Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

4 September 2022 bis November 2022 - 95. 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
Pellkartoffelessen 2022 7
Impressionen vom Pellkartoffelessen 8
Grünkohlessen – Save the date! 10
Was passiert beim Grünkohlessen? 11
EKRC-Terminkalender 11
Spenden 12
Neue Mitglieder 12
EKRC-Kalender – Zum Verschenken oder selber ansehen 13
Gondeln, Dampfschiffe und Brückengeister 15
Womans Rowing Challange 2023 18
Rudern unter Ratzeburgs Regenbögen 21
Quer durch Berlin 2022 22
Head of Charles Boston 2022 24
Wie der EKRC Frauenachter *den* Fari-Cup holte 27
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! 31
EKRC Winterplan 32
Wintertraining 33
Der Vorstand des EKRC 34
Impressum 34

Bildseiten:

Titel: Unterwegs auf fremden Gewässern: Hamburg

3. Umschlagseite: Impressionen vom Abrudern

Rückseite: Sonntagmorgen auf der Förde

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Hans-Martin Hörcher, Felix Eckel, Silke Brandt, Harald Schulz, Katja Brockmann

Paulsen & Thoms GmbH

seit 1927

Ihr kompetenter Partner für ein ganzes Autoleben.

3 x für Sie vor Ort !

FordStore I
Paulsen & Thoms GmbH
Stormarnstraße 35
24113Kiel
Tel.: 0431/64950

www.ford-paulsen-und-thoms-kiel.de

Autozentrum Ostufer
Klausdorfer Weg 167
24148 Kiel
Tel.: 0431/720820

www.ford-ostufer-kiel.de

Paulsen & Thoms
Kronshagen GmbH
Eckernförder Straße 274
24119Kronshagen
Tel.: 0431/8881110

www.ford-paulsen-und-thoms-kronshagen.de/

MILCH43
entwickelt,
gestaltet
und fertigt
werbung

0431 2209890 milch43.de

Lieber Leser,

„Ein im Sinn“ war der Standardspruch bei der Siegerehrung zum diesjährigen **Pellkartoffelessen** (Seite 7). Der Fari Cup fand erst kurz vor der Veranstaltung statt und konnte daher nicht mehr in die den Statistiken zur Ehrung einfließen. „Nein, der Fari Cup kommt im nächsten Jahr. Dann hast Du Deinen Platz auf dem Podest schon sicher!“ Mehr als einmal musste Bernd die Erwartung einzelner Sieger mit den Realitäten der Veranstaltungsplanung abgleichen. Wir dürfen schon gespannt sein auf die Ehrungen im nächsten Jahr. In die Jahresstatistiken, die wie gewohnt in der nächsten Ausgabe erscheinen, wird Grommeck die Siege sicherlich mit einrechnen.

Zum Saisonausklang noch einige **Regatten** (ab Seite 22), auf denen er EKRC einmal mehr erfolgreich unterwegs war sowie eine letzte **Wanderfahrt** (Seite 15), bevor wir mit dem Abrudern in die Wintersaison eingetaucht sind.

Damit aus der Wintersaison kein Winterschlaf wird, ist das **Winterprogramm** bereits in vollem Gange. Auf Seite 31 findet Ihr unser Angebot. Mit Klassikern wie Zirkeltraining oder Riemenrudern im Ruderbecken, Rennern wie Teamrowing bis hin zu neumodischen Aktivitäten wie Funktionales Training oder Cross Fit findet Ihr wieder ein breites Angebot. Wer noch nicht dabei ist, sollte sich schleunigst etwas heraussuchen als Gegenmittel gegen Winterdepressionen und drohende Frühjahrsschlappheit zum nächsten Saisonstart. Einige Termine sind sehr gefragt, zu diesen müsst Ihr Euch über die Homepage anmelden. Dort findet Ihr auch Erläuterungen zu vielen der Aktivitäten.

Das erste Trainingsziel, zumindest für die Frauen unter uns, findet mit der **Womans Challenge** gleich im Januar statt. Details hierzu auf Seite 18.

Wer noch ein Last Minute Weihnachtsgeschenk sucht: Es gibt ihn wieder den EKRC-Clubkalender mit vielen Erinnerungen an die letzte Saison (Seite 13)! Natürlich könnt ihn Euch auch selber schenken ☺.

Doch nun kommt gut durch den dunklen Ruderwinter, unterbrochen durch die Lichter an unseren Weihnachtsbäumen. Der eine oder andere trifft sich vielleicht zum Weihnachts- oder Silvesterrudern, ansonsten wünschen wir Euch **geruhsame Weihnachtstage** und einen **guten Rutsch ins neue Jahr**. Bleibt gesund und haltet Euch fit!

Hans-Martin

Damit 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.

Weil’s um mehr als Geld geht.
foerde-sparkasse.de

Förde Sparkasse

Pellkartoffelessen 2022

Die erste Ehrung des Abends geht an die Crew des „Bootshauses“ rund um unseren Küchenchef Nico. Nach der Begrüßung der Gäste durch unseren Vorsitzenden verwöhnen sie uns mit Heringen in allen Facetten zusammen mit den gewohnten Beilagen von Bohnen, Sauce bis hin zu Speckstippe und nicht zuletzt den Namensgebern dieser Veranstaltung – den Pellkartoffeln. Das erste „Hip Hip Hurra“ des Abends haben sie sich verdient!

Frisch gestärkt zunächst einmal: ein Lied. Auch in diesem Jahr begleitet uns wieder Franziska Rimmle auf ihrem Piano, während wir Bonnie über den Ozean schicken.

Und dann wird es ernst. Schließlich sind wir ja nicht zum Vergnügen hier. Alle Leistungen der vergangenen Saison sollen gebührend gewürdigt werden und dies ist harte Arbeit!

Der einfachste Weg, bei diesem Programmpunkt zu Ehren zu kommen, ist langjährige Treue zum EKRC. Man muss sich nicht sonderlich anstrengen, hier reicht aktives Zuwarten. Und schon nach zehn Jahren ist es dann soweit: die erste Ehrennadel ist fällig. Die Liste der ‚Einsteigerjubilare‘ ist lang, eine Reihe Jubilare tritt nach vorne. 25 Jahre sind dann schon eine andere Nummer, nicht zu schweigen 50, 60 oder gar 65 Jahre Treue zum EKRC! Und so bekommt jeder dieser Jubilare eine individuelle Laudatio durch einen treuen Weggefährten – mitunter gibt es viel zu berichten über den einzelnen Werdegang unter uns Ruderern. Nach so viel Ehre (wie ist eigentlich die Mehrzahl von ‚Laudatio‘?) kurz die Beine vertreten, Biopause und dann geht es weiter.

Zunächst werden mit Finja und Oskar unsere diesjährigen Vize-Weltmeister geehrt. Und zu dieser Kategorie reicht nicht mehr einfaches Zuwarten. Hinter diesen Erfolgen steckt eine Menge harter Arbeit, wie auch bei all den nun folgenden Ehrungen, sei es für Einzelsiege (Clubeiner) oder Massenmedaillen (25x für den Dr. Wilhelm-Mordhorst-Preis). Junioren wie Masters kommen nach vorne, um für ihre unterschiedlichsten Erfolge geehrt zu werden. Normalerweise übernimmt Gaby die Aufgabe, die entsprechenden Leistungen vorzustellen. Doch die ist in der Schweiz auf Regatta und hat mit Chimpy einen würdigen Vertreter für diese Aufgabe geschickt, flankiert von einem kurzen Videozusammenschnitt der wichtigsten Erfolge der Saison.

Wem dies alles zu anstrengend ist: Es gibt noch ein drittes Tor zu dem Weg nach vorne: Grundlage für die sportlichen Erfolge wie die Ausbildung der Breitensportler sind die Trainer und Ausbilder, die Großteils ehrenamtlich dafür sorgen, dass alle Ruderer bei uns adäquat betreut werden. Auch diese werden entsprechend gewürdigt.

Dann noch die traditionelle Sau geschlach’t und es ist geschafft! Gegen 22:30 kann endlich der gemütliche Teil des Abends beginnen. Die lange mühsam in Zaum gehaltenen Unterhaltungen nehmen ihren Lauf, an der Bar und im Saal wird geklönt bis in den frühen Morgen.

Gegen 2:00 Uhr mache ich mich – noch lange nicht als Letzter – auf den Heimweg durch die inzwischen winterlich verschneite Nacht.

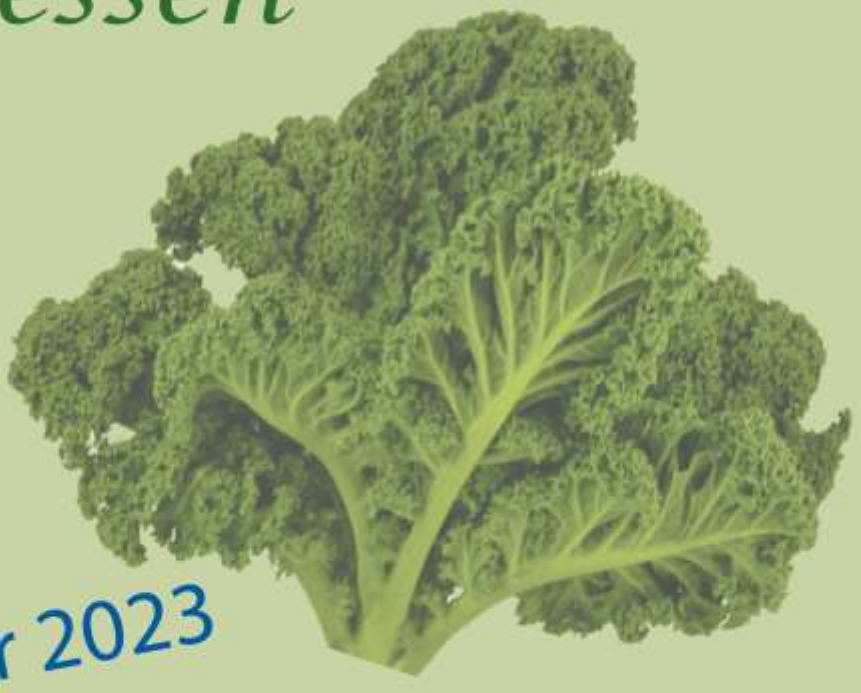
BOOTSHAUS

EKRC
1862

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

Bitte den Termin vormerken!
Persönliche Einladung folgt

Carl Storjohann Gedächtnislauf &
Grünkohlessen



am Sonntag,
den 29.Januar 2023

Was passiert beim Grünkohlessen?

Drei Jahre ist es her, dass der EKRC sein letztes Grünkohlessen ausgetragen hat. Seitdem haben wir viele neue Mitglieder bekommen und vielleicht lohnt es sich auch, das eine oder andere Gedächtnis bei den „Alten“ aufzufrischen:

Das Grünkohlessen beginnt mit einem sportlichen Programm. Zum einen findet das Event nicht in unseren eigenen Räumen statt, sondern in jedem Jahr an einem anderen Ort. Anreisen mit den Öffis wird favorisiert, deshalb sollte man möglichst schon den Bus am Hauptbahnhof rechtzeitig erreichen. Zum anderen werden statt Winterruderns zwei Laufveranstaltungen angeboten. Für den oder die sportlich Ambitionierten wird eine Wettkampfstrecke von ca. 8 km ausgeschildert, dies bildet den sogenannten „Carl-Storjohann-Gedächtnis-Lauf“. Weniger schweißtreibend wird zeitgleich eine Wandergruppe um die 4 – 5 km unterwegs sein.

Nachdem gegen 13 Uhr alle wieder „ausgehfein“ sind, trifft man sich zum eigentlichen Grünkohlessen in einem dann nahegelegenen Restaurant und lässt es sich gut gehen. Nach dem Essen (und dem Verdauungsschnaps) wird gemütlich in einen Spielenachmittag übergeleitet. Kegeln ist hier ein Muss, genau wie Dart, Billard und Knobeln, gerne auch Skat. Wer etwas anderes spielen will (Monopoly, Siedler, Mensch-Ärger-Dich-Nicht oder Schach o. ä.) kann dies gerne mitbringen. Des Weiteren findet eine Tombola statt, deren Preise von den Mitgliedern gespendet werden. Man kann also, mit etwas Glück, auch noch voll bepackt nach Hause gehen. Je mehr Preise ihr spendet, desto mehr Gewinner werden wir haben! Ende der Veranstaltung ist normalerweise am späten Nachmittag.

Die Einladungen für das Grünkohlessen am Sonntag, den 29.01.2023 gehen Euch per Post zu. Auch wenn wie immer, in nachhaltiger Weise, je Haushalt nur eine Einladung verschickt wird, sind natürlich alle eingeladen teilzunehmen, gerne mit Gast. Anmeldungen können dann wieder per Post oder über die Homepage erfolgen.

EKRC-Terminkalender

24.12. 10:00	Zipfelmützenrudern
2023	
29.01.	Grünkohlessen, siehe auch Seite 10
23.03. 10:00	Mitgliederversammlung
26.03. 10:00	Anrudern
08.07.	Rudern gegen Krebs
26.08.	Sommerfest. Einladung kommt beizeiten
29.10. 10:00	Abrudern aller Kieler Rudervereine, Treffen: 10:00 Bootshaus
25.11.	Pellkartoffelessen. Einladung kommt beizeiten

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

Dr Michael Dommes	Dr. Johannes Berg	Dr. Hans-Andreas Friese
Matthias Borchardt	Hans-Martin Hörcher	Dr. Thomas Holzhüter
Jens Paustian	Arne Kassbaum	Jörg Krenz
Bernd Klose	Jens Paustian für die Freitagsturngruppe	

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

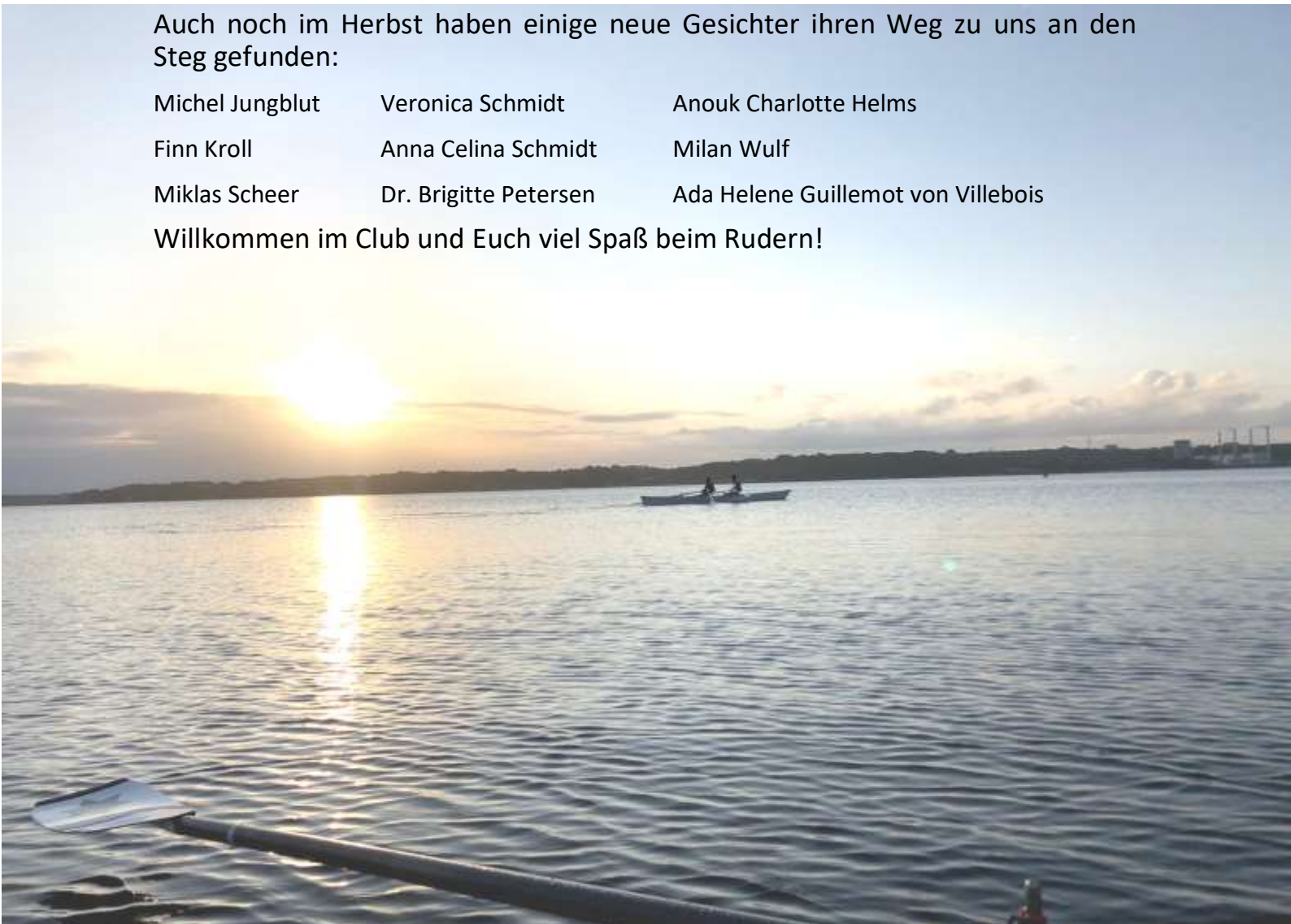
Allen Spendern einen herzlichen Dank!

Neue Mitglieder

Auch noch im Herbst haben einige neue Gesichter ihren Weg zu uns an den Steg gefunden:

Michel Jungblut	Veronica Schmidt	Anouk Charlotte Helms
Finn Kroll	Anna Celina Schmidt	Milan Wulf
Miklas Scheer	Dr. Brigitte Petersen	Ada Helene Guillemot von Villebois

Willkommen im Club und Euch viel Spaß beim Rudern!



EKRC-Kalender – Zum Verschenken oder selber ansehen

Beim Pellkartoffelessen bekommt Ihr regelmäßig einen Rückblick in Form von Bildern aus der vergangenen Saison zu sehen. Während des Essens geht das dann regelmäßig »Oh – guck mal da!« oder »Weißt Du noch?«

Und dann ist das Essen vorbei, die Bilder verflogen und was bleibt? Verblassende Erinnerungen.

Dagegen haben wir etwas! Aus zwölf ausgewählten Fotos des Clubfotografen Hans-Martin haben wir einen Kalender gestaltet. Jeden Monat ein anderes Motiv – ein passender Wandschmuck für jeden EKRC-Ruderer.

Wie bekomme ich den Kalender? Wenn Ihr nicht beim Pellkartoffelessen sein konntet, dann geht einfach in die Umkleide im Club, dort liegen die Kalender aus. Einfach mitnehmen, von zu Hause aus spendet Ihr dann € 25,-- (gerne natürlich auch mehr!). Das Geld kommt der nächsten Bootsanschaffung zu Gute.

Spenden mit dem Stichwort »Kalender 2022« auf das Spendenkonto:

IBAN: DE86 2109 0007 0093 0805 06 bei der Kieler Volksbank eG

Und nun viel Spaß mit dem Kalender!

CLUB-KLEIDUNG

in den original EKRC-Clubfarben

Ruderhemd, kurzer Arm	*36,00 €*	Polohemd	*28,00 €*
dito, für Jugendliche	*18,50 €*	EKRC-Krawatte	*20,00 €*
Ruderhemd, Träger	*60,00 €*	EKRC-Schleife	*20,00 €*
Ruderhose, kurz	*42,00 €*	Halstuch	*20,00 €*
Ruderhose, lang	*50,00 €*	EKRC-Mütze, blau, Winter	*18,00 €*
Einteiler	*72,00 €*	ERKC-Mütze, weiß, Sommer	*18,00 €*
Regenjacke	*107,00 €*	Ansteckbrosche	*3,00 €*
Regenhose	*55,00 €*	EKRC-Aufkleber	*2,00 €*
Ruderweste	*79,00 €*	Wappen für Blazer	*15,00 €*
EKRC-Pullover	*50,00 €*	Tischflagge mit Ständer	*15,00 €*
Sweatshirt	*35,00 €*	Schlüsselband	*4,50 €*

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!

Gondeln, Dampfschiffe und Brückengeister

Hamburg aus ungewohnter Perspektive neu entdeckt

Am Morgen des 15.10.2022 treffen nach und nach die Fahrgemeinschaften beim Ruderclub Dresdenia in Hamburg ein. Wir werden freundlich von Julia begrüßt, einer der dortigen Ruderkameradinnen. Engagiert zeigt sie uns die Räumlichkeiten, weist uns die Holzboote „Dresdenia“, „Kehrwieder“ und „Stintfang“ zu und erklärt, welche Skulls wir nehmen sollen, da diese teilweise nicht markiert sind.

Die Bauart der Boote erinnert an unseren „Tom Kyle“ am Westensee. Die Stemmbretter werden auch mit Schrauben in Löchern eingestellt. Die „Dresdenia“ und die „Kehrwieder“ scheinen uns etwas „dünnwandig“ zu sein. Sogar der Begriff „Furnierholz“ wird in diesem Zusammenhang ausgesprochen. Bedenken, ob wir damit den voraussichtlich windigeren Verhältnissen auf der Außenalster würden standhalten können, erweisen sich später allerdings als unbegründet. Die „Stintfang“ kommt etwas robuster daher. Super gepflegt, angenehm zu fahren und gut zu steuern sind alle drei Boote.

Spontan finden sich die drei Mannschaften zusammen, wobei in jedem Boot zunächst ein erfahrener Ruderer das Steuern übernimmt. Im Verlauf der Tour wechseln wir uns damit ab. Aufgrund schmaler Kanäle und enger Kurven ist das Steuern zwar herausfordernd, aber Dank überwiegend spiegelglattem Ententeichwasser sowie wohlwollenden und mitdenkenden Kameraden gut zu meistern.

Das Wetter ist uns hold: Der Himmel ist leicht bedeckt, aber es bleibt trocken. Die Luft ist frisch und duftet nach Herbst.

Entspannt gleiten wir hinein in Hamburgs Wasserwelten und cruisen nach einem kurzen Abstecher in den Osterbekkanal zunächst auf dem Barmbeker Stichkanal gen Norden, wo wir über die Alte Wöhr in den Goldbekkanal gelang en, der uns nach Westen führt. Schon bald erreichen wir die erste Station, für die allein sich die Tour schon gelohnt hat: Den Stadtparksee, mit seiner skurrilen Badeanlage und den geschwungenen Fußgängerwegen direkt am Wasser. Kaum sind wir dort angekommen, brechen die Wolken auf und die Sonne lässt die Landschaft malerisch erstrahlen. Wir machen halt, um diesen schönen Moment und die klare Luft zu genießen.

Dann geht es wieder zurück auf den Goldbekkanal, dessen Verlauf wir bis zum Rondeelteich folgen, an dessen Ufern sich respektable Villen und gehobene Wohnhäuser mit gepflegten Grünanlagen befinden. Im Verlauf der Reise beeindruckt uns die Vielfalt der Umgebung: Mal fühlt man sich wie im Spreewald,

alles grün und ruhig, dann kommen wieder kultivierte Passagen, wo man Einblicke in üppige Gärten erhält und private Stege reicher Leute das Ufer säumen, dann kommt man an bunten Schrebergärten mit Wasserzugang vorbei, dann wiederum passiert man ganz normale Mietshäuser, deren direkt mit dem Wasser abschließenden Wände mit diversen Wassersportgeräten, wie z.B. Kanus oder SUPs bestückt sind, befestigt an Haken oder Krankonstruktionen Marke „Eigenbau“ – kurzum: Was die Mannigfaltigkeit der Eindrücke anbelangt, dürfte diese Tour nur schwer zu überbieten sein.

Auch das Rudern selbst ist hier abwechslungsreich. Stellenweise lädt die Route durchaus zu sportlicherem Skullen ein: Bei den längeren geraden Abschnitten kann auch mal ordentlich „mit Schub“ gerudert werden.

Zudem begegnen uns allerlei ungewöhnliche Gefährte. So staunen wir nicht schlecht, als gefühlt „mitten in der Pampa“ eine italienisch anmutende Gondel komplett mit Gondoliere und einem Passagierpärchen unseren Weg kreuzt. Unsere Aufmerksamkeit wird wenig später erneut erregt durch ein Ausflugsboot, das zu qualmen scheint. Brennt das da? Wir fangen schon an darüber zu diskutieren, ob wir die Feuerwehr anrufen sollten, als uns schließlich dämmert, dass es sich dabei um ein Ausflugs-Dampfschiff handelt. Diese Wolken, das ist kein Rauch, sondern Dampf! Das muss so! Na, dann ist ja alles gut.

Angeblich liegen auf unserer Strecke mindestens 66 Brücken. Das Mitzählen lassen wir nach kurzer Zeit sein, scheuchen aber den einen oder anderen Brückengeist auf, der sich bei der Durchfahrt durch schauriges „Huuhuuuhuuuuu“ bemerkbar macht – das bei unserem Boot merkwürdiger Weise stets vom Bug zu kommen scheint.

Wir rudern die Alster entlang bis zum Ruderverein an den Teichwiesen bzw. dem Ruderverein Wandsbek, wo wir für eine etwas längere Mittagspause anlegen. Für Proviant hat ein jeder selbst gesorgt. Allerdings kredenzt Sabine selbstgebackene herzhafte Mais-Peperoni-Muffins, die dankbar angenommen werden. So gestärkt brechen wir wieder auf.

Gegen Nachmittag machen sich bei den Kaffeetrinkern unter uns gewisse Entzugserscheinungen bemerkbar. So bekomme ich selbst langsam leichte Kopfschmerzen und über meinem Haupt schwebt in einer Gedankenblase das Bild eines mit duftendem Kaffee frisch befüllten Bechers. Dass hin und wieder tatsächlich genau jener Duft übers Wasser weht, macht die Sache nicht leichter. Leider ergibt es sich nicht, dass wir an einem der Stege diverser Wassersportanbieter mit Außengastronomie anlegen. Spätestens als wir die Außenalster erreichen ist die schwache Phase dann aber ohnehin überwunden. Das Wasser ist hier etwas kabbeliger. Uns als Förde-Ruderer lässt das jedoch nur ziemlich unbeeindruckt mit den Schultern zucken. Auf der Außenalster sind

zahlreiche Segler unterwegs. Daher bemühen wir uns, möglichst mittig zwischen dem Ufer und den roten Bojen zu bleiben und gelangen schließlich unter einer Brücke hindurch auf die Binnenalster, die wir überqueren und wiederum bis zu einer weiteren Brücke mit insgesamt fünf Tunnelröhren gelangen, die allesamt recht schmal wirken. Aus der mittleren Röhre kommt uns zügig ein flaches, langes Ausflugsboot entgegengeflitzt - also entscheiden wir uns für die Durchfahrt ganz rechts – und finden uns auf der anderen Seite fast direkt vor dem Hamburger Rathaus und somit im pulsierenden Herzen der zweitgrößten Stadt Deutschlands wieder. An den Ufern herrscht geschäftiges Samstagnachmittagstreiben. Das direkt an der Kaimauer gelegene Café ist gut besucht. Auf den Ufer-Treppen tummelt sich allerlei Volk. Wie hypnotisiert harren wir aus und lassen die urbane Atmosphäre auf uns wirken. Bis wir von einem auf mich etwas ungehalten wirkenden Mann, den ich als Schleusenwart einordnen würde, einigermaßen energisch darauf hingewiesen werden, dass wir nun bitte wegrudern sollen – da kommt gleich was aus der Schleuse raus, da wären wir im Weg! Na gut, also ran an die Skulls und nichts wie weg!

Als wir wieder auf der Außenalster sind, um entlang des Ostufers zurück zu rudern, ist plötzlich die „Kehrwieder“ weg. Später stellt sich heraus, dass die Mannschaft an einem der edlen Ruderclubs am Alsterufer kurz gehalten hat, um noch mal einen Steuermannwechsel vorzunehmen und wohl auch die Porzellan-Abteilung aufzusuchen, die offenbar neben der weiteren großzügigen Ausstattung des Vereins recht beeindruckend war.

Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit entscheiden wir uns dagegen, noch einen weiteren Abstecher in einen nahe gelegenen Kanal zu unternehmen und stattdessen zum Dresdenia-Ruderclub zurückzukehren. Da der Steg dort ziemlich kurz ist, kann nur jeweils einer zur Zeit anlegen. Nach und nach fallen wir federnd aus den Booten (frei nach Helge Schneider).

Nachdem die Boote geputzt und nebst Skulls und Steuern im Bootshaus verstaut sind, wird unsere bunte Truppe zum Abschluss noch einmal für das obligatorische Gruppenfoto zusammengetrommelt.

Fazit: Das war ein rundum gelungener Ruderausflug, der vielfältige Eindrücke und neue Erfahrungen mit sich brachte. Was das Steuern anbelangt, so habe ich für mich als Auffrischungslektion mitgenommen, dass es sich empfiehlt, bevor man „Ruder lang!“ verlangt, erstmal „Ruder halt!“ zu rufen und dass es sich nicht empfiehlt, einem kreuzenden Segelschiff in voller Fahrt vor den Bug zu fahren, mag der Abstand auch noch so groß und das Ruderboot auch noch so schnell zu sein scheinen – manchmal ist geduldiges Warten bzw. „Ruder halt! Blatt ab! Stoppen, stoppt!“ einfach die vernünftigste und beste Wahl.

Was das Rudern angeht, war es eine attraktive Mischung aus Sightseeing bei gemütlichem Dahingleiten und sportlicheren Einlagen. Das Gesamterlebnis dieser Wanderfahrt ist schwierig in Worte zu fassen. Man muss es einfach selbst erleben. Vielleicht gibt es dafür ja schon im kommenden Frühjahr erneut Gelegenheit? Dann aber mit GoPro. Und Thermoskannen mit Kaffee an Bord.

Katja Brockmann

Freizeitsport

Womans Rowing Challange 2023

In den letzten vier Jahren fand im Januar stets die vom DRV ausgerichtete Women's Challenge statt. Der EKRC ist seit dem Start 2018 mit dabei! Auch in 2023 wird die Veranstaltung wieder stattfinden und wir wollen wieder dabei sein.

Ziel der Challenge ist es, das Frauenrudern zu stärken und neue Sportlerinnen für die Sportart zu begeistern. Mitmachen ist ganz einfach! Vier Wochen lang im Januar wird jede Woche eine bestimmte Zeit auf dem Ruderergometer gefahren. In den vergangenen Jahren sah es folgendermaßen aus:

- 1. Runde: 8 Minuten
- 2. Runde: 15 Minuten
- 3. Runde: 11 Minuten
- 4. Runde: 20 Minuten

Ihr könnt das alleine für Euch machen oder gemeinsam zu einem Termin, den wir hierzu organisieren werden. Details geben wir noch rechtzeitig auf den üblichen Kanälen bekannt.

Als Nachweis Eurer Leistung macht Ihr einfach ein Foto von Euch mit Eurem Display und schickt es an Leslie. Es gibt attraktive Preise zu gewinnen. Letztes Jahr gab es ein Ruderergometer für den Verein mit den meisten Teilnehmerinnen (im Verhältnis zur Vereinsgröße) und Concept 2 Skulls für die den Verein mit den meisten absoluten Metern. Unter allen Sportlerinnen, die an allen 4 Runden teilnehmen, werden außerdem noch weitere Preise verlost.

Diesen Winter wollen wir mit einem möglichst großes Team an den Start gehen und so viele Sportlerinnen wie möglich dafür gewinnen! Streicht euch die ersten Wochen schon einmal im Kalender an und wenn es losgeht, sprecht Freundinnen und Arbeitskolleginnen an.

Mitmachen kann **jede Frau und jedes Mädchen ab einem Alter von 12 Jahren**. Da die Aktion auch für die Vereine als Werbung für Neumitglieder genutzt werden kann, müssen die Teilnehmerinnen keine Vereinsmitglieder sein! **Je mehr desto besser, denn jeder Kilometer zählt!**

Wir werden Anfang des Jahrs auf der Homepage und in den einschlägigen Gruppen noch einmal die genauen Modalitäten, insbesondere zur Ergebnisübermittlung, bekanntgeben. Ansprechpartner im Verein ist Leslie. Ihre Mobilnummer ist die 01575 6347096.

Und nun: Ran an die Ergos und schon einmal warmrudern!

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)

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

eisen...jäger...

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

UNION - FreiraumMobiliar

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

BSHK
BENTHIN SCHWARK HANSEN KÜHL

Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

Interessiert an einer Ausbildung zum Steuerfachangestellten (mwd) ?

Nutze dein Potential in einer digitalen Zukunft mit außerordentlichen Aufstiegsmöglichkeiten und einer krisensicheren Berufsausbildung.

Bist du bereits fertig ausgebildet oder Steuerfachwirt / Bilanzbuchhalter (mwd), dann zögere nicht, werde Teil unseres BSHK-Teams und sende Deine Bewerbung z.Hd. an Niels Benthin. Wir freuen uns auf Dich !

Bewerbung an: www.stb-kiel.de/Karriere

Oder per mail an: kanzlei@stb-kiel.de

www.stb-kiel.de

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

Rudern unter Ratzeburgs Regenbögen

In der Theorie ist so ein Trainingswochenende eine simple Sache. Man packt all seine Sportsachen zusammen mit Snacks und Gesellschaftsspielen in eine Tasche, fährt nach Ratzeburg und rudert. Weil diese Zusammenfassung dem Wochenende jedoch bei weitem nicht gerecht wird folgt nun eine detaillierte Beschreibung.

Es wurde nicht einfach nur gerudert. Unter der Aufsicht von Felix widmeten wir uns persönlichen Schwachstellen, analysierten diese mittels Videoaufnahmen und griffen sie in der nächsten Einheit erneut an. Das ruhige Wasser und die Tatsache, dass wir den See fast für uns allein hatten boten den perfekten Rahmen. Wundersamer Weise machte der ursprünglich angesagte Dauerregen bei jeder einzelnen Einheit eine Pause und so wurden wir nur beim Abladen und riggern nass.

Neben dem Techniktraining fuhren wir mehrere Belastungen. Irgendwann gab es kaum ein Körperteil, das nicht wehtat und wir waren froh, als es zum lockeren Mobi-und Stabitraining in die Turnhalle ging.

Im Gegensatz zu letztem Jahr waren wir diesmal in der Ruderakademie untergebracht. Morgens, Mittags und Abends wurden wir mit einem reichhaltigen Buffet versorgt. Die Vorfreude auf die nächste Mahlzeit hat uns durch die ein oder andere Einheit gebracht und enttäuscht wurden wir nie (Stichwort Schokogermknödel mit Vanillesauce…).

In der Praxis ist so ein Trainingswochenende eine wunderbare Sache. Man hat Zeit, sich ganz dem Rudern zu widmen, verbringt drei lustige Tage als Team und nimmt viele neue Impulse mit zurück nach Kiel. Und weil es so schön war, geht der Frauenachter nächste Woche gleich wieder auf Reisen. Berlin, wir freuen uns!

Zuletzt gilt es, unseren Dank auszusprechen. An Max Steden und Bernd Klose, ohne die es die Boote nicht nach Ratzeburg geschafft hätten. An Bernd insbesondere für die Organisation des Trainingswochenendes.

Und natürlich an Felix. Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, uns an diesem Wochenende zu begleiten. Danke, dass du An-und Abtransport der Boote, Trainingsabläufe und Bootsbesetzungen organisiert hast. Und danke für deine unermüdliche Geduld und all die Tipps, mit denen du uns in jeder einzelnen Einheit unterstützt hast.

Weil es mittlerweile Tradition ist, unsere Berichte mit einer Auflistung zu beenden, folgt nun, was wir von diesem Wochenende mitgenommen haben:

- Schief sitzen macht wirklich keinen Sinn und sieht auch nicht gut aus
- Auch auf dem leeren Küchensee muss man sich ab und zu umsehen
- Wenn man erstmal gesehen hat, dass auch ein 8er durch die enge und kurvige Passage zwischen Ratzeburger und Küchensee kommt, verliert man jegliche Nervosität im 2er oder 4er

Paula Goronzi und Melanie Schäfer

Regatten

Quer durch Berlin 2022

Dieses Jahr ein wenig anders als sonst

Beinahe ist es schon Tradition, dass der EKRC mit einer stattlichen Reisegruppe und voll beladenem Hänger zu „QdB“ anreist. Über 30 Aktive Männer und Frauen mit unterschiedlichen Ambitionen waren es dieses Mal. Die Strecke, wie jedes Jahr wieder 7.000 m lang, jedoch dieses Jahr mit einer Überraschung: Am Vortag ereilte den LRV die Mitteilung der Berliner Polizei, dass man auf Grund einer (AfD-) Demonstration sowie entsprechender Gegen-Demos nicht für die Sicherheit von Mensch und Material am Ziel gewähren kann. Daraufhin entschied der LRV, den Sattelplatz sowohl für die ablegenden wie auch für die anlegenden Boote zu nutzen, das Ziel jedoch am Haus der Kulturen der Welt zu belassen.

Die Alternative wäre eine Absage der Regatta gewesen.

Im Klartext bedeutete dies, dass alle Boote nach der Zieldurchfahrt weiter rudern und über Kanäle wieder zurück zum Sattelplatz fahren mussten. Das bedeutete ca. 7.000 zusätzliche Rudermeter.

Letztes Jahr berichtete ich davon, dass nach dem ersten Rennen auch gleich das erste Bier folgen konnte, was dieses Jahr leider nicht möglich war, da der Veranstalter es nicht geschafft hat, entsprechende (flüssige und feste) Infrastruktur an den Sattelplatz zu bekommen. Dies erfolgte erst sehr viel später und insbesondere auf die Initiative des LRV-Vorsitzenden hin.

Sportlich ging es trotzdem ordentlich zur Sache.

Im ersten Rennen ging der Masters-Männer-Achter G (Altersdurchschnitt mind. 65 Jahre) ins Rennen. Das war am Ableger noch nicht so sicher, da der Wettkampfrichter ein Stemmbrett im Boot monierte, wir trotzdem abgelegt hatten und erst durch den Starter wieder zurück zum Anleger geschickt wurden. Dann schnelle „ambulant“ am Steg ausgeführte Reparatur, kurzes Einrudern und schon ging es los. Ein Beginn mit Hindernissen, dafür mit Happy End.

Unseren direkten Gegner aus Dänemark haben wir schon nach der ersten Kurve nicht mehr gesehen. Unser Ziel war es, die vor uns gestarteten jüngeren Achtermannschaften nicht nur einzuholen, sondern auch zu überholen, hatten die

Bremer doch vor dem Start noch die Parole ausgegeben, uns nicht herankommen zu lassen. Unsere jeweiligen Einstellungen zu diesem Thema waren zu 100% konträr, hatten wir doch die Parole herausgegeben, mindestens beide Boote aus Bremen und dem Ruhrgebiet zu überholen. Dies geschah dann auch ungefähr auf der Hälfte der Strecke nach diversen von Kaller eingebauten 10-er und 30-er Steigerungen am Ende mit 26:21 min in einer ordentlichen Zeit.Sieg für die Mannschaft Stm. Kaller Brandt, Schlagmann Thomas Henning, Klaus Carow, Claus Höppner, Rolf Zumegen, Bernd Klose, Arne Kassbaum, Siegfried Schürmann, Georg Moll.

Die Rückfahrt zum Sattelplatz gestaltete sich dann als ausgezeichnetes Techniktraining.

Nächster EKRC-Start, der Masters Männervierer mit Dieter Leptien, Werner Lehmann, Martin Lincke und Thomas Schröder, gesteuert von Olaf „Kuno“ Lenz. Sie belegten in einem vollen Feld einen 5. Platz.

Besser lief es im Rennen 23, einem Sonderrennen-Doppelvierer mit Stm. C-Gig. Hier starteten unsere ganzen Youngster, und zwar gleich in zwei Booten für den EKRC. Von den gestarteten 11 Booten belegten Johann Kämpfer, Erik Dibbern, Helle Brookmann, Laurenz Bury, gesteuert von Ava Karolina Sophie Benckert einen hervorragenden 1 Platz in 27:22 min vor ihren Clubkameraden Jasper Puls, Jannis Kroll, Leander Schreiber, Carl Holtiegel, gesteuert von Vicoria Dibbern in 28:07 min. Alle anderen Boote kamen deutlich abgeschlagen dahinter ins Ziel.

Ein weiteres Sonderrennen, nämlich ausgeschrieben für Beginner, absolvierten Max Steden, Alena Steden, Ute Aichinger und Kai-Axel Ketelsen, gesteuert von Claus Riecken. Sie belegten bei ihrem ersten Regattaauftritt überhaupt den zweiten Platz und waren zu Recht sehr stolz darauf.

Danach gingen die Frauen mit ihrem Achter ins Rennen. Melanie Schäfer, Paula Goronzi, Jule Tannert, Anna Louisa Kollster, Svenja Horn, Lena Zoe Kraft, Mona Flathmann und Leslie Matthiesen, gesteuert von Felix Eckel hatten ein schweres Los erwischt, starteten sie doch gegen eine Berliner Renngemeinschaft, die sich aus Teilnehmerinnen der letzten U-23 WM rekrutierten. Wie erwartet hatte die Renngemeinschaft im Ziel die Nase vorn, obwohl Felix sicher alles aus seinen Mädels herausgeholt hat.

Bleibt noch zu erwähnen, dass auf Grund des erhöhten Bootsaufkommens am Ab- und Anleger wegen der vielen nach dem Rennen zurückkehrenden Boote ein Stau auf dem Hohenzollernkanal entstand, der leider noch von windigem, mit Regen angereicherten Wetter begleitet wurde. Einige unserer Teilnehmer hatten sich durch unzureichende Kleidung und vielleicht auch etwas Übermut nicht darauf eingestellt und mussten zum Abschluss durch den örtlichen Sani wieder aufgebaut werden. Abends war aber wieder alles o.k., so dass dem Abendprogramm dann auch nichts mehr im Wege stand.

Nächstes Jahr hoffentlich wieder mit einem Ziel-Bier am Haus der Kulturen der Welt.

Rolf Zumegen

Regatten

Head of Charles Boston 2022

Schon Ende letzten Jahres kam das Thema „Boston“ 2022 in unserer Hamburger Runde auf den Tisch. „Boston“ bedeutet das Head of Charles River oder nur kurz HOCR. Einige wollten unbedingt das Ereignis Boston wieder einmal, andere als Premiere erleben und mitmachen. Also starteten die weiterführenden Überlegungen. Wer will, wer kann, wer kann nicht usw. Die Frage nach den Kosten stellte sich nie, da der Magnet der größten Regatta der Welt diese Frage außer Acht ließ.

Waren es am Anfang 3 Ruderer, kamen wir schnell auf 6, die letzten zwei zu finden gestaltete sich schwieriger. Jeder von uns hat viele Kontakte in die Ruderszene und so hat sich die Mannschaft gefunden. Aus Kiel dabei: Gaby Schulz, „Grommeck“ Harald Schulz und Stm: „Chimpy“ Jörk Schüssler.

Ein gemeinsames Training in der Originalbesetzung haben wir am letzten Donnertag vor der Abreise auf der Alster hinbekommen. Mehr oder weniger acht Ruderstile mit 30-50 Jahren persönlicher „Einübezeit“ waren kaum in ein einheitliches Bild zu bekommen, aber das Boot fuhr und stand auch am Ende.

In der Vorbereitung außerhalb des Bootes hatte Grommecks und Chimpys alter Ruderkamerad Reinhold Hesse (seit über 30 Jahren wohnhaft in/bei Boston) keine Mühen gescheut und alle Notwendigkeiten und Wünsche abgearbeitet. „Holdi“ freut sich immer sehr, wenn alte Bekannte in Boston antreten.

Seine Hilfe war auch notwendig, um die „bunte“ Mannschaft unter den Hut des Hamburger und Germania Clubs zu bekommen, waren doch nur Clubmannschaften (offiziell) zugelassen. Grommeck entwickelte sich dabei zum Experten für das Ruderportal Regatta Central und bekam es dann doch irgendwie hin alle Ruderer im „Rooster“ Der Hamburger, Germany unterzubringen. Dies war nicht einfach, da einige Ruderer noch gar auf diesem Portal gelistet waren, andere unter einem anderen Verein und Dritte wiederrum mit doppelter Identität.

Aber irgendwann hatte dann nicht nur die Mannschaft, sondern auch jeder Ruderer einen grünen Haken. Letzter Bedingung hierfür waren die für USA auch sonst wichtigen „waiver“ oder Verzichtserklärungen, ohne die man nicht starten dürfte und die von jedem abzugeben waren. Insgesamt 9 Erklärungen musste man abgeben inklusive der vielsagenden (aber von Keinem gelesenen) „Florida Waivers“. So unerbittlich Amis bei den Waivern sind, so locker waren sie bei der Tatsache, dass Gaby in einem Männerboot mitfuhr. Unser diskreter Hinweis bei der Abholung der Startnummer darauf wurde nur mit einem lockeren „yes noted“ kommentiert.

Kurz vor dem Abflug kam unser Stm Chimpy von einer Geschäftsreise nach Dubai mit Corona zurück und musste absagen. Da war Holdi wieder gefragt, einen Steuer-Ersatz zu finden. Über seinen Bekannten Tom Bohrer – Head Coach beim Boston University Boat Club - wurde schnell Ersatz gefunden. Die 17-

jährige College Studentin Ella Leo sollte uns im Training und in Rennen durch den anspruchsvollen, kurvenreichen Charles-River bringen, denn wie sagt Chimpy immer: Das Head of Charles is a cox race!“

Bei den Problemen mit dem Gepäck auf den Flughäfen in diesem Jahr war es klar, dass wir ohne Achter anreisten. Unseren Achter vor Ort besorgte Holdi vom Boston University Boat Club, der direkt am Start des Head liegt. $800 Bootsmiete hört sich teuer an, aber bei HOCR soll man weder am Steuermann noch am Boot sparen.

Für Grommeck war das Boston University Boathouse ein Wiedersehen, war er doch bereits 1980 mit der DRV-Nationalmannschaft beim HOCR, damals noch eine kleine Regatta mit Rennen nur am Samstag. Das „De Wolfe Boathouse“ der Boston University – genannt nach seinem Spender - wurde in der Zwischenzeit komplett neu aufgebaut und ist sehr imposant wie auch die anderen Bootshäuser am Charles River und deren Bootsbestände größer sind als die mancher Leistungszentren in Deutschland.

Da unsere avisierte Steuerfrau für das erste Training kurzfristig noch einen Kurs im College hatte, musste Tom Bohrer wiederum Ersatz suchen. Ersatz war etwas untertrieben, denn als Steuermann stand uns „Jack the Cox“ zur Seite. Er war zufällig der siegreiche Steuermann des Oxford Achters gegen Cambridge in diesem Jahr. Allein für dieses Erlebnis hätte sich unserer Reise schon gelohnt.

Nach einem weiteren Training mit unserer Rennsteuerfrau am Freitag wurde es am Samstag dann Ernst. Während wir recht früh die Boston University Bridge überquerten, wurde bereits die ersten Rennen gestartet. Mit 2.400 Booten und 11.300 Ruderern aus 24 Nationen ist das Head of Charles (HOCR) die größte Regatta der Welt und kann nur durch eine straffe Organisation auf dem Wasser und auf Land funktionieren. Dazu tragen auch die über 1.500 freiwilligen Helfer bei, die alle – nach US-Sitte – namentlich im Regattaprogramm genannt und damit geehrt wurden.

Wir starteten im Mens Grand Master Eight (60+) in der Mitte eines 29 Boote starken Feldes mit interessanten oder exotischen Mannschaften wie Palm Beach RC, Navy Masters oder Aging Aggies, Bull Dog und Fat Cat RC. Neben uns gab es nur noch ausländische Mannschaften vom Thamse RC, London und vom Upper Yarra BC in Melbourne.

Gestartet wurde im 20 Sekunden Takt und nach dem offiziellen „You are in the race!“ ging es mit einer Schlagzahl über 30 auf die 3 Meilen lange Strecke, denn wie sagte Gaby als Boston Veteran so schön: „Die erste Hälfte, da muss man Gas geben, nachher wird das wegen der Brücken und Kurven immer schwieriger und außerdem geht das dann alles von allein!“

Trotzdem überholte uns kurz nach der ersten von 5 Brücken, der River St. Bridge das Boot des Tyran BC, die später den 5. Platz machten. Der vor uns gestartete Upper Yarra aus „Down-Under“ zog so schnell davon, dass unserer Steuerfrau sie bald im Gewimmel der vor uns fahrenden Boote aus den Augen verlor. Apropos Ella, unsere Steuerfrau: Sie fuhr geschickt durch die engen Kurven, ließ sich ob ihres jungen Alters überhaupt nicht beeindrucken – „Grommeck don´t worry, I drive here like my father i Napoli!“ - und fuhr - auch unterstützt durch die vorher verabredeten und eingeübten „Starboardpower!“ Kursunterstützungen – eine Ideallinie, so wie auch Chimpy es gemacht hätte.

Man kann es gar nicht beschreiben, wie es einem als Ruderer motiviert, wenn man sieht, wie man haarscharf am Brückenpfeiler vorbei die Idealline fährt, während die nachfolgenden Boote aus dem Kurs „eiern“.

Nach dem berühmten und immer schön anzusehenden Charles River Boat House ging es durch die Elliot Bridge mit ihrer sehr berüchtigten Kurve, in der schon manche Mannschaften strauchelten. Danach dann nur Augen zu und Endspurt. Erschöpft und eigentlich zufrieden trieben wie am wunderschönen Henderson Boathouse der Northwestern University vorbei (auch mal „eben so“ gespendet) zum Wendepunkt. Danach mühevoll und im Entenmarsch mit anderen zurückkehrenden und zum Start fahrenden Mannschaften zu unserem Boathouse zurück. Eine Zeitlang ruderten wir nur mit halber Mannschaft, denn es durfte wegen der Enge des Flusses nicht überholt werden -

Trotz der wundervollen Stimmung dort wollte diese nicht so richtig auf uns überschlagen, denn das finale Ergebnis war doch ernüchternd. 27ter von 29 gestarteten Booten. Aber immerhin mit 19:03 min schneller als der Thames RC und somit „zweitschnellstes“ ausländische Mannschaft. Das Rennen gewann der Upper Yarra RC mit 15:56 min, eine Mannschaft mit Gold und Silbermedaillengewinnern von Olympischen Spielen wie sich später herausstellte.

Vielleicht lag unsere getrübte Stimmung aber auch daran, dass eine von uns geschätzte Einrichtung ist in diesen Clubhäusern nicht anzutreffen: die Gastronomie! So machten wir uns dann – wieder einmal von Holdi ortskundig unterstützt - auf die Suche und wurden am zentralen Harvard Square fündig. Nach dem ersten gemeinsamen IPA, Tuna Roll oder Crab-Cake lockerte sich die Stimmung dann doch auf, zumal das Wetter es uns in dem Rennen und danach gut meinte. Unser Fazit: Ja das war gut, das hat sich gelohnt ... und wie lautet das Motto unserer aus 8 Ruderstile mit 30-50 Jahren persönlicher „Einübezeit“ bestehenden Truppe. Hauptsache ein Achter und was zuhause gilt, gilt erst recht in Boston.

Harald Schulz

Wie der EKRC Frauenachter *den* Fari-Cup holte

Geschildert aus Trainer- und Steuermannssicht

2022. Für das Frauenteam im EKRC die erste richtige Saison[1]. Nach den verschiedenen Frühlingsregatten, der Coastal-Regatta in Kiel, einem Trainingslager in Ratzeburg und der Langstrecke in Berlin jetzt noch unser Saisonabschluss: Der Fari-Cup in Hamburg. 7,5 km. Zunächst auf dem Kanal, dann die letzten 2 km auf der Außenalster – zu acht in einem Boot[2]. Für viele war es das erste Mal auf dieser Strecke, für Hannah war es sogar das erste Rennen überhaupt. Hochmotiviert hat sie im Sommer aus dem Stadtachter den Weg ins Team gefunden. Deswegen sei ihr auch ihre vorsichtige Frage im Voraus verziehen: „Fahren wir da denn auch schnell?“. Ja, Hannah. Wir fahren da schnell.

Dafür verantwortlich waren dieses Mal Mona und Svenja auf den Schlagplätzen. Mona hatte jedoch sehr mit einem zu tiefen Ausleger zu kämpfen. Zum Umstellen fehlte uns jedoch auf der Alster sowohl Zeit als auch Werkzeug. Also improvisieren: „Ich versuch mir einfach keinen Krebs zu ziehen“. Gute Idee! Beim Warmfahren konnte Mona das mit ein paar Schlägen auf Rennfrequenz schon mal testen. Denn je schneller, desto besser steht das Boot im Wasser. Hannah durfte sich währenddessen vergewissern, dass wir definitiv nicht zu langsam unterwegs sein werden und Jule fragte sich mal wieder: „Wie soll man das gleich 7,5 km durchhalten?“. Aber da das nicht ihr erstes Langstreckenrennen war, wusste sie auch: „Am Ende schafft man’s halt trotzdem irgendwie“.

Nach 40 Minuten des Wartens auf den Start in der Sonne war die Zeit gekommen. Das einzige gegnerische Boot aus Hamburg hatte gerade – mit einer Minute Vorsprung – die Startlinie passiert, da durften wir uns 200 m vor dem Start in Bewegung setzen und kontrolliert die Schlagzahl steigern, um gerade rechtzeitig auf Renngeschwindigkeit unsere Startnummer 149 im Bug über die Linie der Zeitnahme zu schieben. Im letzten Langstreckenrennen in Berlin waren die Gegnerinnen sehr schnell sehr weit außer Sichtweite. Das kann passieren, wenn man als Team in der zweiten Wettkampfebene startet. Das Leistungs-

[1] Mit ihren Höhen und Tiefen so extrem wie der Wellengang bei der Kieler Coastal-Regatta

[2] Und einem Steuermann, dessen einzige Aufgabe es war, alles aus „seinen Mädels“ herauszuholen. Und ein bisschen Steuern halt.

spektrum ist sehr groß und manchmal bekommt man dabei richtig „einen auf den Deckel“. Das wissen alle, aber dennoch kann das sehr demotivierend sein.

Doch dieses Mal blieb das gegnerische Boot in Sicht- bzw. Hörweite. Wie gut, dass man als Steuermann in diesen Zeiten immer mindestens ein smartes Gerät mit Stoppuhrfunktion an sich trägt[3] und den Abstand nach vorne messen kann. Nach einem Ausweichmanöver in der ersten Kurve um einen Schwan, der sich nicht an die Fahrtordnung halten wollte, betrug der Abstand immer noch eine Minute. Doch kurze Zeit später: 50 s. Das wollte noch niemand im Boot so richtig glauben. „Der redet wieder nur, um uns zu motivieren.“ Schlimm. Ein Steuermann, der motiviert. Aber dann: Noch 20 s. 15 s. Zwei Bootslängen. Und spätestens zu dem Zeitpunkt sahen alle das Heckwasser des gegnerischen Bootes. Dieses versuchte zunächst noch dagegen zu halten. Ganz von selbst ging bei uns aber die Schlagzahl hoch: 31. 32. 33. Und noch vor der Streckenhälfte waren Gesine und Melanie im Bug die Ersten, die ihre Rollsitze vor dem Bugball der Hamburgerinnen hatten.

Beflügelt von dem perfekten Überholmanöver ging es weiter Richtung Außenalster. Die letzte Brücke und dann noch 2 km bis ins Ziel. „Praktisch der Endspurt!“. „Meint er das ernst?“. Eigentlich schon. Außenalster heißt Endspurt beim Fari-Cup. Das hat Tradition. Also musste der Druck nochmal steigen, die Schlagzahl etwas angehoben werden, denn von hinten näherte sich langsam das nächste Boot, das nach uns gestartet wurde. Ein Masters-Achter vom RC Süderelbe. Das sah auch Anna-Louisa „Alko“ im Mittelschiff und nahm sich das als „Motivation, um nochmal einen drauf zu legen“. Und obwohl dieses Boot in einem anderen Rennen unterwegs war, übertrug sich diese Motivation ins ganze Boot und es wurde den Masters wahrlich schwer gemacht vorbei zu fahren.

Bei Gegenwind und guter

[3] Auch wenn Lena auf Platz 6 nicht ganz ihren Augen trauen wollte. „Was macht der da jetzt am Handy?!“

Alsterwelle[4] startete der letzte Kilometer. Die letzten 500 m. 300 m. Und unter den Anfeuerungsrufen des Regattapublikums ging es über die Ziellinie – mit einem kollektiven Schrei im Boot. Nicht der Schmerzen wegen[5], sondern aus Freude an einem perfekten Rennen, einem zusammenarbeitenden Team und der Gewissheit als Siegerinnen ins Ziel gekommen zu sein.

Dieses Team wurde im letzten Jahr gegründet, um Koordination, Organisation und Verlässlichkeit ins Training zu bekommen, mit dem Ziel, Spaß an gemeinsamen Trainings mit dem Team und Regatten zu haben. Unabhängig davon, ob das Meldefeld auf einer Regatta erfolgsversprechend ist oder nicht. Das Ziel für jedes Rennen soll sein, mit der Teamleistung zufrieden zu sein und Spaß dabei zu haben[6]. Mit diesem Hintergrund hätte diese Saison mit diesem Rennen kaum besser enden können. Mona hat sich keinen Krebs gefangen. Jule hat es, wie auf jeder Langstrecke, wieder mal geschafft. Hannah weiß jetzt, wie man schnell fährt. Jede im Team hatte während der 7,5 km die mentale Stärke alles aus sich rauszuholen. Und alle haben damit gewonnen.

Doch es kam noch etwas besser. Der „Fari-Cup“ ist nicht nur der Name der ganzen Regatta, sondern auch der Titel des Hauptpreises, verliehen an das Boot (jeweils im Achter und Vierer), das den größten Vorsprung auf das zweitplatzierte Boot rausfährt. Da „Vorsprung“ als Zeitdifferenz zum Gegner definiert ist, schließt dies natürlich Boote, die außer Konkurrenz fahren, aus. Deswegen waren wir alle umso erfreuter über die Gegenmeldung im Frauenachter, denn zum Höhepunkt des – und damit wirklich nicht mehr steigerbaren – Saisonabschlusses war es bei der Siegerehrung die Startnummer 149, die als Gewinner für diesen Preis ausgerufen wurde. Fast drei Minuten kamen wir vor unseren direkten Konkurrentinnen ins Ziel. Mehr als jedes andere Siegerboot. Und mindestens genauso groß wie die Erleichterung über diesen mehr als gelungenen Abschluss einer Saison in der wir nicht alle Regatten wie geplant besuchen konnten, war mit dieser Verkündung der Jubel bei Mona, Svenja, Lena, Alko, Jule, Hannah, Melanie und Gesine sowie dem auf sein Team sehr stolzen Steuermann und Trainer.

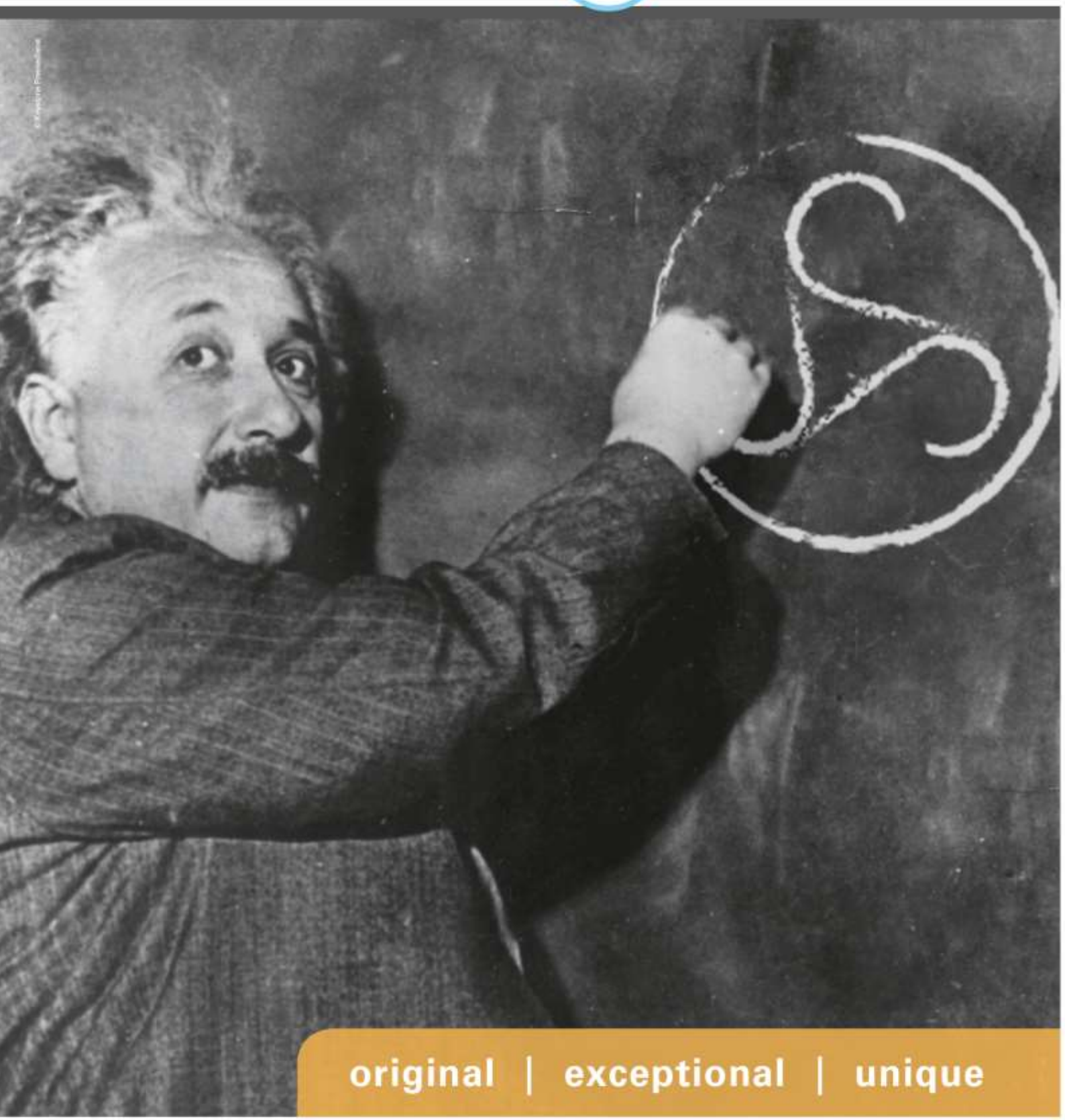
Felix Eckel

[4] Aber keine Herausforderung für das Förde-erprobte Team

[5] Na ja, vielleicht auch schon ein bisschen

[6] Ruder*innen haben evtl. eine angepasste Vorstellung von Spaß.

Sauer Compressors



original | exceptional | unique

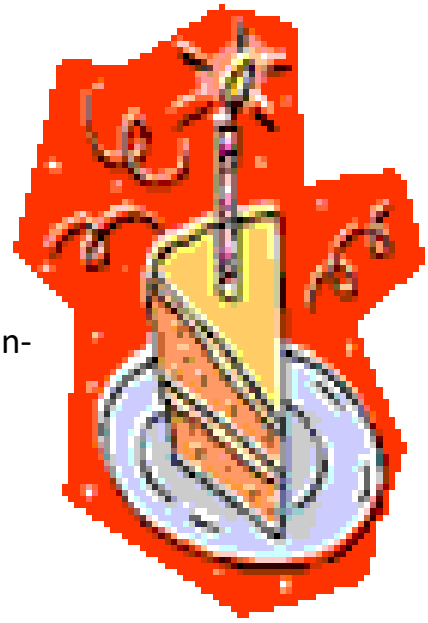
Dependable up to 500 bar – anywhere, anytime, anygas.

www.sauercompressors.com

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!



Die Winterwoche 2022/23

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

Montag

09:00 – 11:00	**Erwachsene** – Freizeitrudern	
16:00 – 17:00	* **Jugend** (Breiten/Regattasport) – Krafttraining (Kraftraum)	
18:15 – 19:00	* **Erwachsene** – Crossfit (Kraftraum) mit Pia	Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
18:30 – 19:30	* **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy	
19:15 – 20:00	* **Erwachsene** – Crossfit (Kraftraum) mit Pia	Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/

Dienstag

06:15 – 07:15	**Early Bird** – Team Rowing (Rennboothalle) mit Max	
16:00 – 17:45	* **Jugend LG** – Krafttraining (Kraftraum) mit Hauke	
18:00 – 19:30	**Erwachsene** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum/Rennboothalle)	
19:45 – 21:45	* **U30/SF8+** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix/Arne	

Mittwoch

09.30 – 11.30	**Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker	
16:00 – 18:00	* **Jugend** (Breiten/Regattasport) – Krafttraining (Kraftraum)	
18:15 – 19:00	* **Erwachsene** – Teamrowing (Kraftraum) mit Ronya	Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
18:30 – 19:30	* **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy	
19:15 – 20.00	* **Erwachsene** – Teamrowing (Kraftraum) mit Ronya	Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
19:30 – 20:30	* **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy	

Donnerstag

09:00 – 11:00	**Erwachsene** – Freizeitrudern	
16:00 – 17:45	* **Jugend LG** – Krafttraining (Kraftraum) mit Hauke	
16:00 – 17:00	**Erwachsene** – Ruderbecken, Gruppe Pau	
18:00 – 19:00	* **Erwachsene** – Funktionales Training/Yoga (Kraftraum) mit Elisa	Details unter www.ekrc.de/training/
19:15 – 21:15	* **U30/SF8+** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix/Arne	

Freitag

09.30 – 11.30	**Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
10:30 – 11:30	* **Ältere Erwachsene** – Rückenschule (Kraftraum) mit Elisa
15:30 – 17:30	* **Jugend** (Regattasport) – Krafttraining/Spinning (Kraftraum)
17:45 – 18:45	* **Erwachsene** – Zirkeltraining für Einsteiger und BreitensportlerInnen (Kraftraum) mit Jimmy
19:00 – 20:00	* **Erwachsene** – Krafttraining für Masters-RuderInnen (Kraftraum) mit Jimmy
20:15 – 22:15	* **U30/SF8+** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix/Arne

Samstag

09:00 – 11:00	* **SF8+** – Großboot-Training mit Felix	
10:00 – 12:00	**Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker	
10:00 – 12:00	* **Erwachsene** – Achtertraining im Gig mit Bernd, Arne K. und Ingmar	Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
10:00 – 11:45	* **Jugend LG** – Krafttraining (Kraftraum) mit Hauke	

Sonntag

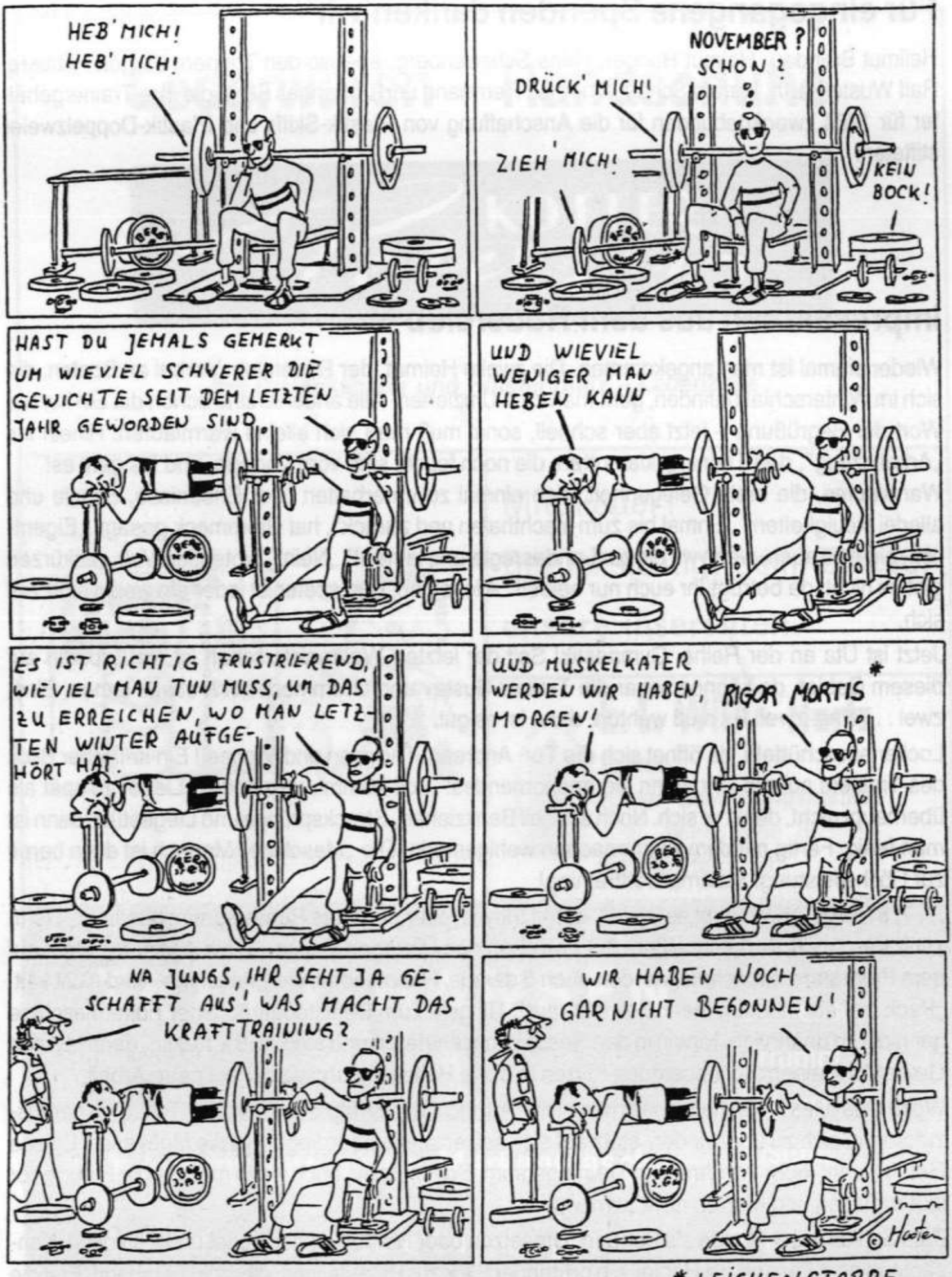
08:00 – 09:30	**Erwachsene** – Ergometer Urgestein (Kraftraum)

**diese Angebote erfolgen unter Betreuung durch unsere Trainer und Übungsleiter*

Freies Training in Fitnessraum oder Rennboothalle bitte nur außerhalb der obigen Zeiten!
Ankündigungen über zusätzliche Workshops erfolgt per Aushang.
Bitte beachtet das geltende Hygienekonzept für unsere Trainingsräume (s. Aushang)!

Die Termine gelten ab 30. Oktober 2022 bis zum Anrudern am 26. März 2023
Im Winter findet keine Ausbildung für Ruderanfänger statt.
Bei Dunkelheit, Eisgang und schlechter Sicht wird nicht gerudert!

Alle aktuellen Informationen auch unter ww.ekrc.de/training/



* LEICHENSTARRE

Vorstand / Impressum

Der Vorstand des EKRC

nach der Jahreshauptversammlung am 24. März 2022

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
Claus Heinrich
Alter Markt 12, 24103 Kiel
Tel.: 0172-411 64 28
heinrich@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
Johann Kämpfer
Tel.: 0173-71 24 426
johann@ekrc.de

Ältestenrat
Jens Paustian (Vorsitzender)
Tel.: 0431-69 16 62
Jürgen Duwe, Heike Roggenbrodt,
Hans-Jürgen Wartenberg, Bernd Vobbe

Impressum

Herausgeber und Verlag
Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V. (EKRC)
95. 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. November 2022

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