht die aktuelle Situation derzeit noch nicht…

30. Mai: Doch noch Anrudern

Jetzt geht es offiziell los!

30. Mai 2021 | Von Hans-Martin Hörcher | Kategorie: Aktuell | Edit

Vereinsinternes Anrudern zum verspäteten Saisonstart

Alles eigentlich, wie immer: Das – cornakonforme – Gewusel auf dem Bootsplatz, das wiederkehrende »Hallo, schön dass wir uns auch einmal wieder sehen!«, die große Suche nach der richtigen Mannschaft: »Ich hatte mich nicht angemeldet, habt Ihr noch einen Platz für mich?«

Anders als im letzten Jahr schaffen wir dieses Mal doch noch, die Saison offiziell zu begrüßen. Allerdings sind wir in der Hörn unter uns.

Rudern auf dem Westensee – Jetzt ohne Schlüssel!

Wir möchten Euch noch einmal an unsere beiden Boote erinnern, die wir in unserer Dependance am Westensee liegen haben. Die *Westensee* (2x+) und *Tom Kyle* (3x+ oder 4x-) warten auf Euch. Gerade nach der Winterpause gereinigt und überholt stehen sie für eine Ausfahrt über den Westensee bereit.

Wie Ihr dorthin gelangt, findet Ihr auf unserer Homepage (*Rudern → Rudern auf dem Westensee*). Neu ist, dass Ihr keinen Schlüssel mehr benötigt. Die Zugänge sind nun mit Zahlenschlössern gesichert, der Code (vierstellig) steht groß über beiden Türen zu unserem Bootshaus ☺.

Rudern auf der Förde – gerne mit Rettungsweste

Der Bericht des *Käpt'n Blaubär* (Seite 20) zu seinen Erlebnissen auf der dieses Frühjahr doch häufig sehr bewegten Kieler Förde sollte uns Anlass sein, noch einmal auf das **Tragen von Rettungswesten** hinzuweisen. Auch, wenn das Wasser nun langsam nicht mehr winterlich ist sollte jeder sich noch einmal klar machen, was es bedeuten würde, wenn er irgendwo auf der Förde das Boot verlassen und ans Ufer schwimmen müsste. Auch bei sommerlichem Wasser kommt man schnell an seine Grenzen.

Ja, sie sind lästig, aber im Notfall doch eine große Hilfe!

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

Aus Vorstand und Redaktion

Spenden

Unser Dank gilt allen Spendern und Sponsoren, die uns auch in diesem Jahr mit ihren großzügigen Zuwendungen in allen Bereichen unseres Rudersportes tatkräftig unterstützt haben.

Ohne Ihr Engagement wäre vieles im Club nicht realisierbar.

Der Dank gilt auch allen Inserenten in dieser Clubmitteilung, die uns schon viele Jahre die Treue halten und dieses hervorragende Kommunikationsmittel in dieser Form erst ermöglichen.

Bis Redaktionsschluss erhielten wir Spenden von

Jürgen Duwe Andreas Harm Jens Paustian

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!

Neue Mitglieder

Einige weitere Ruderer haben trotzt der Einschränkungen den Weg an unseren Steg gefunden:

Margrit Paustian	Swantje Kleinfeld	Paula Goronzi
Melanie Schäfer	Sinje Grenzdörffer	Gesine Schürhoff-Goeters
Charlott Wulff	Massoud Zirakbash	Ann-Elen Pinnecke

Willkommen im Club und Euch allen viel Spaß beim Rudern!

Danke an die Mitglieder

Unsere Vorsitzende Verwaltung berichtet, dass wir während der letzten Monate kaum vermehrt Austritte von Mitgliedern zu verzeichnen hatten. Diese Erfahrung steht in starkem Gegensatz zu anderen Vereinen, die während der Corna-bedingten Schließungen teilweise massive Austritte zu verzeichnen hatten.

Daher an dieser Stelle einmal der **Dank an unsere Mitglieder**, dass sie uns in diesen Zeiten die Treue halten. Wie meinte hierzu jemand: »wir möchten ja, dass wir nach der Krise noch weiter unserem Sport nachgehen können«.

Euer Vorstand

Einmal um die Welt - mindestens und vorerst

Christiane Zamponi: Erste Frau des EKRC erhält den Äquatorpreis

So sieht sie aus: die begehrte Trophäe, mit der Christianes Ruderleistung von (bisher) 40.441 Ruderkilometern gewürdigt wird. Sie ist damit die erste Frau im EKRC überhaupt, die diese Ehrung erhält. Voraussetzung für die Verleihung des Äquatorpreises ist eine Ruderleistung von mindestens 40.077 Kilometer, die der Strecke des Erdumfanges entlang des Äquators entspricht. Dabei zählt jedoch nicht nur einfaches "Kilometerschrubben", sondern die Anforderung besteht zusätzlich darin, dass der Preis nur im Zusammenhang mit der jährlichen Erfüllung des Fahrtenabzeichens des DRV erfolgen kann. Wer Christiane kennt und sich nun fragt, wie das bei ihrem noch jugendlichen Alter möglich ist, dem sei gesagt: ausgiebiges und ausdauerndes Rudern bei Wind und Wetter, jedes Jahr mindestens zwei Wanderfahrten, viel Herzblut fürs Rudern und Wanderrudern und voilà: der Preis ist mehr als verdient errudert.

Zugegeben, es braucht ein bisschen Zeit dafür, denn es ist 1990, als Christiane zum ersten Mal in ein Ruderboot in ihrem Heimatverein, der Rudergesellschaft Niederkassel von 1978 e.V. (RGN), einsteigt und fortan - so könnte man angesichts der Ruderkilometer meinen - kaum wieder aussteigt. Ganz so ist es sicherlich nicht, aber seitdem hat sie bis auf wenige Ausnahmen in jedem Jahr das Fahrtenabzeichen des DRV erhalten und das bekommt man schließlich nicht geschenkt. Nachdem Rhein und Sieg und die meisten anderen Flüsse Deutschlands mindestens einmal erkundet sind, stößt sie 2009 zu uns in den EKRC und damit in neue Gewässer vor. Falls Euch die Frage auf der Zunge liegen sollte, welche Flüsse und Gewässer sie bereits errudert hat: lasst euch gesagt sein, es ist einfacher sie zu fragen, auf welchen sie noch nicht war. Mir ist es bisher nur einmal gelungen, ihr einen Fluss (-abschnitt) rudertechnisch gesehen voraus zu sein ☺.

Abgesehen davon ist sie eine wahre Goldgrube in Ruderfragen aller Art, sei es zur Ruder-, Steuer- oder Bootskunde. Wenn es jemanden gibt, auf den man sich im Ruderboot blind verlassen kann, dann ist es Christiane:

mit geballter Rudererfahrung und als Mensch. Und übrigens auch als Expertin für aus dem Rheinland importierte nützliche Dinge für eine Ruderwanderfahrt. Zum Beispiel, dass ein Regenschirm nicht nur für den eigentlichen Zweck dienlich sein kann, sondern wahlweise auch als Sonnenschutz oder Abstandhalter in Schleusen zweckentfremdet werden kann, hat sich inzwischen etabliert. Das auf dem Rhein viel verwendete Fußsteuer hat dagegen leider noch nicht allzu viele Anhänger bei uns im Norden gefunden. Aber steter Tropfen höhlt den Stein und daher gibt es noch Hoffnung für dieses nützliche Utensil.

Dass sie nicht "nur" Wanderrudern sondern auch Regatten fahren kann, hat sie mehrfach auf Langstreckenregatten, u.a. auf Rhein und Weser und mit dem EKRC-Vierer gemeinsam mit Dorit v. Weydenberg, Ulrike Zumegen und Sabine Gödtel erfolgreich bewiesen. Selbst die 160 km Langstrecke auf dem Genfer See hätte sie geschafft, wenn die Regatta nicht dummerweise aufgrund des Wetters kurzfristig abgesagt worden wäre. Aber aufgeschoben ist bekanntlich nicht aufgehoben und es wird sicherlich noch die eine oder andere Herausforderung geben. Und wer weiß? Vielleicht gelingt ihr das, was nur sehr sehr wenigen gelingt, nämlich den Äquatorpreis zum zweiten Mal in Silber oder sogar zum dritten Mal in Gold in Händen halten zu können. Zuzutrauen ist ihr das allemal. Auch wenn die offizielle Übergabe des Äquatorpreises im Rahmen des DRV Wanderrudertreffens noch nicht vollzogen wurde: Wir gratulieren schon jetzt herzlich zur ersten Weltumrundung und dieser herausragenden Leistung!

Martina Suer

Rudern gegen Krebs 2021

Wir hoffen wieder auf Eure Mitwirkung!

Die Hoffnung stirbt zuletzt! So, wie wir uns diesen Sommer wieder auf ein tolles Sommerfest freuen, hoffen wir auch, ein anders Großereignis in diesem Sommer wieder veranstalten zu können: die Benefitzregatta »Rudern gegen Krebs«. Wie in den vergangenen Jahren sollen auch in diesem Jahr wieder möglichst viele Mannschaften auf die Regattastrecke gehen, um Mittel einzutreiben, mit denen Sportprogramme für Krebspatienten in Kiel finanziert werden.

Wie immer möchten wir Euch um Eure Mithilfe bitten, damit der Tag für alle Beteiligten – Aktive wie Helfer – wieder zu einem tollen Rudererlebnis wird. Wir brauchen Euch an den verschiedensten Stationen: Aufbau am Vortag, auf dem Steg, am Steuer während der Rennen oder an Land an den verschiedensten Positionen. Auch im Vorfeld bei der Ausbildung der Mannschaften werden wieder Helfer benötigt.

Merkt Euch also schon einmal den Termin vor: den **28. August**, also genau eine Woche nach unserem diesjährigen Sommerfest. Tragt Euch also möglichst zahlreich in die Listen ein, die rechtzeitig am Schwarzen Brett aushängen. Das Engagement gilt natürlich wieder als Gemeinschaftsarbeit.

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,--	Neu: EKRC Alltagsmasken	€ 14,--

Auf Grund wechselnder Einkaufspreise sind die Angaben Richtpreise. Aktueller Preis bei Abholung.

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

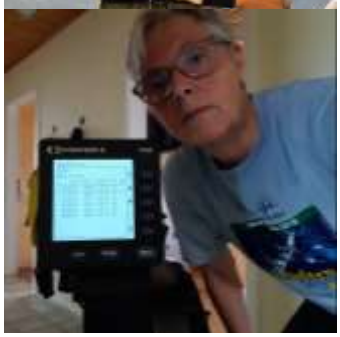
Solange der Vorrat reicht – Bezahlung: Überweisung nach Rechnung

Denkt beim Rudern an entsprechende Clubkleidung!

Gutes Mittelfeld für den EKRC bei der Women's Challenge

Die Women's Challenge vom Deutschen Ruderverband fand dieses Jahr schon zum vierten Mal statt – und wir waren auch dieses Mal wieder dabei. Anders als die vergangenen Jahre ging es nicht schon direkt im Januar als guter Neujahrsvorsatz los. Bedingt durch die Pandemiesituation gab es einige Verschiebungen, bis die Modalitäten geklärt waren. Und so starteten wir dieses Jahr erst im März und hatten großes Glück: die Sportanlagen in Schleswig-Holstein durften in der gleichen Woche wieder geöffnet werden. So war es also auch auf gewisse Art ein Start ins neue Jahr.

Wie auch in den letzten Jahren waren alle Frauen, die bereits Mitglied sind oder mal reinschnuppern wollen, gefragt, sich viermal aufs Ergo zu setzen und in 8, 15, 22 und 30 Minuten zu zeigen, wie viele Meter sie errudern können (oder wollen). Denn getreu dem Motto „Fahr so schnell, wie du willst, Hauptsache du bist dabei", durfte jede selbst entdoch lieber im Trainingsschlag gefahren ist. Der Teamspirit konnte in diesem Jahr nur virtuell erlebt werden: so gab es ein Online-Portal, in das jede Teilnehmerin ihre Ergebnisse eigenständig einstellen konnte und angezeigt wurde, wer aus dem Club noch dabei ist und wie der EKRC im Vergleich zu den anderen Vereinen steht. Ich freue mich, dass wir **13 Teilnehmerinnen** mit zusammengerechnet 164.500 Metern auf den **40. Platz** unter knapp 100 teilnehmenden Vereinen klettern konnten. Und jetzt geht's auf in eine hoffentlich ruderreiche Saison und nächstes Jahr fahren wir dann wieder zusammen Ergo im Kraftraum!



Leslie Matthiesen

Käpt`n Blaubär erzählt

Im letzten Frühjahr, zu Beginn der damals noch jungen ersten allgemeinen Verunsicherung, stellte eine besorgte Bürgerin die Frage, ob sie denn nun noch den Knopf an der Fußgängerampel drücken könnte, ohne Gefahr zu laufen, sich zu infizieren. Zum Abschluss der darauf folgenden, umfassenden Risikoanalyse schrieb dann einer der Experten – sicher nicht ganz ernst gemeint: »Im Übrigen halte ich es in der momentanen Situation für ungefährlicher, bei Rot über die Straße zu gehen, als den Knopf zu betätigen.«

Diese Betrachtung kam mir wieder in den Sinn, als ich die folgenden Zeilen las. Und ich stellte mir die Frage, ob es in der momentanen Situation nicht sicherer wäre, in einem robusten Vierer im Freien über die luftige Förde zu kreuzen, als in einem Zweier Gefahr zu laufen, vom auffrischenden Ostwind überrascht zu werden. Doch lest selbst:

Eines Sonntags im April

Wie Ihr alle bestimmt wisst, meine Lieben, gehe ich jeden Sonntagmorgen auf Rudertour. Da sind zwei nette Mädels, die sich mir angeschlossen haben, Heike und Sabine heißen sie und zusammen machen wir die Kieler Förde unsicher. Ihr könnt Euch nicht vorstellen, was man da so alles erleben kann!

Letzten Sonntag zum Beispiel sind wir drei wieder los gewesen. Meine Kollegen Pau und Kurti mit ihren Mädels waren auch mit von der Partie. Aber schon gleich am Steg trennten sich unsere Wege. Pau wollte in die Schwentine, der Kurti zog los nach Norden Richtung Olympiahafen und wir entschieden, erstmal zur Hörn zu fahren. Dort wollten wir überlegen, wohin unsere Fahrt uns weiter führen könne.

Wir rudern also los bis zum Dampferanleger an der Hörnbrücke. Und da kam uns doch tatsächlich der Kurti mit seinen zwei Begleiterinnen hinterhergefahren. Die beiden, Gaby und Susan haben ihn überzeugt, dass das Wasser draußen viel zu unruhig zum Rudern ist. Sie hofften, dass es Richtung Hörn besser wäre. Das war es aber plötzlich gar nicht mehr! War es heute am frühen Morgen noch so windstill und friedlich auf der Förde gewesen, so wurde es jetzt auf einmal deutlich pustiger und welliger. Meine Freundin Heike bildete sich ein, sogar schon Schaumkronen gesehen zu haben und war etwas unruhig. Aber da hat sie nicht richtig hingeschaut: das waren nur wieder die tieffliegenden Möwen - wir Blaubären als echte Seebären können das besser unterscheiden.

Na, trotzdem haben wir uns dann auf den Weg nach Hause gemacht. Kurti vorneweg – der ist eben deutlich jünger und sportlicher als ich – und wir gemütlich hinterher. Doch was soll ich Euch sagen: nix mit Gemütlichkeit! Die Wellen wurden immer mehr und immer höher. Ich bekam auf einmal einen Schwall Wasser über meine Bugnase und noch einen und noch einen. Aus war`s mit dem schönen Rudern. Ich hielt mich dicht unter Land, weil ich hoffte, dass dort die Wellen etwas weniger wären. Hat aber nicht viel genützt. Denn plötzlich sagte Heike: „halt mal an". Wir guckten uns um: mein Bugkasten war voller Wasser, die nächste Welle schwappte ins Boot, Heike saß schon halb im Nassen, Sabine fragte noch „soll ich alleine rudern?" „Nee", meinte Heike „wir steigen aus!" Und ich erzähle Euch hier kein Seemannsgarn: die beiden hüpften ins Wasser mit Haut und Haar und allen Klamotten, ließen mich tatsächlich im Stich und schwammen zum Ufer. Heike hatte da eine Leiter erspäht und da sind die beiden dann auch endlich angelangt und hochgekrabbelt. Ich war einerseits ganz froh, dass die beiden gut an Land gekommen waren (die Menschen haben`s nämlich nicht so mit dem Schwimmen im aprilkalten Wasser wie wir Blaubären). Andererseits hat`s mich doch etwas gekränkt, dass sie mich so einfach untergehen ließen. Naja, richtig untergegangen bin ich nicht, aber das Wasser stand mir schon bis zum Hals (will sagen bis zum Rand) und ich trieb mutterseelenalleine vor mich hin. Ein Angelboot, welches die Schwimmerei beobachtet hatte, kam mir zur Hilfe und hat mich erstmal an der Museumsbrücke festgelegt.

Meine beiden Mädels wurden dann gleich darauf von einem Germanenschlauchboot gerettet. Wo kam das denn auf einmal her? Das glaubt Ihr nicht: mein lieber Freund und Kollege Kurti hatte gemerkt, dass wir nicht mehr hinterher kamen und hat den vorbeifahrenden Germanen losgeschickt, um uns zu suchen. Ein toller Kumpel, der Kurti! Der Germane war übrigens, das haben wir später erfahren, auch mit Rettungsarbeiten bei seinen Germaneneinern beschäftigt gewesen. Meine Mädels also: die beiden waren bei ihrer Schwimmerei zum Ostseeterminal geschwommen und kamen von dort nicht mehr weg. Es ist nämlich alles ringsrum eingezäunt und abgeschlossen und über den Zaun klettern ging nicht. Da kam der Ritter mit dem Schlauchboot gerade recht. Sie sind also wieder die Leiter runtergekrabbelt, ins Boot rein und ab ging`s nach Hause und unter die Dusche (die Hygieneregeln blieben mal kurz draußen). Und was ein wahrer Ritter ist, der schnappt

sich die zwei Prinzessinnen, die Gaby und die Susan und einen Tampen und zieht nochmal los, einen alten Blaubären abzuschleppen. Mit ganz viel Gefühl haben sie das gemacht und haben mich heil und unversehrt wieder zu meinem Ruderclub zurückgebracht.

Als ich dann endlich leergeschöpft, mit klarem Wasser abgespült und getrocknet an meinem Platz in der Halle lag, war ich doch froh, dass alles so glimpflich abgelaufen ist. Wir drei haben eine Riesenportion Glück gehabt, dass wir wohlbehalten wieder nach Hause gekommen sind und kein Fischfutter wurden. Da konnten mir Pau und Kurti aus vollem Herzen zustimmen.

Und das ist keine Seemannsgarn, was Euch Euer Käpt`n Blaubär hier erzählt hat. Das ist alles wahr von A bis Z. Ich freu mich auch schon auf nächsten Sonntag. Mal sehen, was wir drei dann zusammen erleben, meine Mädels und ich.

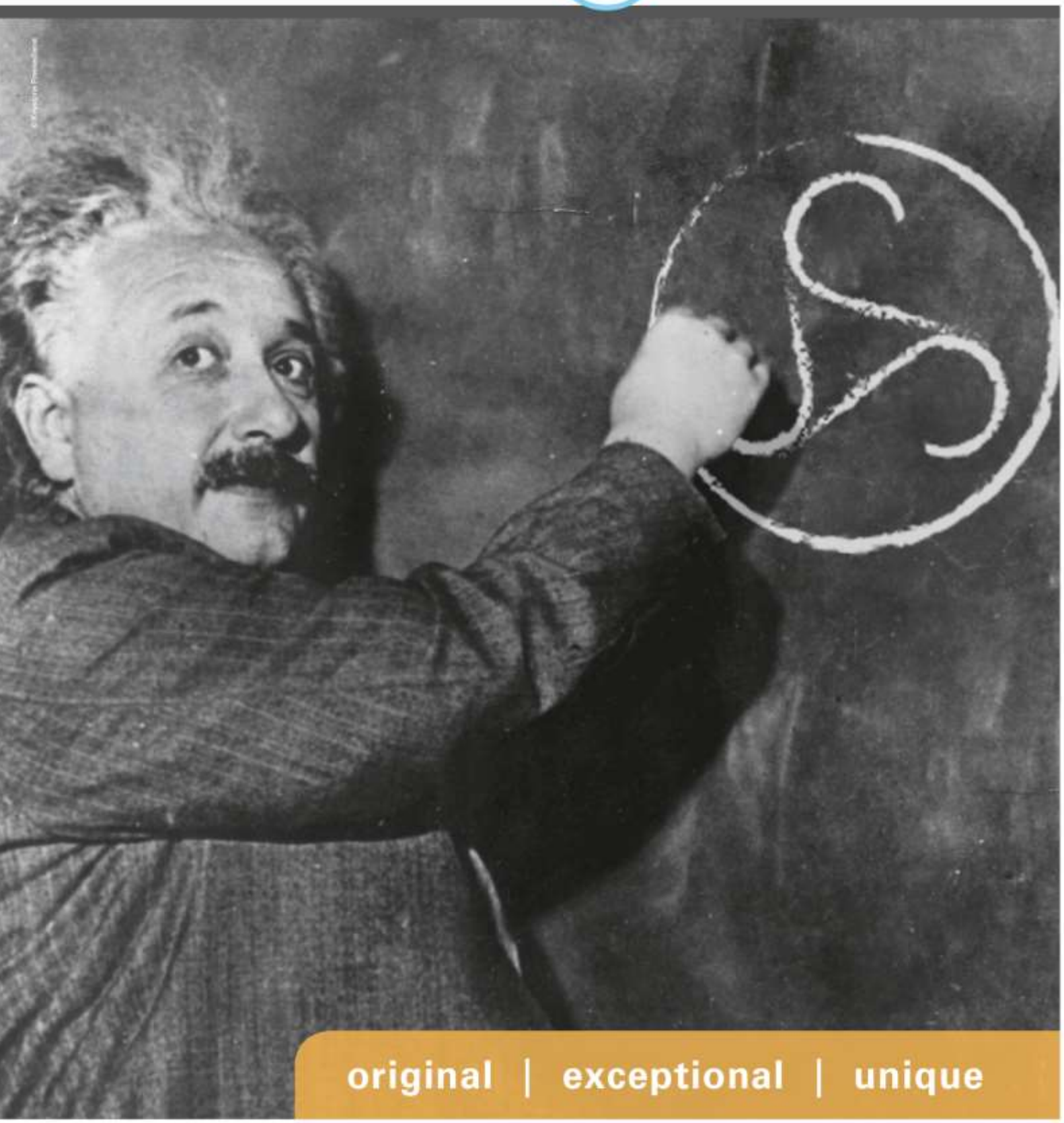
Euer Käpt'n Blaubär

PS: Käp'n Blaubär hatte zu diesem Erlebnis leider keine Kamera dabei. Darum musste ich diesen Beitrag mit dem Bild von Kurti schmücken ☹.

Maitour dieses Mal musste es das Fahrrad sein

Auf dem Wasser ging ja noch nix in der großen Gruppe. Also ab auf's Fahrrad und mit einigen Ruderern zum Spargelessen nach Kosel.

Sauer Compressors



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

www.sauercompressors.com

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

Nun auch Norddeutsche Meisterin!

Ergometer-IndoorCup
Norddeutsche Meisterschaft
Schleswig-Holsteinische Landesmeisterschaft

Nach den Deutschen Meisterschaften im Indoorrowing 2021 fanden nun doch tatsächlich Mitte März auch noch die **Norddeutschen Ergo-Meisterschaften** statt, natürlich wieder Online. Welch eine Chance!

Nachdem Maj leider das Training mit mir wegen ihres Umzugs nicht fortsetzen konnte, war ich zunächst sehr niedergeschlagen. Glücklicherweise habe ich jedoch schnell mein Training fortsetzen können, da ich sogar gleich zwei neue Clubmitglieder gefunden habe, die mich richtig toll betreuen: Kim Lampe und Tim Jährig. Darüber bin ich sehr glücklich.

Tim und ich hatten kaum mit dem gemeinsamen Training begonnen, als bereits der Wettkampf anstand. Er hat mich so gut gecoacht und unterstützt, dass ich mich richtig sicher fühlte und nun tatsächlich auch die Norddeutsche Meisterschaft gewinnen konnte! Vielen, vielen Dank, lieber Tim! Du weißt, wie viel es mir bedeutet! Es hat Spaß gemacht! Nun stehen erst einmal keine Wettkämpfe mehr an. Ich freue mich trotzdem auf das weitere Training mit Kim und dir!

Anne Klose

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

Wer sind denn die da auf dem Bootsplatz?

Erinnert ihr euch noch an den Aushang am schwarzen Brett im Winter 2019/20? Wir haben dort interessierte Sportler*innen im Alter bis ungefähr 30 Jahren gesucht, die Interesse daran haben, Rennboot zu fahren. Im Januar 2020 hatten wir dann das erste Treffen, um mit allen anzusprechen, was die Ziele und Erwartungen sind. Dann sollte es losgehen, zunächst mit Ergometer fahren und Krafttraining und Rudern am Wochenende, wenn es hell ist.

Zu diesem Zeitpunkt ahnten wir noch nicht, dass das ganze Projekt bereits in seiner Anfangsphase durch eine globale Pandemie beeinflusst werden würde. So kam schon nach den ersten Trainingseinheiten der 1. Lockdown, über den Sommer 2020 fanden wir wieder zusammen und formierten den Stadtachter 2020, den wir dann gewannen. Leider war durch die Vorbereitungen auf den Stadtachter der Rest der Gruppe etwas in den Hintergrund gefallen. Im Stadtachter saßen die Stärksten des Projektes und somit ging eins unserer Ziele etwas unter: Anfänger im jungen Erwachsenenalter im Rennrudern auszubilden.

Zusätzlich kam dann auch noch Lockdown 2.0 auf uns zugerollt, kurz nachdem wir mit einem Großteil der Gruppe an der Friedrichstädter Ruderregatta teilnehmen konnten. Für manche die erste Regattaerfahrung überhaupt. Für den Winter hatten wie einen abwechslungsreichen Trainingsplan mit Schwimmen, Laufen, Krafttraining und Wassereinheiten geplant, dazu kam es dann leider nicht mehr. Im Lockdown organisierten Mona und Kim dann zweimal pro Woche ein Online Body Weight Training, um wenigsten noch virtuell zusammen zu finden. In den 7 Monaten war die Motivation für regelmäßiges Training verständlicherweise etwas durchwachsen, aber umso größer war dann die Freude, als wir endlich wieder rudern durften! Am Anrudern haben wir direkt mit sechs Booten und 18 Sportler*innen teilgenommen. Aktuell könnt ihr uns in der Woche an sechs festen Terminen rudern sehen:

Montag: 6:00 Uhr und 18:30 Uhr
Mittwoch: 6:00 Uhr*
Donnerstag: 18:30 Uhr
Freitag: 18:30 Uhr
Samstag: 9:00 Uhr (ggf. anschl. Frühstück)
* zeitgleich mit Leslies Ausbildung im Einer/Skiff

Regatten

Du hast bis hierhin gelesen und meinst, du könntest in unsere Gruppe passen? Wir sind generell offen für alle Interessierten, du solltest aber schon sicher im Gigboot rudern können und alterstechnisch im Bereich zwischen 18-35 liegen. Zu Beginn lernst du dann erstmal das Rudern im Einer, je nach eigener Lerngeschwindigkeit kann hier mit den „dicken Einern“ angefangen werden, bis hin zum Skiff und Rennboot. Leslie biete dafür einen Termin am Mittwochmorgen an, wenn dir der Termin nicht passt, finden wir dafür aber auch eine Lösung.

Sobald du dich sicher im Renneiner fühlst, kann das Rudern in den Mannschaftsbooten beginnen. Generell sind wir eine durchmischte Gruppe aus ehemaligen Leistungssportler*innen, alten Hasen, Fortgeschrittenen und Anfänger*innen im Rennrudern und beruflich aus Studierenden und Berufsanfänger*innen. Wir unterstützen uns gegenseitig und der Gedanke ist, dass wir uns alle gegenseitig trainieren, in dem wir zusammen im Boot an der Technik arbeiten und uns gegenseitig korrigieren. Wir nehmen an Regatten teil, je nach Leistungsniveau und nehmen auch gerne Regattaneulinge an die Hand. Wir sind immer offen für neue Ideen und neue Ziele und möchten die Gruppe so dynamisch wie möglich gestalten, aktuell machen wir Rennradtouren, grillen ab und an gemeinsam am Club oder frühstücken zusammen am Samstag nach dem Training. Für alle gilt aber natürlich: Bei Interesse melde dich einfach bei Leslie, Arne oder mir. Wir freuen uns auf einen langen Sommer und viele großartige Stunden auf dem Wasser!

Maj Seifert

EKRC-Terminkalender

Wir haben einmal die Glaskugel bemüht und versucht, einen leidlich realistischen Blick auf den kommenden Sommer zu werfen. Der folgende EKRC-Kalender ist dabei herausgekommen. Hoffen wir, dass er Bestand haben wird!

2021	
12.08. 19:00	Mitgliederversammlung, Einladung siehe CM 01/21
21.08.	Sommerfest. Einladung kommt beizeiten
28.08.	Benefitzregatta »Rudern gegen Krebs«
September	Stadtachter zur Kieler Woche. Mittwoch in der KiWo, wann immer diese stattfindet.
31.10.	Abrudern aller Kieler Rudervereine, Treffen: 10:00 Bootshaus
20.11.	Pellkartoffelessen. Einladung kommt beizeiten
2022	
24.03.	Mitgliederversammlung
27.08.	Sommerfest
19.11.	Pellkartoffelessen

LECKEREIEN AUS DEM WECKGLAS

2 Rinderrouladen mit Speck, Gewürzgurke+Schmorsauce	€ 10,--	Pasinaken/Selleriesuppe (klein/groß)	€ 5,50 /10,--
Rindergulasch/Schmorsauce	€ 10,--	Kürbissuppe (klein/groß)	€ 5,50/10,--
Rinderbolognese (klein/groß)	€ 8,--/15,--	Rübenmus (klein/groß)	€ 5,--/9,--
Gemüsebolognese (klein/groß)	€ 7,--/13,--	Grünkohl (klein/groß)	€ 5,--/9,--
Wildgulasch / Schmorsauce	€ 12,--	Rotkohl (klein/groß)	€ 5,--/9,--
		Saucen (Wacholder/Sellerie-, Gänse- oder Entensauce 200ml	€ 9,50

Weitere warme Gerichte zur Lieferung oder Abholung:
Dienstag bis Sonntag 12:00 – 20:00, Telefonische Bestellung: 0431-210 85 85
www.schoene-Aussichten-Kiel.de

Die Sommerwoche 2021

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

✶ *Aus- und Fortbildung für fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene unter Anleitung.*
Zu diesen Zeiten bitte ruderfertig (Mitglieder bitte Clubkleidung) am Bootshaus einfinden.
Die anderen Termine sind für Anfänger nicht geeignet, da mit eingeschränkter Betreuung

Montag

09:00 – 11:30		**Allgemeiner Ruderbetrieb**
16:00 - 18:00	✶	**Kinder** mit Ann-Elen und Frederik
16:00 - 18:00	✶	**Erwachsene** – Freizeitsport Fortgeschrittene ohne Betreuung
17:00 - 19:00		**Jugend WG** – Regattatraining mit Simon und Niklas
18:00 - 20:00	✶	**Erwachsene** – fortgeschrittene Anfänger

Dienstag

06:00 - 08:00		**Early Bird** – das Frühstücksrudern
17:30 - 19:00		**Erwachsene** – Masters Damen Sechser (Vogalonga)
18:00 - 20:00		**Erwachsene** – Freizeitrudern und Regattatraining

Mittwoch

05:50 – 07:30	✶	**Erwachsene** – Early Bird Rennbootausbildung mit Leslie
10:00 - 12:00	✶	**Erwachsene** – Freizeitrudern
16:00 - 18:00	✶	**Kinder** mit Ann-Elen und Frederik
17:00 - 19:00		**Jugend WG** – Regattatraining mit Simon und Niklas
18:00 - 20:00	✶	**Erwachsene** – Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Donnerstag

09:00 - 11:30		**Allgemeiner Ruderbetrieb**
16:00 - 18:00		**Erwachsene** – Freizeitsport
18:00 - 20:00		**Funktionales Krafttraining** am Steg/Kraftraum mit Elisa

Freitag

10:15 - 11:15	✶	**Altere Erwachsene** – Rückenschule (Kraftraum)
16:00 - 18:00	✶	**Jugend** mit Niklas
16:00 - 18:00	✶	**Kinder** mit Ann-Elen
18:00 - 20:00		**Erwachsene** – Fortgeschrittene

Samstag

10:00 - 12:00		**Allgemeiner Ruderbetrieb**

Sonntag

08:00 - 10:00		**sportliche Erwachsene** – (nicht nur) Regatta-Training ab 27 Jahre
10:00 - 12:00		**Allgemeiner Ruderbetrieb**

Achtertraining RBL und U30 Gruppe:
Mo ab 6:00 und ab 18:30, Mi ab 6:00, Do ab 18:30, Fr ab 18:30, Sa ab 9:00
Boote: *Tampere 1977* und *Uwe* freihalten!

Diese Termine gelten bis zum Abrudern, also 31. Oktober 2021
Weitere Termine für die Wettkampfsportgruppe in Absprache mit unserem Trainer.
Die Termine für die Kinder und Jugendlichen sind in den Ferien eingeschränkt.
Ab September werden die Zeiten abends für die Erwachsenen wegen der Dunkelheit vorgezogen.

Termine

Erläuterungen zum Sommerplan

Im Einer die Förde erkunden!

Nachdem ich im letzten Jahr mit einigen mutigen und unerschrockenen Einer-Neulingen bereits die Förde unsicher gemacht habe, möchte ich das dieses Jahr mittwochs in der Früh fortführen. Es sind alle eingeladen, die bereits rudern können (trifft auf alle nach dem Anfänger-Kurs zu), aber bislang noch nie oder nur wenig im Einer saßen. Je nach eurem Wunsch können wir zu Beginn mit den breiteren Einern starten oder direkt in die Skiffs (so heißen die schmalen Einer) gehen. Wenn es gut passt, können wir auch Rennzweier oder Rennvierer ausprobieren und trainieren. Da die Boote begrenzt sind (und ich auch nicht endlos viele Personen gleichzeitig betreuen kann), möchte ich euch um Anmeldung bis Dienstagabends um 18:00 Uhr bitten. Ich richte eine Whatsapp-Gruppe ein, über die der Austausch läuft (für Personen ohne Whatsapp finden wir auch eine gute Lösung). Wir treffen uns dann mittwochs um 5:50 Uhr umgezogen auf dem Bootsplatz!

Ich freue mich auf viel Spaß, flaches Wasser in den Morgenstunden, Badevergnügen, euch die Freiheit des Einerfahrens näherzubringen und damit einen guten Start in den Tag ☺

Leslie (01575 634 70 96)

Warum immer nur Rudern?

»Funktionales Krafttraining – was ist das?« Am Donnerstagabend möchte Elisa mit Euch einmal nicht rudern. Als Ausgleich zu der einseitigen Belastung im Boot möchte sie mit Euch Ausgleichssport betreiben, um den gesamten Körper zu trainieren. Das Ganze je nach Trainingsziel draußen am Steg oder im Kraftraum. Lasst Euch überraschen!

Achtertraining

Unsere Athleten für die Ruder-Bundesliga sowie die U30-Trainingsgruppe haben für ihr Achtertraining feste Blöcke in der Woche reserviert (Termine: unten auf dem Trainingsplan). Bitte haltet zu diesen Zeiten die Boote *Uwe* und *Tampere 1997* für das Training frei!

Trainer- und Übungsleiter-struktur 2021

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

CLUB-TRAINER

Hauke Bartram

JUNIOREN

U17 - U23

Hauke Bartram

Simon Kuwert

JUGENDTRAINER 14 - 17 JAHRE

Simon Kempf

Niklas Habermann

KINDER U14

Arne Möller

Frederik Enger

ANFÄNGER 10 - 16 JAHRE

Ann-Elen Pinnecke

Hjalmar Hellwig

FSJLER

Oskar Kroglowski

Allg. Orga etc.
Geschäftsstelle
Orga. Anfänger

ERWACHSENE

KOORDINATION ALLG. RUDERBETRIEB

Nina Klose | 0160 1540566 *

AUSBILDER

Claus Heinrich

Michael Böhmer

Christina Dunsing

Leslie Mathiessen

Felix Eckel

Hans-Martin Hörcher

* Die Anmeldung zum allg. Ruderbetrieb am Montag und Mittwoch erfolgt über Nina's eingerichtete WhatsApp-Gruppe.

Termine

Hygienekonzept für den Kraft-/Fitnessraum des EKRC

Die folgenden Hygienemaßnahmen sind zu beachten und für alle Club-Mitglieder verbindlich:

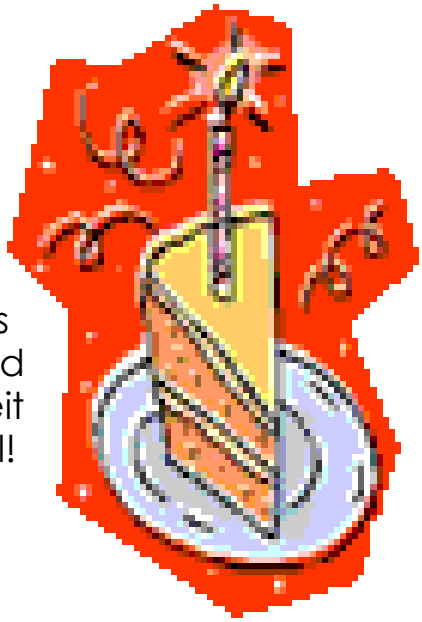
1. Gesunderhaltung und Infektionsvermeidung haben oberste Priorität.
2. SportlerInnen mit jeglichen Krankheitssymptomen haben dem Sportbetrieb fern zu bleiben.
3. Die SportlerInnen und ÜbungsleiterInnen müssen bei jeder Nutzung des Raumes das ausliegende Formblatt entsprechend ausfüllen.
4. Der Kraft-/Fitnessraum darf bei geöffnetem Fenster von max. 15 Personen genutzt werden. Diese max. Anzahl Aktiver kann auch in 2 Gruppen aufgeteilt werden, so dass der angesetzte Trainingsblock effektiver genutzt werden kann.
5. Alle Trainingsgeräte sind nach deren Nutzung zu desinfizieren. Die ÜbungsleiterInnen sorgen für deren Einhaltung sowie für einen reibungslosen und kontaktarmen Wechsel der Gruppen.
6. Zum Training muss ein eigenes großes Handtuch mitgebracht werden.
7. Eine freie Nutzung des Kraft-/Fitnessraumes, sofern es der Trainingsplan zulässt, kann nur gewährleistet werden, wenn o.a. Maßnahmen strikt eingehalten werden.
8. Mit dem Betreten des Raumes erkennen die Nutzer diese Regeln an.

Der Vorstand

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 20. August 2020

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
Bernd Ufermann
Louisenlunder Weg 13b
24357 Fleckeby
Tel.: 0177-388 91 74
ufermann@ekrc.de

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

Vergnügungswartin
Daniela Schmitt
Tel.: 0152 29 66 92 86
schmitt@ekrc.de

Vorsitzender Jugendabteilung
Morten Göpfert
Tel.: 0177 9280459
morten@ekrc.de

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

Impressum

Herausgeber und Verlag
Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V. (EKRC)
94. 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 (V.i.S.d.P.)
Hans-Martin Hörcher
Gerstenkamp 31
24147 Kiel, Tel.: 0172-5348768
clubmitteilungen@ekrc.de

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

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

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist 15. August 2021

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