Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

4 September - November 2023 - 96. 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
Gut Ehr‘ will Weile haben 7
Impressionen vom Pellkartoffelessen 8
Grünkohlessen 2024 – Save the Date 10
Spenden 11
Neue Mitglieder 11
EKRC-Terminkalender 2024 11
Mitgliedsbeiträge 2024 13
Bodensee zum Ersten 15
Bodensee im Zeichen des Omega 17
Westensee 23
Auf in den Harz! 24
Taktgefühl gefragt 25
Von Budweis nach Prag 27
Verleihung der DRV-Ruderabzeichen an die EKRC-Jugend 31
Wie ich zu meinem ersten Ruderrennen kam 33
FARI-Cup 2023 37
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! 40
EKRC Winterplan 41
Der Vorstand des EKRC 42
Impressum 42

Bildseiten:

Titel: Rudern auf dem Bodensee

3. Umschlagseite: Herbststurm

Rückseite: Winterrundern

Die Fotos in dieser Ausgabe stammen von: Hans-Martin Hörcher, Harald Schulz, Uwe Baumgarten, die Weihnachtsgrüße von Jan Gruber

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 **Pellkartoffelessen** im letzten Jahr. Und in der Tat sind die Siege vom letztjähigen Fari Cup in die diesjährigen Siege mit eingeflossen. Auch sonst gab es wieder jede Menge Ehrungen. Mehr dazu auf Seite 7.

Zum Saisonausklang noch die Klassiker aus der Rubrik **Regatten** (ab Seite 33), auf denen er EKRC einmal mehr erfolgreich unterwegs war sowie letzte **Wanderfahrten** (Westensee, Bodensee im Doppelpack, Prag, Hamburg fiel dem Wetter zum Opfer), 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 41 findet Ihr unseren Trainingsplan. Mit Klassikern wie Zirkeltraining oder Riemenrudern im Ruderbecken, Rennern wie Teamrowing bis hin zu neumodischen Aktivitäten wie Funktionales Training 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 meldet Ihr Euch in der Klubraum App an.

Apropos Klubraum App: Der erste Sommer unter der Organisation über die App ist gelaufen, die zweite Runde ist mit dem Winterprogramm in vollem Gange. Wie habt Ihr diese Neuerung rückblickend empfunden? Gebt gerne einmal Rückmeldung.

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

Gut Ehr‘ will Weile haben

Pellkartoffelessen 2023

Es hat wieder nicht geklappt! Nachdem wir es im letzten Jahr geschafft hatten, die Ehrungen bis ca. 22:30 auszukosten, war die einhellige Meinung, dass wir schneller werden müssten, um dem anschließenden zwanglosen Beisammensein mehr Raum zu geben. Mit dem festen Vorsatz für einen strafferen Ablauf geht es also in das diesjährige Programm. Doch Jubilare, Laudatoren, Geehrte und Getränkepausen machen Bernd einen Strich durch die Rechnung. Als wir gegen 23:20 endlich »die Sau schlachten« wird klar, dass der hehre Vorsatz zur Straffung des Programmes grandios gescheitert ist. Thomas Gottschalk hat seine zeitgleich laufende Abschiedsausgabe von »Wetten dass?« wahrscheinlich pünktlicher über die Bühne gebracht.

Als bleibendes Ergebnis des heutigen Abends wird, neben den traditionellen Gravuren auf den Club-Wanderpokalen, das Geschenk von Grommek aus Anlass seines 50-jährigen Jubiläums in Zukunft den Fitnessraum schmücken: Das Replikat einer Regattaszene, »Regatta in Molesey«, im Original gemalt von Alfred Sisley im Jahre 1874 (Die Regatta wird übrigens noch heute veranstaltet, das nächste Mal am 24. Juli 2024).

Vor dem Ehrungsmarathon kommt wie gewohnt das Essen. Das Team um Nico Mordhorst serviert uns wieder drei Varianten: fleischlos, fleischig und den traditionellen Hering, diesen wie immer in verschiedenen Zubereitungen. Die drei Varianten werden nacheinander serviert, was dazu führt, dass die Vegetarier bereits weitgehend mit dem Essen fertig sind, als die Heringsgenießer mit dem Essen beginnen. Vorschlag für eine neue Sitzordnung gruppiert nach Essenswünschen? Dann wären alle am Tisch gleichzeitig fertig.

Gestärkt geht es in den oben bereits erwähnten Programmpunkt der Ehrungen. Neu sind hierbei die geänderte Tischordnung (ein breiter Mittelgang macht es Gästen wie Service leichter, die Tische zu erreichen) sowie zusätzliche Getränkepausen, die das Programm auflockern, aber eben auch verlängern.

Die inzwischen traditionellen Ehrenhandtücher sind in diesem Jahr aus Anlass des Frauenjubiläums durchgängig in Pink gehalten, eine bunte Abwechslung im sonst vom Einheitsblau bzw. Rot dominierten Handtuchstapel von Siegern bzw. Ausbildern. Aus gleichem Anlass ist – ein weiteres Novum – die Beschriftung der Handtücher (»Sieger«) auch gegendert. Neben den üblichen Verdächtigen werden auch wieder unsere Spitzenathleten Oskar und Finja für ihre Erfolge auf den Weltmeisterschaften geehrt.

Die Jugend beginnt erfreulich, die Veranstaltung zunehmend zu prägen. Stellten sie in den früheren Jahren einen kleinen Teil der hinteren Tischreihe, so ist ihre Beteiligung inzwischen gut 1/3 der Teilnehmer gewachsen. Und hat sie sich in der Vergangenheit später zu einer separaten Fortsetzung der Veranstaltung in den Jugendraum zurückgezogen, so wird dieses Jahr kurzerhand der Rundbau gekapert und mit Hilfe musikalischer Beschallung in einen gut frequentierten Tanzsaal verwandelt.

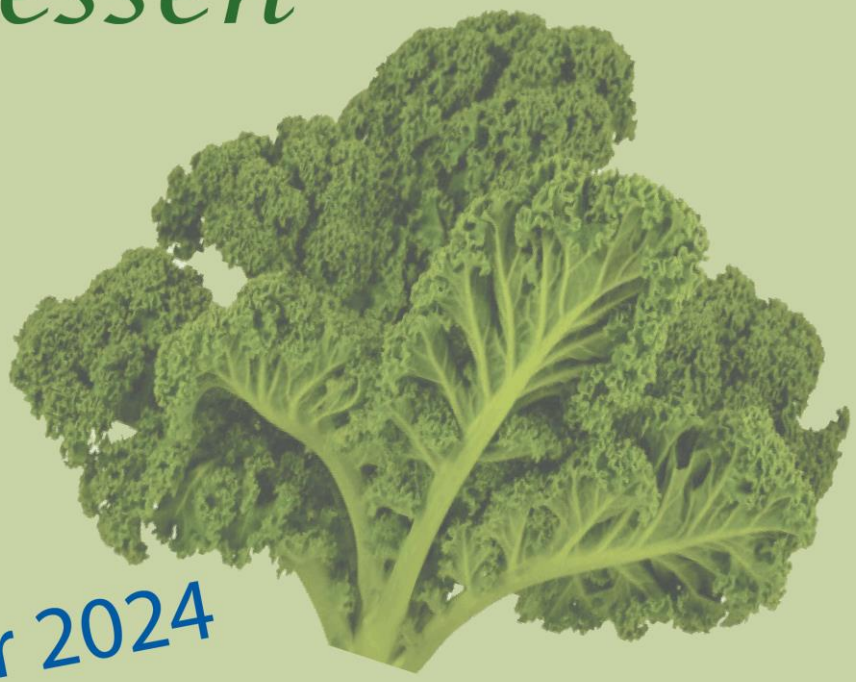
Wie immer haben auch in diesem Jahr die letzten Feiernden ihren Heimweg weit nach Mitternacht angetreten. Wir sind gespannt auf das nächste Jahr!

Hans-Martin Hörcher

Erster Kieler Ruder-Club
von 1862 e.V.

Bitte den Termin vormerken!
Persönliche Einladung folgt

Carl Storjohann Gedächtnislauf &
Grünkohlessen



am Sonntag,
den 28.Januar 2024

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

Matthias Borchardt	Familie Hörcher	Klaus Peter Georg Mauer
Jürgen Wartenberg	Gerda Jäger	Peter Kastel

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

Allen Spendern einen herzlichen Dank!

Neue Mitglieder

Noch im Herbst sind eine Reihe von Ruderern zu uns gestoßen:

Anne Bury	Tobias Dahlem	Justus Klink
Nicolai Bury	Emma Senkbeil	Alexander Scholz
Georg Besuch	Anna Fischbach	Erkin Aysu
Meike Jensen-Gaffke	Tiannah Carow	Mathis Lötzsch
Stefanie Langenfeld	Hanne Meier	Malte Ritgen
Jörg Vogler	Julia Zillmer	Can Schön
Dr. Thomas Weber	Konrad von Borries	Benno Petersen

Willkommen im Club und Euch viel Spaß beim Rudern!

EKRC-Terminkalender 2024

28.01.	Grünkohlessen, Einladung folgt
31.03. 10:00	Anrudern, Treffen: 10:00 Bootshaus
04.04. 19:00	Mitgliederversammlung
31.08.	Sommerfest
27.10.	Abrudern aller Kieler Rudervereine, Treffen: 10:00 Bootshaus
23.11.	Pellkartoffelessen. Einladung kommt beizeiten

Details, ggf. Anmeldung und weitere Termine, wie z.B. für Gemeinschaftsarbeit, findet Ihr tagesaktuell online in der Klubraum App. Zu den Wanderfahrten werden rechtzeitig in der App detailliertere Ausschreibungen bekanntgegeben und die Anmeldungen freigeschaltet.

WEYEL mediasolutions

Digitale Information und Kommunikation

Videokonferenz

BARCO ClickShare inside

duramedia® SOLO

Digital Signage

SPINETIX inside

durasign® FLAT

www.weyel.de

Raumbuchung

durasign® BOOK

Ihr Ansprechpartner:

Andreas Harm

Mobil: 0151 43263144

E-Mail: andreas.harm@stuecker-kiel.de

Web: www.stuecker-kiel.de

stücker Büroeinrichtungs GmbH

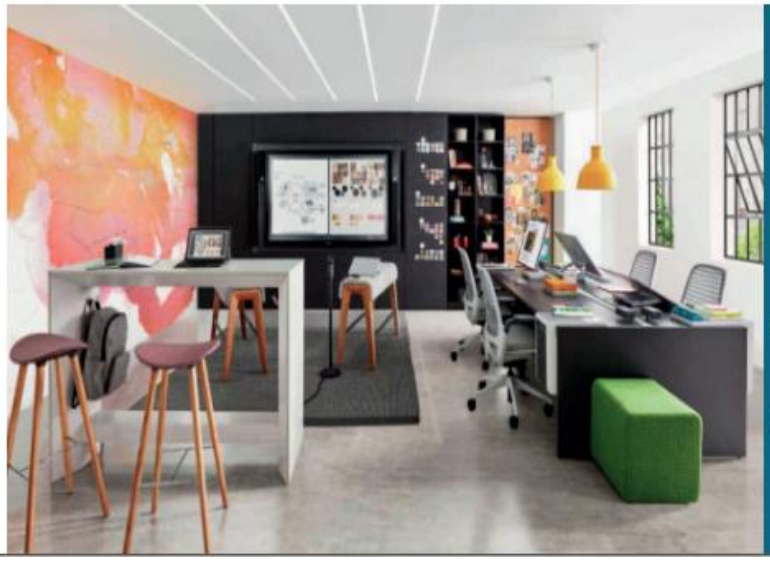
Holzkoppelweg 14

24118 Kiel

Schöne Räume.

Smarte Räume.

stücker Räume.



stücker

Mitgliedsbeiträge 2024

Auszug aus dem Protokoll zur diesjährigen Mitgliederversammlung:

Der Vorstand beantragt: Auf Basis des Beschlusses der letzten Mitgliederversammlung beantragt der Vorstand die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge zu 2024 um 5 %. Die daraus resultierenden neuen Beträge:

- *aktives Mitglied: künftig 404 EUR*
- *aktives Mitglied in Ausbildung bis 26 Jahre: künftig 196 EUR*
- *Jugendliches Mitglied: künftig 126 EUR*
- *Auswärtiges Mitglied: künftig 227 EUR*
- *Firmenbeitrag künftig 336 EUR*

Dem Antrag wird von den Mitgliedern ohne Gegenstimmen, bei zwei Enthaltungen, zugestimmt.

Dies noch einmal für Euch zur Erinnerung, damit es keine Irritationen gibt, wenn unser Schatzmeister zu Beginn des nächsten Jahres die neuen Beiträge abbucht.

Die Beiträge werden nach Beschluss der Mitgliederversammlung 2022 in Zukunft jährlich an die gestiegenen Kosten angepasst. Einen Vorschlag hierzu unterbreitet der Vorstand der Mitgliederversammlung. Stimmt diese zu, so treten die neuen Beiträge im Folgejahr in Kraft.

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!

Bodensee zum Ersten

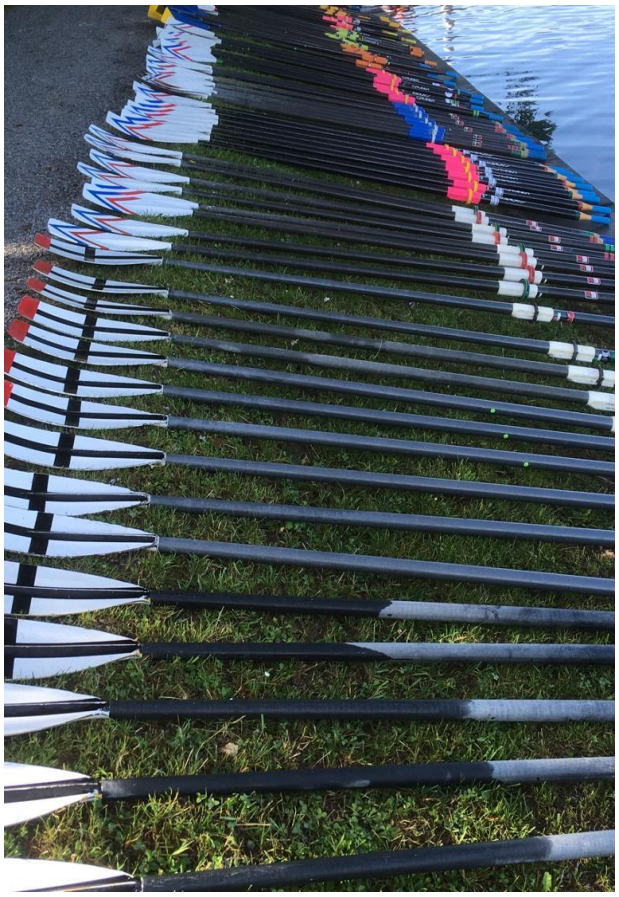
Sommer – Sonne – Wärme – ruhiges Ruderwasser in südlichen Gefilden – kurzum, eigentlich erhoffte ideale Ruderbedingungen! So dachten wir, als wir dem Ruf folgten, uns gemeinsam mit Höchster, Sachsenhausener, Genfer (CH), Lindauer, Kieler Ruderern in Konstanz zu treffen, um den ca. 65 km langen (Uferlänge 273 km) Bodensee zu umrunden. Einwände und Erwähnungen über tückische gar zickige Umstände die den See zum gefahrvollen Ruderrevier machen könnten, wiegelten wir Kieler ostseesturmerprobten Ruderer kurzerhand ab.

Nun war das letzte Augustwochenende begleitet von Unwetterkapriolen im Alpenvorland: Temperatursturz und sintflutartige Regenfälle ließen den Bodenseepegel (Rheinzufluss) rund 50 – 80 cm ansteigen so dass wir nach der ersten wind- und regenbegleiteten Tagesetappe von Konstanz nach Rohrschacht/CH unsere nächste Tageetappe, die Überfahrt nach Lindau streichen mussten. Neben dem Wasserstand und den lauernden Fallwinden machte noch eine neue uns bisher unbekannte Gefahr zu schaffen: Treibgut! Ganze Bäume und Äste, die durch den Rheinzufluss in den Bodensee gespült wurden und nun wie grimmige Krokodile kurz unter der Wasseroberfläche lauerten.

Der gestrichene 2. Etappentag hat sich dann doch erfolgreich gezeigt. Dank der hervorragenden Vernetzung unseres Tourenleiters und EKRC Mitgliedes Christian Scholz wurden wir kurzfristig vom Schweizer Ruderclub in Steckborn zu einer Ausfahrt eingeladen. Ein Ruderclub wie eine Schweizer Präzisionsuhr: Bootshaus, Material und Ablauf bemerkenswert – und dann die Gastfreundschaft. Trotz kurzfristiger morgendlicher Anfrage wurden wir zu einer gemeinsamen Ausfahrt mit vereinseigenen Booten in Richtung Stein am Rhein und danach zu einer zünftigen Mahlzeit mit heimischen Weinen

belohnt.

Der nächste Morgen: die 3. Etappe war von Regen- Windradar mit permanentem **Dunkelblau** vorausgesagt und so haben wir es dann auch auf unserer erzwungenen Rückfahrt nach Konstanz im Schutze des Schweizer Südufers erleiden dürfen. Mit dem Mittwoch tendierte das Wetten dann endlich Richtung Sonne. Ziel war der Überlinger See, die Insel Mainau, Klausenhörn, die Pfahlbauten in Unteruhldingen, Überlingen.



Abschluss und Höhepunkt: Der Schweizer Ruderverein Kreuzlingen veranstaltete seinen Bodenseemarathon mit Start am Samstagfrüh. 25 Mannschaften in 4+ machten sich um 7:00 Uhr auf den Weg über Konstanz – Seerheim in den unteren See nach Steckborn – hier ein zünftiges Frühstück und dann zurück auf gleicher Route nach Kreuzlingen. Eine großartige touristische Streckenführung entlang der Schweizer Uferseite. Am Ziel (ohne Wertung) angekommen wieder die Schweizerische Gastfreundschaft: Lange gedeckte Tafeln direkt am See mit zünftigen Röstis direkt aus der Pfanne und für jeden Ruderer persönlich zubereitet.

Resümee: Aus der Bodenseerundfahrt ist ein Zick - Zackkurs mit 229 geruderten Kilometern geworden. Auf das Treibgut, den Regen, Wind und tückischen Wellen hätten wir verzichtet nicht aber die gute kameradschaftliche Gemeinschaft in den Booten und in den Vereinen.

So ging es dann am Sonntag zurück: Patrik und Barbara nach Genf/CH, Gerhard und Marja nach Sachsenhausen, Ingrid und Christian nach Höchst, Thomas nach Dressenhofen/CH, Eveline und Bettina nach Lindau, Alfred, Helga und ClausR nach Kiel.

Danke Christian für den Ruf nach Konstanz zu kommen, für die Planung und logistische Bewältigung, jeden Morgen zehn Ruderer mit ihren unterschiedlichen Ansprüchen in 2 Boote zu ordnen.

Auf der Rückfahrt gen Norden kamen uns dann die Kieler Bodenseeruderer „Bodensee zum Zweiten“, siehe folgenden Bericht von Hans Martin, entgegen.

Claus Riecken

Bodensee im Zeichen des Omega

Der Bodensee – unendliche Weiten. »Was wird man dort schon spannendes rudern können?« Diese Frage ging mir durch den Kopf, als ich im Frühjahr die Ausschreibung am Schwarzen Brett hängen sah. Einmal links herum, einmal rechts herum, einmal gerade rüber? Ich schwanke zwischen langweilig und überambitioniert. Nachdem ich mich vergewissert habe, dass über den Bodensee keine Brücken verlaufen, meldete ich mich kurzerhand an, diese Frage durch persönliche vorort-Recherche selber zu beantworten.

Dann kommt die Mail von Martina mit dem akribisch ausgearbeiteten Ablaufplan: Strecken, Rastplätze mit Lokalen, Stadtführungen, Lagerplätze für die Nacht einschließlich Buslinien und Abfahrtzeiten für die Rückfahrt bis hin zu Reservierungen für das Abendessen: Alles akribisch ausgearbeitet und minutiös geplant.

Beim Nachfahren der Routen auf der Landkarte muss ich feststellen, dass der Bodensee doch gar nicht so eindimensional ist, wie ich ihn im Kopf hatte. Wir werden uns am westlichen Ende des Sees herumtreiben, wo er sich in Untersee, Gnadensee, Überlinger See mit entsprechenden Buchten und Nebenarmen aufteilt und interessante Touren verspricht. Und dieses Mal keine Fahrerei mit Clubbus und Bootsanhänger – wir reisen mit leichtem Gepäck. Nachdem im letzten Sommer die Ruderer von der Frankfurter Rudergesellschaft Sachsenhausen bei uns mit an Bord waren, haben Martina und Martina (die »Martinis«) von der FRGS die Organisation übernommen, wir setzen uns in das gemachte Boot.

Anfang September, Anreise am Sonntag, wie immer ein bunter Mix an Reisewegen und –Mitteln. Das Gros der Kieler kommt mit der Bahn, am Bahnhof von Radolfzell empfängt uns direkt am Bahnsteig wieder der Blick auf Wasser – morgens noch Förde, jetzt der Bodensee. Alle sind rechtzeitig da zum ersten gemeinsamen Abendessen im stilvollen »Strandcafé«, Sonnenuntergang mit Kitschpotential inbegriffen.

Unsere Wanderfahrt steht im Zeichen des Ω. Nachdem in der Vorwoche noch eine Gruppe Wanderfahrer in gleicher Region weitgehend abgesoffen ist (siehe voriger Bericht von Claus), soll uns nun Hoch »Patricia«, flankiert von zwei Tiefdruckgebieten, also eine sogenannte »Ω-Wetterlage«, eine Rückkehr des Sommers bescheren.

Aufbruch in der »Kadima«

Mittagspause im Strandcafé »Heimathafen« in Gaienhofen. Nach dem Essen (der Wurstsalat ist der Renner) Boote neu eingeteilt. Die »Kadima« macht sich auf zu einem weiteren Abstecher Richtung der Rheinfälle von Schaffhausen. Die Mannschaft der »Terza« schnappt sich ihr Boot – und

legt es in sein Nachtlager. Wir tauschen Rollsitze gegen Liegestühle, genießen Sonne und kühle Getränke und warten auf die Rückkehr der »Kadima« - Zeitvorgabe: 16:30, denn um 17:00 fährt der Bus. Martina hat den Zeitplan stets im Blick!

Die »Kadima« ist ein finnisches Kirchboot mit acht Ruder- und zwei bis drei Sonnenplätzen. Es stammt ursprünglich aus Finnland und wurde, wie die Bezeichnung schon besagt, früher als Verkehrsmittel genutzt, um u.a. am Sonntag mit Großfamilie oder Dorfgemeinschaft zur Kirche zu rudern. Wir haben uns für die achtsitzige Variante entschieden, ergänzt, im Sinne möglicher Abwechslung, um den Gig-Vierer »Terza«. Das große Schwesterschiff »Karisma« mit 14 Ruderplätzen haben wir aus mangelnder Flexibilität verworfen.

Unsere Gastgeber von der »Rudergemeinschaft See mal Rhein« erläutern uns das Handling des Bootes – Wassern wie Einsteigen folgen bestimmten Abläufen. Wir rudern paarweise nebeneinander im Stile einer Galeere mit festen Riemen ohne aufzudrehen. Die Stemmbretter sind rustikal aber genial einfach: eine Konstruktion aus M8-Maschinenschrauben und Klettriemen hält die Füße. Immerhin gibt es, im Gegensatz zur Galeere, Rollsitze.

Einmal auf dem Wasser ist das Boot erstaunlich flott und wendig unterwegs. Mit auffrischendem Wind kommt die Welle, bis hin zu Schaumkronen, aber das Boot pflügt sich vertrauenserweckend stabil im Wasser. Kurz werden Vergleiche mit Coastal-Rowing laut, doch im Coastal-Boot läuft das Wasser schnell wieder hinaus, hier gar nicht erst hinein.

Die erste Runde schließt sich

Am Dienstagmorgen erst einmal ausschlafen, unser Bus fährt erst um 9:25. Heute rudern wir in einen perfekten Sommermorgen. Spiegelglatt liegt der See vor uns, kein Lüftchen regt sich. Über uns fliegt eine V-Formation hinweg – eine Schar Gänse auf dem Weg in den Süden? In der Ferne, im Dunst am Horizont, lässt sich die Silhouette der Alpen erahnen, weiße Wolken quellen über die Gipfel hinunter ins Tal. Und über dem See, Richtung Westen, lässt sich die Reinkarnation der Faszination »Hindenburg« bewundern: Ein Zeppelin zieht, wie eine silbrig glänzende Zigarre, seine Kreise über dem Bodensee. Dieser Anblick soll uns die nächsten Tage noch öfter begleiten.

Entlang des Schweizer Ufers geht es weiter in Richtung Westen. Eine Badepause auf Schweizer Seite muss leider ausfallen, der Strand ist dem momentanen

KADIMA

Hochwasser zum Opfer gefallen. Später lernen wir, dass der Wasserstand im Bodensee durchaus um zwei bis drei Meter schwanken kann.

Also hinüber zur Insel Reichenau, immer darauf bedacht, nicht weiter als 300m vom Ufer entfernt zu rudern – dann müssten wir die mitgeführten Schwimmwesten anlegen. Reichenau – Mittags- und Badepause, dann zurück nach Radolfzell. In Ufernähe bekommen wir wieder karibisch blaues, kristallklares Wasser mit Blick bis hinab auf den Grund. Heißt der Bodensee etwa Bodensee, weil man auf den Boden sehen kann?

Am späten Nachmittag schiebt sich der Bug der Kadima neben ihrem Schwesterschiff in den weichen Grund. Der erste Kreis schließt sich.

Heißer Ritt den Rhein hinauf

Die heutige Etappe führt uns nach Konstanz, durch den Rhein mitten durch die Stadt. Über die Strömung bei der Fahrt durch den »Konstanzer Trichter« ranken am Vorabend viele Horrorgeschichten, die Erzählungen schaukeln sich immer weiter auf, so dass empfindsame Gemüter mit Träumen von Viererverschlingenden Strudeln, Rudern auf der Stelle und meterhohen Wellen eine unruhige Nacht verbringen.

Doch am nächsten Morgen zunächst wieder spiegelglattes Wasser. Einzig unsere Heckwelle verschwindet gen Horizont. Eine entfernte Dampferwelle unterbricht die Gleichförmigkeit, die Assoziationen reichen von »wie ein wogendes Gewand« (weiblich) bis zu »Wellblechdach« (männlich) – beides passt irgendwie.

Kurze Pinkelpause auf der Reichenau, dann die erste Prüfung für die Steuerleute: Wir queren den Straßendamm zur Insel in einer engen Durchfahrt. Mit »Ruder lang« passt die Kadima zwar hindurch, aber mit dem Stechpaddel bewegt sich da wenig. Also kreative Kommandos gefragt.

Anschließend Kurs auf Konstanz. Zunehmend macht sich die Strömung bemerkbar, eine letzte Trinkpause, bevor wir in den Rhein hineinrudern. Die meiste Zeit ist die Strömung moderat, insbesondere am Rand des Fahrwassers. Erst die letzten 500m unter der alten Rheinbrücke steigt der Adrenalinspiegel, wir müssen uns mächtig ins Zeug legen, um gegen Strömung und Wellen anzukommen. So schnell, wie er gekommen ist, ist der Spuck vorbei und wir gleiten auf dem Obersee unserem heutigen Ziel, dem »Strandbad Hörn«, entgegen.

Im Hotel »zur alten Post« nehmen wir unser Gepäck entgegen, welches Martina und Michael in mehreren Touren während unserer Fahrt aus Radolfzell hierher überführt haben. Frisch geduscht erfahren wir anschließend interessante Details aus dem Leben von Kurtisanen und Konkubinen in Konstanz in Zeiten

des Konzils. Ein Rundgang, der einen Bogen spannt von Barbara von Cilli über Vampire und Graf Dracula, Küssen für Gesäßabdrücke bis hin zur »Imperia«, die seit 1993 neun Meter hoch und 18 Tonnen schwer über der Hafeneinfahrt rotiert, alle vier Minuten ein Mal.

Der große See

Wir queren den See Richtung Überlingen, der Blick schweift über die endlosen Weiten des »Obersee«, den Teil, der landläufig mit dem »Bodensee« assoziiert wird.

In Seefelden ausgiebige Rast mit Option auf eine weitere Zeitreise. Sind wir gestern im finsteren Mittelalter unterwegs gewesen, so laden heute Rekonstruktionen von Pfahlbauten aus der Region zu einem Besuch verschiedener Epochen der Stein- und Bronzezeit ein.

Die Blumeninsel Mainau präsentiert sich uns zunächst mit langweiligem Wald. Schließlich öffnet sich doch noch der Blick – ein Wasserfall plätschert den Hang hinab in ein buntes Blumenfeld. Wir machen Fotostopp und werden selber zum viel beachteten Fotomotiv. Genug gesehen, weiter zurück Richtung Konstanz.

Abschied von der Kadima

Das Wassern der Boote geht, trotz des Steilen Ufers unseres Lagerplatzes, inzwischen flott über die Bühne. Auf zurück Richtung »Konstanzer Trichter«. Volker steuert uns hinab durch die Stromschnellen und ist entsprechend aufgeregt. Kein Grund – heute Morgen ist die Passage vergleichsweise harmlos.

Weiter zurück Richtung Reichenau. Die geplante Umrundung fällt dem Blaseninnendruck zum Opfer und wir nehmen wieder die Abkürzung durch den Damm. Geht schon deutlich flüssiger, trotz erhöhter Schwierigkeit durch entgegenkommende Kanus, bleibt doch auch bei »Ruder lang« kaum eine Handbreit Platz in der Durchfahrt.

Die Hitze ist mörderisch. Gnadenlos brennt die Sonne vom strahlend blauen Himmel, kein Lüftchen regt sich. Die Segler dümpeln mit schlaffen Segeln vor sich hin. Also ausgiebige Pause an unserem Lieblingsplatz im Strandbad Reichenau, schwimmen, essen und erholt weiter gen Radolfzell.

Ein zweites Mal schieben wir den schweren Bug der Kadima sanft in den Strand neben ihrer Schwester »Karisma«. Waschen, trocknen – dann heißt es Abschied nehmen von unserem treuen Begleiter, wie auch unserem Gastgebern von der Rudergesellschaft.

Warum wird in Konstanz morgens gerudert?

Die Kadima ist heute vergeben, daher leihen wir uns drei Gig-Vierer bei der Rudergesellschaft »Neptun« in Konstanz. Es ist später Vormittag, als wir, direkt im berüchtigten »Trichter« die Boote zu Wasser lassen. Das Wasser ist unruhig, die Passage hinaus auf den See erfordert volle Konzentration.

Samstagnachmittag, bestes Sommerwetter: Gefühlt fast alle Boote sind auf dem Wasser. Wer nicht ankert und in der Sonne liegt, der düst über den See, im stetigen Bemühen, ein Maximum an Wellen zu erzeugen. Die Fahrtenordung auf dem Bodensee scheint vorzuschreiben, dass zu jeder Zeit mindestens ein PS-starkes Motorboot mit Vollgas über das Wasser brettern muss. Über dem See liegt ein ständiges Röhren der Motoren – der Sound grenzenloser Freiheit.

Kurze Rast in der Schweiz, dann geht es wieder zurück, noch einmal durch den turbulenten Rhein. Nach erfolgreichem Anlegemanöver (Wende und gegen den Strom) haben wir jede Menge Wasser im Boot. Nun wissen wir auch, warum der Verein neben Gig- und Rennbooten auch einige Coastal-Boote im Stall hat: Für die Spätaufsteher. Denn richtig rudern ist hier eigentlich nur in den frühen Morgenstunden möglich. Die Lage des Vereins an der Stelle der stärksten Strömung im Rhein erscheint uns so doch als eine echte Spaßbremse.

Gemeinsames Abendessen zum Abschied, das Abendprogramm reicht von Kultur (Stummfilm mit improvisierter Begleitung auf einer Kirchenorgel) bis zum gemeinsamen Absacker in einem der Biergärten.

Damit endet eine ereignisreiche Woche auf und am Bodensee. Vielen Dank, liebe Martinis, für die perfekte Organisation und Vorbereitung. Die Messlatte für folgende Fahrten habt Ihr damit sehr hoch gelegt!

Hans-Martin Hörcher

Was sonst noch so einfällt:

- Der Bodensee bietet mehr, als ich erwartet habe. Man muss nur die richtigen Ecken besuchen.
- Wer meint, auf der Kieler Förde sei viel los, der sollte einmal Samstagnachmittag auf dem Bodensee rudern.
- Rudern im Kirchboot ist entschleunigt und sehr kommunikativ.
- Der See bietet an jeder Ecke umfangreiche Bademöglichkeiten, Strände und Strandbäder. Man muss nur die Augen offen halten.

Westensee

Auch in diesem Jahr hatten wieder Anje und Claus zur Westenseetour geladen, verbunden mit abendlichem Grillen in ihrem Sommerhaus am Westensee. Gäste aus Berlin vom Ruderclub Tegel verstärken unsere Truppe, so dass wir am Samstagmorgen einmal wieder mit rekordverdächtigen fünf Booten aufbrechen in Richtung Schleuse.

Das Wetter ist prächtig, die Schleuse uns gnädig und der Kanal hält eine Menge kleine und große Begleiter für uns bereit, genug, um unsere Berliner Gäste ins Staunen zu versetzen – ganz zu schweigen von der Passage durch die Holtenauer Schleusen.

Wie immer ist es auch dieses Mal wieder ein gemütlicher Abend bei Antje und Claus mit vielen Gesprächen und leckerem Essen. Ein gelungenes Wochenende, eine kleine Auszeit mit Abtauchen in die verschiedenen Welten entlang dieser Strecke. Unsere Gäste machen sich am Sonntagnachmittag mit leuchtenden Augen und voller Eindrücke auf den Weg zurück nach Berlin.

Hans-Martin Hörcher

Freizeitsport

Auf in den Harz!

Auch im kommenden Jahr soll das traditionelle Skiwochenende des Ersten Kieler Ruderclubs wieder in Oderbrück im Harz stattfinden! Oderbrück befindet sich in der Nähe von Torfhaus in ein wunderschönes Loipengebiet am Fuße des Brockens und nah am Wurmberg!

Nächstes Jahr wird dieses Event stattfinden vom

09. bis 11.02.2024

Wir werden auch in diesem Jahr wieder in der Hochmoorbaude des Hildesheimer Skiclubs wohnen. Wir haben das ganze Haus gemietet, haben also genügend Platz für eine große Gruppe. Bei 20 Teilnehmern rechnen wir mit ca. €65,- pro Person. Das Frühstück machen wir selbst in der großen Küche, Abendessen werden wir wieder catern, ca. 10-15,-€ pro Mahlzeit.

Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften, organisiert ebenfalls über die App. Eine Skiausrüstung könnt Ihr bei Bedarf vor Ort leihen.

Wenn Ihr Euch dieses herrliche Erlebnis nicht entgehen lassen wollt, meldet Euch zu dem entsprechenden Termin in der Klubraum App an. Auch für Fragen erreicht Ihr mich gerne über die App, dort findet Ihr auch meine Mailadresse.

Ich freue mich auf ein tolles Wochenende im Harz mit Euch!

Wiebke

P.S. Sollte doch einmal kein Schnee liegen, so kann man in der Gegend auch herrlich wandern, z.B. auf den Brocken oder in das gemütliche Schierke.

Taktgefühl gefragt

Was haben Rudern und Tanzen gemeinsam?

Ein Blick in den Winterplan:

Mittwoch, 18:30: Teamrowing »Rudern auf dem Ergometer im Takt der Musik«

Montag, 19:00: Tanzkurs für Anfänger – Taktgefühl ist gefragt

Thomas, seines Zeichens Tanzlehrer, ist nach der Teilnahme am letzten Anfängerkurs zu uns gestoßen. Kaum im Club dabei, hat er sich bereit erklärt, sein Wissen in Sachen Tanzschritten an uns weiterzugeben. Und so treffen sich am Montagabend nach dem Abrudern gut zehn Tanzpaare im Anton Willer-Saal. Aufstellung zunächst getrennt, um die Schrittfolgen einzuüben, wenn das sitzt, dürfen wir »mit Anfassen« den Tanz »live« ausprobieren. Geduldig erklärt Thomas die Schritte, greift korrigierend ein und nimmt bei Bedarf die Sache in Form der Tanzpartnerin selber in die Hand.

Rudern: Ein komplexer Bewegungsablauf, Takt halten mit der Mannschaft. Einmal erlernt, ist der Ablauf irgendwann im Rückenmark angekommen.

Tanzen: Ein Ablauf einmal halbwegs verstanden. Bevor dieser im Rückenmark ankommen kann: »Jetzt üben wir einen neuen Tanz.« Oder: »Es gibt da noch eine Extradrehung, die wir einbauen können«

Rudern: Los geht es mit Ansage: »In die Auslage – und los!«

Tanzen: Jedes Mal die bange Frage: »Erst nach rechts oder fangen wir nach vorne an? Ist das Standard (enge Körperhaltung) oder Latein (Abstand)?«

Rudern: Der Steuermann sagt an, was zu tun ist. Im Zweifel einfach nachmachen, was der Schlagmann macht.

Tanzen: Keiner sagt dir, was zu tun ist. Und hast du doch einmal einen Lauf, so steht garantiert ein anderes Paar in deinem Kurs, genauso ratlos auf der Suche nach dem nächsten richtigen Schritt, wie man selber gerade noch.

Tanzen - eine unnötige Verkomplizierung eigentlich intuitiver Bewegungsabläufe. In der Enge der Tanzfläche stets auf der Suche nach dem nächsten Schritt vermisse ich die Ruhe und Weite einer Ausfahrt über die Förde im Lichte der aufgehenden Morgensonne im gleichförmigen Rhythmus meines eigenen Schlages.

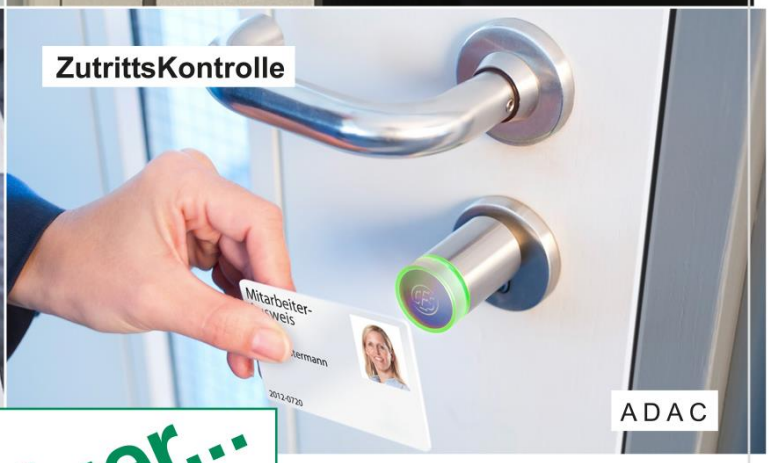
Trotzdem danke Thomas, dass Du mit dieser Aktion unser Clubleben bereicherst. Der Club lebt von seinen Mitgliedern und je mehr sich diese mit ihren Fähigkeiten einbringen, desto vielseitiger stellt sich sein Angebot dar!

Hans-Martin Hörcher

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

Von Budweis nach Prag

Wanderfahrt Moldau

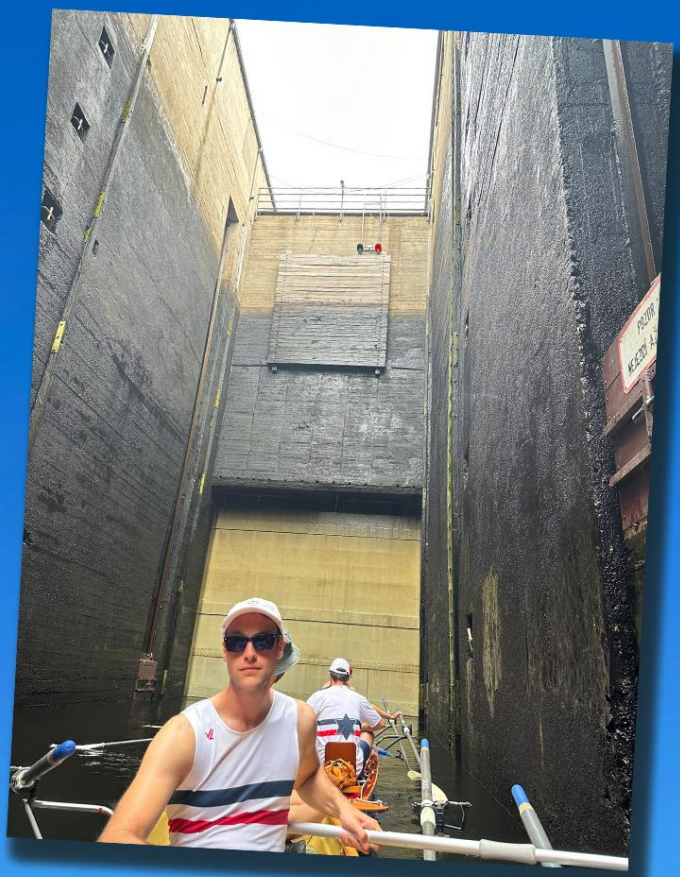
Schon länger bestand bei der Jugend die Idee, an die Tradition der Wanderfahrten der VorCorona-Zeiten anzuknüpfen. Bestärkt durch die positiven Signale und die Unterstützung insbesondere von Bernd und aus dem Club, suchten wir nach einer konkreten Strecke und weiteren begeisterten Freizeitruderern, die sich mittlerweile zum Teil über Deutschland verstreut hatten.

Schließlich bildete sich eine Gruppe von 8 Leuten, um gemeinsam die Moldau hinabzurudern, mit dem Ziel, am Ende in der goldenen Stadt Prag anzukommen. Schon vor der gemeinsamen Abfahrt wurde einmal mehr klar, dass Wanderfahrten immer ein gewisses Improvisationsgeschick voraussetzen... Der Bus wurde vollgeladen, und ziemlich pünktlich ging es am Morgen des 28. August los. Durch den Luxus von fünf Fahrern mit Anhängerführerschein schafften wir es verhältnismäßig entspannt zum ersten Campingplatz in Budweis – wo uns unwetterartiger Regen vor Herausforderungen stellte. Ein Hoch auf die Idee, einen kleinen Pavillon einzupacken! Dass die freundlichen tschechischen Nachbarn uns für die Nacht Ersatz für unsere nassen Schlafsäcke brachten (und am nächsten Morgen unsere eigenen trocken zurück), rettete uns die Nacht.

Am nächsten Tag also endlich rauf aufs Wasser, rudern. Zumindest 15 Minuten bis zur ersten Schleuse. Doch dahinter erwartete uns eine märchenhafte Landschaft, anderen Boote begegneten wir auf der ganzen Fahrt nur ganz selten. Allerdings sollte man wissen, dass Angeln offenbar Nationalsport in Tschechien ist. Das hält zumindest den Steuermann aufmerksam. Mit den zwei gesteuerten Zweiern Schulensee und Schwentine war es zwar nicht immer einfach, so rechtzeitig am nächsten Campingplatz anzukommen, um noch im Hellen aufbauen und kochen zu können, aber eine Stunde auf eine Schleuse zu warten, die dann leider doch nicht bedient wurde, war da auch nicht hilfreich. Das Umtragen und die Schleusenausfahrt gehörten ebenso wie ein ca. 15m hoher Schleusenvorgang zu den aufregenden Momenten während der Fahrt. Verlernt hatte das Rudern keiner, hier und da legten wir allerdings einen Landgang ein, um uns mit einem lokaltypischen Kaltgetränk zu stärken. Das Wetter wurde von Tag zu Tag besser und zeigte uns die zerklüfteten Ufer und endlosen Wälder, gespickt mit Burgen oder kleinen Schlössern, im strahlenden Sonnenschein.

Nach drei Etappen legten wir in dem Ort Orlík einen Ruhetag ein, wo ein monströses Hindernis (bereits vorher auf Google Maps mit Erstaunen entdeckt) uns überwunden werden wollte. Der Höhenunterschied der Moldau vor und hinter der Orlík-Talsperre beträgt bis zu 74 Meter.

Bevor sich allerdings mit der Überwindung des Hindernisses auseinandergesetzt wurde, hieß es, den Ruhetag vernünftig zu nutzen und neben der Moldau auch mal das umlie



gende Land zu erkunden. Als wäre es geplant gewesen, befand sich drei Kilometer Fußmarsch entfernt ein Aussichtsturm. Es wurden also Getränke und Proviant eingepackt und sich Richtung Rozhledna Milada auf den Weg gemacht. In ordentlicher Wandermanier nutze man dafür nicht die vorgesehenen Straßen, sondern beschloss recht schnell, einfach links in den Wald abzubiegen. Dank guter Navigation stellte sich das als die richtige Idee heraus und es dauerte nicht lange, bis man vor einem beeindruckend hohen Turm stand. Dieser wurde natürlich sofort erklommen. Oben angekommen war das Staunen groß, denn der Ausblick stellte sich als noch viel besser als erwartet heraus. Zurück wurde dann ein anderer Weg gewählt, auf dem man noch etwas mehr von der schönen Landschaft sah. Auch der führte uns allerdings sicher zurück zum Camp.

Jetzt hieß es für die einen erstmal kochen und für die anderen in Erfahrung bringen, wie man am nächsten Tag die Talsperre herunterkommen konnte. Nach einigen vielen Gesprächen mit unterschiedlichen Leuten und einigen Übersetzungsschwierigkeiten stellte sich trotz verschiedenster Auskünfte am Ende leider heraus, dass der Schienengeführte Aufzug nicht in Betrieb war. Also musste der Bootsanhänger ran und so wurden die Boote am nächsten Tag über Landweg nach unten transportiert.

Hinter der Talsperre veränderte sich die Landschaft erst einmal wieder schlagartig. Während auf dem Stausee vor der Sperre reichlich Betrieb und Tourismus war, lag dahinter wieder die verschlafene ruhige Moldau, mit ihren unzähligen Anglern. Die Landschaft weiter auf sich wirken lassend, wurden die nächsten zwei Tage weitere 70 Kilometer in alter Manier mit guter Geschwindigkeit trotz Zweier-mit und Stärkungspausen zurückgelegt.

Am sechsten Rudertag standen dann die letzten 30 Kilometer nach Prag an. Schon morgens war die ganze Mannschaft voller Vorfreude und es wurde geplant, wo man in Prag anlegen wolle und sich auch der Landdiensthabende als Kielschwein in die Schulensee setzten könne. Nach abgeschlossener Planung hieß es dann, ein letztes Mal in die Einteiler rein, ein letztes Mal die Boote ins Wasser und, zumindest für jetzt, ein letztes Mal auf der Moldau rudern. Nach 30 Kilometern näherte sich Prag. Bevor es allerdings in die Innenstadt ging, wurde beim Tschechischen Ruder Club Prag angelegt, um den Landdienstler einzusammeln. Da Rudern verbindet, lernte man relativ schnell ein verantwortliches Clubmitglied kennen und konnte direkt Hängerstellplatz und Bootsverladestelle klären.

Dann hieß es zu siebt in die Prager Innenstadt rudern. Und schon wenige Meter nach dem Club bot sich uns ein atemberaubender Anblick, denn eine Stadt wie Prag nicht gedrängt zwischen hunderten Touristen sondern ganz allein in Ruhe vom Ruderboot aus zu sehen, lässt sie nochmal viel schöner wirken. Wobei das mit der Ruhe auch nur relativ zu sehen ist, denn trotz viel Wasser mussten die Steuermänner immer ein Auge auf die Touri-Dampfer werfen. Davon gab es nämlich einige, die Kreuz und Quer über die Moldau fuhren. Da wir noch weiter in die Stadt rein wollten, hieß es ab in die nächste Schleuse. Diesmal aber zusammen mit besagten Dampfern, was sich als durchaus enges Unterfangen

herausstellte. Den Blicken nach zu urteilen, waren wir auch die ersten Ruderboote, die auf diese Idee kamen. Hinter der Schleuse änderte sich dann der Verkehr. Die Dampfer blieben zwar, aber während wir auf der einen Seite noch Gesellschafft von ein paar Empachern im Training hatten, war nun alles voller Tretboote. Rasant zwischen diesen durch wurde dann die Stadt weiter erkundet, bis wir zur vermeintlich letzten Schleuse kamen. Dort stellte sich allerdings nach einiger Wartezeit heraus, dass diese außer Betrieb war, und so machten wir uns auf den Rückweg. Als wir dann vor der Schleuse, die wir schon kannten, etwas länger warten mussten, entschieden wir uns, kurz anzulegen. Wie der Zufall es wollte, taten wir dies direkt neben zwei Kieler Lehrern, die mit ihrer Klasse hier waren (wie klein die Welt doch ist…). Nach kurzer Unterhaltung ging es dann wieder in die Boote und durch die Schleuse. Hier das erste Mal hochschleusen war zwar durch das einströmende Wasser herausfordernd, aber für die eingespielte Crew kein weiteres Problem. Zurück am Ruderclub wurden die Boote dann aus dem Wassergeholt, gereinigt, abgeriggert und ordentlich verladen.

Und dann ging es zum AirBnB. Da Prag selbst noch erkundet werden sollte und ein Zelt auf der Karlsbrücke wahrscheinlich auch nicht gut angekommen wäre, hatte man sich für drei Nächte in einer Wohnung einquartiert. Diese enttäuschte trotz vertretbarem Preis nicht, sollte jedoch sowieso nur zum Schlafen dienen. Da Hunger und Vorfreude groß waren, wurde nach kurzer Duschpause in Richtung Gaststätte aufgebrochen und gemeinsam zu Abend gegessen. Im Anschluss teilte sich die Gruppe. Während es für die einen ins Bett ging, entschied sich der Rest dafür, das Prager Nachtleben schon mal erfolgreich zu erkunden. Und nach diversen Bars ging es dann auch für den Rest ins Bett, denn die nächsten zwei Tage stand ausführliches Kultur-Programm an.

Prag wurde dann zwei Tage lang durch unsere Reisegruppe ausgiebig Tag und Nacht erkundet. Während tagsüber alle nennenswerten Sehenswürdigkeiten besucht und durch unser Kulturteam, bestehend aus Marc und Paul, genauestens erläutert wurden, wurde auch das Nachtleben in Gänze mitgenommen. Von kleiner Kneipe bis zu studentischer KaraokeBar, von Untergrundgewölbe bis zum Rooftop-Club wurde alles getestet und für gut befunden.

Nun ging es nach zehn wunderschönen Tagen in Tschechien auf den Rückweg nach Kiel. Es wurden also Sachen gepackt, der Bootshänger abgeholt und sich auf den Weg zurück gemacht. Der stellte sich zwar als etwas schläfriger als der Hinweg heraus, wurde aber genauso sicher, jedoch leicht wehmütig absolviert. In Kiel angekommen wurden die Boote dann noch ausgiebig geschrubbt und, nachdem alles ordentlich verstaut war, hieß es sich müde aber glücklich zu verabschieden.

Julius Schilling & Paul Ingwersen

Verleihung der DRV-Ruderabzeichen an die EKRC-Jugend

Am 15.November wurden von der Vorsitzenden Sport Gaby Schulz im Beisein des Vorsitzenden Bernd Klose und des Jugendvorsitzenden Johann Kämpfer die Ruderabzeichen in Bronze und Silber des Deutschen Ruderverbandes an die Mitglieder der Jugendabteilung verliehen.

Mit der Neuordnung der Ruderprüfungen im EKRC in diesem Jahr wurde das bisherige System mit nur einer Prüfung – der Freiruderprüfung – an das offizielle dreistufige System des Deutschen Ruderverbandes angepasst. Auf Antrag des Clubs können nun Mitglieder die entsprechenden Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold erhalten – eine im gesamten Geltungsbereich des DRV gültige Prüfungsbestätigung.

Insgesamt 18 stolze Jugendliche erhielten neben dem Abzeichen eine Urkunde und ein besonderes Goodie als Auszeichnung. In ihrer kurzen Ansprache unterstrich Gaby Schulz noch einmal die Wichtigkeit einer vernünftigen Ausbildung. Nur wer richtig Rudern kann und die entsprechenden Kenntnisse des Rudersports und des Ruderns im EKRC hat, kann diese auch an andere weitergeben. Deshalb unterstütze der Club auch alle bei Fortbildungsmaßnahmen wie Übungsleiter- oder Trainer-Scheinen sowie Motorboot- und Hänger-Führerschein.

Harald Schulz

BSHK
BENTHIN SCHWARK HANSEN KÜHL

Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

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

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

Wie ich zu meinem ersten Ruderrennen kam

Langstreckenregatta „Quer durch Berlin aus der Sicht eines Regatta-Neulings

Genau genommen begann es für mich im Februar 2023. Nina machte mich auf eine Trainingsgruppe aufmerksam, die sich bereits im frühen Winter zusammengefunden hatte. Unter der ambitionierten Anleitung von Ingmar trafen sich jeden Samstagmorgen ein paar kälteresistente Menschen, die sich in einem gemischten Riemenachter technisch verbessern wollten. Da das Riemenrudern ohnehin einen besonderen Reiz auf mich ausübte und ich das Ende der Ruderpause im Winter – wie schon in den vorherigen Jahren – inzwischen herbeisehnte, kam mir ihr Hinweis gerade recht.

Seit einigen Wochen hatte ich an den Übungseinheiten im Ruderbecken teilgenommen und dadurch von Jimmy ein grundlegendes Verständnis für die Riementechnik erhalten. Theoretisch scheint es einfach, aber die praktische Umsetzung erfordert einen längeren Atem. Schön, wenn dies auch in „echtem Wasser“ trainiert werden kann! Schnell noch ein paar Tipps zur angemessenen Kleidung angefragt und los ging´s.

Ich war von Anfang an begeistert. Das Rudern bekam eine neue Dynamik für mich: regelmäßig mit sieben anderen Rudernden im Boot zu sitzen, konzentriert an der Verbesserung der Technik zu üben und dabei immer ein wenig die Anspannung zu spüren, den gemeinsamen Takt nur nicht zu stören. Das kann fast ein wenig berauschen – besonders wenn es ab und an für ein paar Augenblicke gelingt ;-)

Mit der Einführung der Klubraum-App endete das mühsame Verabreden über diverse Messengerdienste. Die Trainingsgruppe festigte sich zu einem harten Kern und einem lockereren Kreis weiterer Interessierter, so dass wir das ganze Frühjahr aufs Wasser gehen konnten. Mit zunehmender Sonnenscheindauer wechselten wir auf einen Abendtermin unter der Woche – der Mittwochsachter war geboren.

Als Ingmar Ende Mai erstmals den im November stattfindenden FariCup in Hamburg erwähnte und davon sprach, dort gerne mit einem Boot starten zu wollen, gab es ein anzustrebendes Ziel: 7 km mit bis dahin ungewohnt hoher Schlagzahl. Ist das zu schaffen? – Ich wollte es versuchen und hatte somit eine weitere Trainingsgruppe: einen Männerachter, der in der Regel von Jimmy gesteuert wurde. Dieses Team fuhr ebenfalls im V8, dem mir inzwischen recht vertrauten Gig-Boot. Fortan war also für mich möglichst jeden Dienstag- und Mittwochabend sowie ab und an morgens am Wochenende ein Training im Riemen-Achter fest eingeplant.

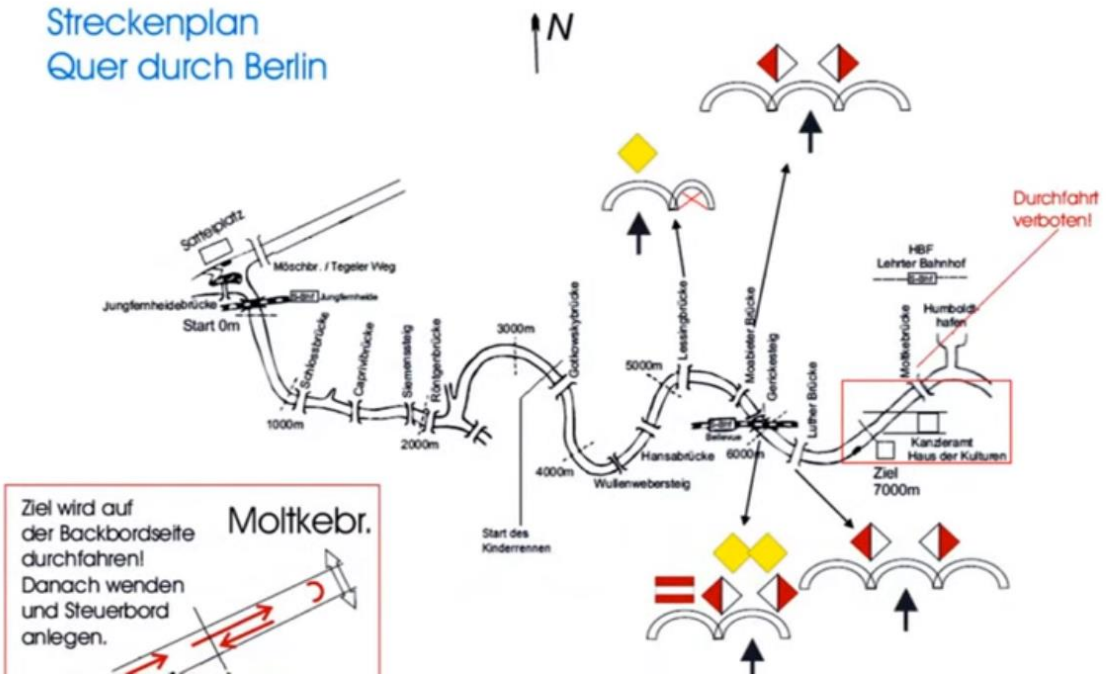
Im Männer-Achter tauchte Mitte Juli der Vorschlag auf, bereits Anfang Oktober bei der traditionsreichen Regatta „Quer durch Berlin“ zu starten. Das ansonsten auf der Spree nicht zulässige Rudern wird für einen Nachmittag zwischen Charlottenburger Schloss und Bundeskanzleramt erlaubt und zwar nur für die an der Regatta teilnehmenden Ruderboote. Für alle anderen ist das Befahren der Spree währenddessen ausgeschlossen. Ein verlockendes Angebot!

Regatten

Meinem anfänglichen Zögern wurde mit diversen Überredungsbemühungen begegnet, so dass ich letztendlich doch schnell zusagte. Angesichts meiner fehlenden Erfahrung, die angepeilte Schlagzahl über die erforderliche Dauer halten zu können, blieb der Respekt vor dieser Herausforderung allerdings bestehen. Ob es an Urlauben, an ungünstigen Ruderbedingungen, an beruflichen Verpflichtungen lag oder woran auch immer – es gelang uns kein einziges Mal eine Trainingseinheit in vollständiger Regattabesetzung durchzuführen.

Es wird ernst!

Schließlich war es soweit. Das Abriggern und Verladen der Boote erledigten wir am Donnerstagabend. Insgesamt waren in diesem Jahr vom EKRC drei Achter und zwei Vierer gemeldet. Insofern gab es viele helfende Hände. Die Hinfahrt nach Berlin erfolgte ab Freitagmittag, meist abgestimmt mit Autos, zum kleinen Teil individuell mit der Bahn. Ich wählte die Bahn, was zur Folge hatte, dass ich bei der Ankunft des Bootstrailers am Sattelplatz in der Nähe des S-Bahnhofs Jungfernheide nicht dabei sein konnte.



Die meisten EKRC-Sportler*innen hatten sich im günstig zum Hauptbahnhof gelegenen a&o Hostel in der Lehrter Straße eingemietet. Ebenso praktisch ist die direkte Busverbindung von der vor dem Eingang gelegenen Haltestelle zum Regattastartplatz. Nach dem Frühstück machten wir uns bald auf den Weg – am Abend zuvor war es zu dunkel, um die Boote noch aufzuriggern.

Jetzt ging es also los: Rund 1.000 Aktive aus Dänemark, Österreich, Polen, Tschechien, der Ukraine, der Schweiz, den Niederlanden und ganz Deutschland – insgesamt 170 Boote aller Alters- und Leistungsklassen. Dementsprechend quirlig ging es im Park am Schleusenkanal zu: allerorts wurden Boote getragen, lagen Bootsrümpfe, die zusammengeschraubt und eingestellt wurden. Überall wurde über Material und Renntaktik fachgesimpelt, begrüßten sich Menschen und waren erwartungsvolle, angespannte oder einfach nur frohe Gesichter zu

beobachten. Dazwischen fuhren zahlreiche Kleinbusse hin und her, um noch mehr Menschen und Bootsmaterial anzuliefern oder hier nicht mehr benötigte Taschen und Wechselkleidung zum Ziel zu transportieren.

Der Masters-Männer-Achter hatte eine niedrige Startnummer und war bereits unterwegs. Noch hielt sich das Wetter. Es war zwar wolkenverhangen und die Wetter-Apps gaben kaum Grund zuversichtlich zu sein, aber der gelegentliche Nieselregen ließ sich noch ertragen – zumindest für unser Team. Etwas mühselig hingegen war der Transport der Boote vom Riggerplatz zum Einsetzsteg. Die eigentlich kurze Strecke von rund 100 m kann durchaus lang werden – vor allem wenn ein Gig-Boot zu tragen ist. Glücklicherweise bekamen wir Unterstützung aus dem Frauen-Achter in Form von Armen, Böcken und Unterhaltung. Die Nervosität vorm Start trug bei machen Booten offensichtlich dazu bei, dass die Geduld nicht ausreichte, um auf den richtigen Zeitpunkt zu warten. Daher musste hier und da noch ein wenig rangiert werden bis die Reihenfolge der Startnummern passte. Endlich erreichten wir den Steg und konnten V8 ins Wasser gleiten lassen, gerade als der Regen stärker wurde.

Das Rennen

In unserem Rennen sollten nur zwei Boote starten, unser Konkurrent – eine Renngemeinschaft aus drei Berliner Vereinen – direkt vor uns. Unsere Rennvorgabe: konstant durchrudern, zum Ende hin nicht nachlassen und gerne unter 28 Minuten bleiben. Aber was bedeutet das? Die Kräfte lieber vorsorglich aufsparen oder gleich alles reinlegen und auf eine Euphoriewelle hoffen, die einen bis ins Ziel trägt? 7 km sind weit und im Training haben wir bisher nur höchstens 400 Schläge, d. h. etwas mehr als die Hälfte der erforderlichen Anzahl, mit hoher Schlagzahl durchgerudert.

Ein paar Ruderschläge zum Aufwärmen und dann ging es los.

Im 30-Sekunden-Takt rudern wir im fliegenden Start über die Startlinie hinter der Eisenbahnbrücke. Kurz danach lassen Nieselregen und auch mein Grübeln nach. Von Anfang an erreichen wir einen guten Rhythmus. Und schon bald gibt es nur noch ein – für meine Ohren – recht gleichmäßiges Klack-Klack. Die 1.000-m- und 2.000-m-Markierungen an den Brücken sorgen für Zuversicht, sich das Rennen gut einteilen zu können. Leider lässt die 3.000er Marke lange auf sich warten, sehr lange. Stattdessen ist plötzlich ein weiteres Klack-Geräusch zu hören. Anfangs kaum hörbar, aber es kommt aus der Richtung meines Rückens, also von vorne. Irgendwo in der Mitte des Rennens müssen wir tatsächlich ein vorausfahrendes Boot erreicht haben. Das macht weitere Motivation und zusätzliche Kräfte frei! Bereits innerhalb der ersten der zu passierenden großen Spreeschleifen – wie sich später herausstellen wird, gibt es weder eine 3.000-er noch eine 4.000-er Marke – wird es ein Überholmanöver geben können. Das Klacken wird allmählich lauter. Als wir das Boot erreichen, wird es enger als gedacht. Im linken Augenwinkel taucht nicht nur das Berliner Boot auf, sondern daneben, auf der Innenbahn ein weiteres Boot. Es wird wirklich eng. Unsere Gegner erhöhen Schlag, Druck und Tempo. Wir halten dagegen. Einen kurzen Moment fahren wir zu dritt gleichauf. Das Boot auf der Innenbahn lässt als erstes nach – vielleicht reicht der Platz doch nicht für alle Boote? Zum Ende der

Kurve können wir uns trotz Gegenwehr und Außenbahn zwar langsam vorbeischieben, aber nicht sofort davonziehen. (Bei der Nachbesprechung sind wir uns einig, das Herausfahren eines deutlichen Vorsprungs hätte gerne energischer erfolgen sollen.)

So fahren wir noch einige 100 m im gleichen Abstand vorweg bevor wir uns vollends absetzen können und schließlich das Boot aus den Augen verlieren. Wir haben die Spree wieder für uns allein. Als wir wieder eine Marke erblicken, die 5.200er, kommt Gewissheit auf: das Tempo lässt sich durchhalten. Vielleicht können wir für den Zieleinlauf sogar noch etwas zulegen. Hinter der S-Bahnbrücke beim Schloss Bellevue kommt nur noch eine letzte Brücke. Als wir diese durchfahren, sehen wir Kai-Axel und Ute auf der Brücke stehen und winken – wie schön! Ihre Anfeuerungen sind deutlich zu hören. Sie beflügeln tatsächlich für den erhofften Endspurt. Die steinerne rote Böschung an Backbord bringt die Gewissheit: in wenigen Metern ist das Ziel erreicht.

Den Regattakommentator nehme ich kaum wahr. Erschöpfung, Erleichterung und jede Menge Glücksgefühl. Im Überschwang lasse ich mich hinreißen und behaupte: das hätte noch 500 m so weitergehen können! Bereits beim Betreten des Steges merke ich die weichen Beine und mir wird klar, das hätte es nicht. Im Ziel vorm Haus der Kulturen ist es überraschend voll. Trotz der herbstlichen Witterung stehen zahlreiche Zuschauer am Ufer: Sportler*innen, deren Freunde und Familien und sicher auch ein paar andere. Sobald wir unser Boot im Gras abgelegt haben, werden wir mit einer kühlen Erfrischung versorgt. Das tut gut.

Nachdem das Boot abgeriggert und verladen ist, können wir entspannt die Ankunft der nachfolgenden Boote verfolgen und bejubeln: zuerst kommt der Frauenvierer und schließlich der Frauenachter ins Ziel. Der anfängliche Nieselregen ist zu einem andauernden Regen angewachsen, was die vielerorts allgemein deutlich spürbare fröhliche Stimmung aber nicht schmälern kann. Während wir die zuletzt eingetroffenen Boote verladen, hat die Siegerehrung inzwischen begonnen. Bestückt mit Medaillen und einem Pokal geht es zurück ins Hostel. Wir freuen uns auf warme Duschen und allmählich auch schon wieder ein wenig auf das nächste Rennen – Hamburg, wir kommen!

Vielen Dank an Ingmar, Gunnar, Martin, Sven, Jörg, Frank, Alfred und unseren Steuermann Claus für mein erstes, sehr schönes Regattaerlebnis!

Stephan Petschallies

FARI-Cup 2023

Erfolgreicher Saisonabschluss für den EKRC

Anfang November fand der FARI-Cup statt, eine der größten internationalen Langstreckenregatten Deutschlands mit etwa 1.300 Teilnehmern aus Dänemark, Schweden, Österreich und Deutschland. Für die Vierer geht es über eine Distanz von etwa 4.200 m und mit dem Achter sind 7.500 m zu absolvieren.

Eine umfangreiche Gruppe des EKRC, vorwiegend im Sechser und in den verschiedenen Achtern gemeldet, machte sich auf dem Weg bei klassischen Novemberbedingungen, Temperaturen um die 10 – 11 Grad und strammen Gegenwind auf der Außenalster. Dank der frühen Anreise mit dem nur mit Großbooten beladenen Hänger am Freitagmittag hatten wir logistisch beste Voraussetzungen, Poleposition für den Hänger direkt vor der FARI und genügend Platz zum Riggern der Boote.

Die Junioren Johann Kämpfer, Jasper Puls, Erik Dibbern, Miklas Scheer, gesteuert von Laurenz Bury, waren erfolgreich im Junior Gig-Doppelvierer A.

Im der Männer im Gig-Doppelsechser m. Stm. ruderten Gunnar Meyer, Thomas Schröder, Werner Lehmann, Arne Möller, Marius Hoop, Simon Hoop (DRC Hannover), gesteuert von Ava Benckert die schnellste Zeit aller Doppelsechser.

Oskar Kroglowski, Kenneth Carow und Melvin Müller-Ruchholz vertraten den EKRC in einer Hamburg/Kieler Renngemeinschaft siegreich im Männer Gig-Achter.

Einen weiteren schönen Achter-Sieg gab es im Männer Gig-Achter MDA 55 mit Ingmar Schulz, Thomas Blicke, Alfred Eberhardt Jörg Krenz, Matthias Böhm, Stephan Petschallies, Sven Lorenzen, Martin Lincke, gesteuert von Claus Riecken. Im Ergebnis gab es, wie bei zahlreichen anderen Rennen auch, im Zuge der Siegerehrung großen Diskussionsbedarf. So sollte am Ende ein anderes Boot offensichtlich den Sieg in diesem Rennen errungen haben. Das zum Sieger gekürte Boot wurde aber von Ingmar und seinen Recken im Rennen überholt! Nach Protest wurde am Ende doch der EKRC-Achter zum Sieger erklärt. Nach dem Sieg bei „Quer durch Berlin“ ist dies nun der zweite Erfolg dieser mit erfahrenen und Nachwuchsruderern besetzten Mannschaft. Da hat sich der Trainingsfleiß ausgezahlt.

Der Frauen Achter um Coach und Steuermann Felix Eckel mit der Besetzung Melanie Schäfer, Gesine Schürhoff-Goeters, Charlotte Wolff, Anna Louisa Kollster, Jule Tannert, Svenja Horn, Mona Flathmann und Leslie Matthiesen fanden in Hamburg leider keine Gegner und ruderten die 7.500 m in 32.07 min.

Für die Mannschaft des G-Achters mit Thomas Henning, Rolf Zumegen, Dieter Leptien, Matthias Borchardt, Bernd Klose, Arne Kassbaum, Georg Moll, Klaus Carow, gesteuert vom mal wieder sehr gut aufgelegtem Jörk Schüssler, der wie kaum ein anderer die Gegner in seine Schranken weist, gab es gleich mehrere Aufreger an diesem Tag. Nachdem beim Bootzusammenbau festgestellt wurde, dass die an der Trennstelle demontierten Rollschienen noch im Clubbus lagen und der Schlüsselbevollmächtigte leider schon auf dem Wasser war, musste eine Lösung gefunden werden. Ohne Rollschiene ging es nicht. Das gab es nur

zu Uropas Zeiten mit Lederfett unter dem Hintern und dann auf dem Trittbrett gerutscht. Also kurzerhand ins Auto gesetzt, zur Startzone gefahren und den Ingmar Achter gesucht. Kurze Schlüsselübergabe und wieder zurück zum Boot. Zwischendurch die Meldung von Bernd, Rollschienen seien jetzt aus dem Vierer entnommen und im Achter montiert. Gerade noch rechtzeitig alles fertig und zum Start gefahren. Dann wurde ein wirklich schönes Rennen gerudert, in dem Chimpy seine ganze Erfahrung als Steuermann ausgespielt hat und den zu überholenden Gegnern keinen überflüssigen Raum gelassen hat. Am Ende waren wir uns sicher: Das hat gereicht zum Sieg, obwohl wir als 65-Jährige ja mangels Gegner bei den „jungen“ 60-Jährigen gestartet sind.

Bei der Siegerehrung dann die große Überraschung. Nicht wir, sondern das Boot um unseren Clubkameraden Harald Schulz wurde als Sieger aufgerufen. Da diese selbst nicht davon ausgegangen sind, dass sie nennenswert ins Renngeschehen eingreifen konnten, sind sie erst gar nicht zur Siegerehrung erschienen. Dann, wie beim Ingmar-Achter unser Protest. Es stellte sich heraus, dass unser Boot überhaupt nicht erfasst war im Regattaergebnis. Unsere selbst gemessene Zeit von 30.29 min wurde aber vom Chefjuristen der FARI akzeptiert, so dass wir am Ende doch noch den F-Achter gewinnen konnten. Im offiziellen Ergebnis wurde unsere Zeit dann noch auf 30:24 min korrigiert, nachdem man uns wohl doch noch irgendwo gefunden hat. Auch diese Mannschaft konnte ihren Erfolg bei „Quer durch Berlin 2023“ an dieser Stelle wiederholen.

Einen weiteren Achter Sieg gab es dann noch im Frauen-Achter MDA 43 Jahre, in dem Gaby Schulz und Susan Dreller die Farben des EKRC in einer Renngemeinschaft mit Hansa Hamburg und Lübecker-Frauen Ruder-Klub in einem Vier-Boote-Feld erfolgreich waren und am Ende noch den Sina-Ingber-Pokal für den schnellsten Frauen-Achter mit nach Hause nehmen konnten.

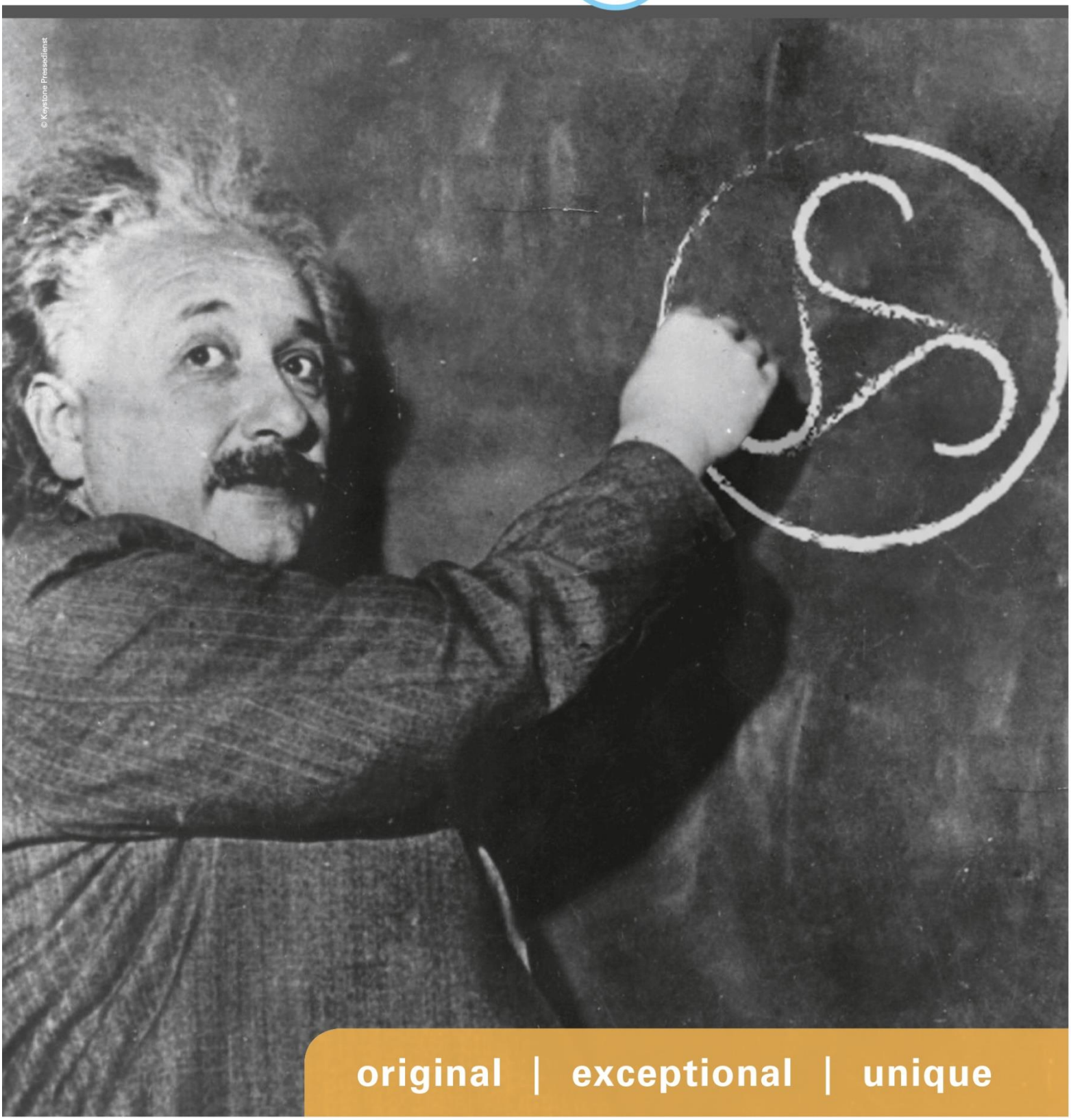
Dieser FARI-Cup war mit seiner Zeitnahme schon etwas speziell. Da wurden Sieger ausgerufen, die die langsamste Zeit in ihrem Rennen ruderten oder von anderen, nachfolgend gestarteten Booten sogar überholt wurden. Da fährt ein Achter (Boot Nr. 214) angeblich 29.59 min, ist aber 3 min vor uns gestartet und im Ziel von uns eingeholt worden. Es gibt sicher noch andere Beispiele für dieses Kuriosum. Insofern sind die im Ergebnis genannten Zeiten sicher mit einem großen Fragezeichen zu versehen. Wir lernen daraus, dass es Sinn macht, selbst die Zeiten zu stoppen, so wie es Einige auch gemacht haben.

Eine weitere Änderung, die allseits kritisiert wurde, war das neue Bezahlsystem der FARI. Konnte man früher am Tresen sein Bier bestellen und bezahlen, so musste man sich jetzt erst in die Schlange für den Chip-Verkauf anstellen und dann später in die Schlange für den Verzehr.

Trotz aller Widrigkeiten war der FARI-Cup ein schöner Saisonabschluss für uns Alle. Viel Spaß beim Wintertraining für eine schöne Saison 2024

Rolf Zumegen

Sauer Compressors



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

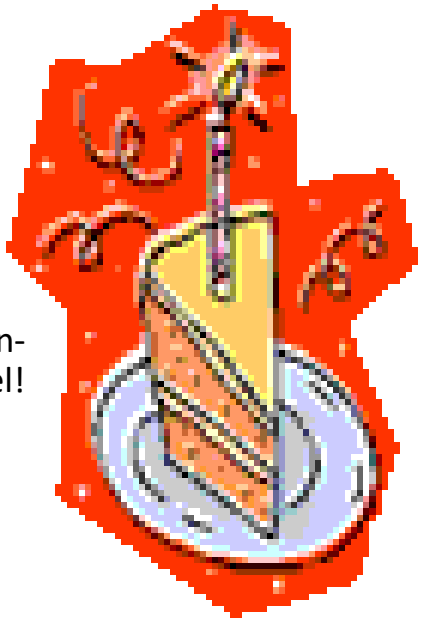
www.sauercompressors.com

Termine

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 2023/24

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

Montag

09:00 – 11:00	O	**Erwachsene** – Freizeitrudern
16:00 – 17:45	A *	**Jugend** LG – Krafttraining (Kraftraum) mit Mark
16:00 – 18:00	A *	**Jugend** (Breiten/Regattasport) – Crossfit mit Anna u. Erik — Halle am Ravensberg, Rankestraße 2
17:45 – 19:30	A *	**Wettkampfgruppe Frauen (2. Wettkampfebene)** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix
18:00 – 19:15	A *	Lauftreff (Ausdauertraining) mit Moritz
18:30 – 19:30	A *	**Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy
19:00 – 20:00	A *	Tanzkurs Anfänger (Anton-Willer-Saal)
19:30 – 21:15	A *	**Wettkampfgruppe Männer (2. Wettkampfebene)** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Maj
20:15 – 21:30	A *	Tanzkurs Fortgeschrittene (Anton-Willer-Saal)

Dienstag

06:15 – 07:15	A	**Early Bird** – Team Rowing (Kraftraum)
10:00 – 11:00	O	**Erwachsene** – Fitnesstraining (Kraftraum) mit Pau
17:00 – 18:00	A *	**Erwachsene** – Ergo-Rave (Kraftraum) mit Laurenz
18:00 – 18:45	O *	**Erwachsene** – Krafttraining Masters-RuderInnen (Kraftraum) mit Jimmy
18:45 – 21:30	O	**Erwachsene** – Masters-RuderInnen (Kraftraum)

Mittwoch

09.30 – 11.30	A	**Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
16:00 – 18:00	A *	**Jugend** (Breiten/Regattasport) – Kraft-/Ausdauertraining (Kraftraum) mit Siggi u. Anna
18:00 – 18:45	A *	**Erwachsene** – Teamrowing (Kraftraum) mit Laurenz
18:30 – 19:30	A *	**Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy
18:45 – 19:30	A *	**Erwachsene** – Teamrowing (Kraftraum) mit Laurenz
19:30 – 20:30	A *	**Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy

Donnerstag

09:00 – 11:00	O	**Erwachsene** – Freizeitrudern
16:00 – 17:45	A *	**Jugend** LG – Krafttraining (Kraftraum) mit Elisa
16:00 – 17:00	O	**Erwachsene** – (Ruderbecken) Gruppe Pau
18:00 – 19:00	A *	**Erwachsene** – Funktionales Training (Kraftraum) mit Elisa
19:00 – 20:45	A *	**Wettkampfgruppe Männer (2. Wettkampfebene)** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Maj

Freitag

09.30 – 11.30	A	**Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
10:00 – 11:00	O *	**Ältere Erwachsene** – Rückenschule (Kraftraum) mit Elisa
16:00 – 17:30	A *	**Jugend** (Breiten/Regattasport) – Kraft-/Ausdauertraining (Kraftraum) mit Grommeck u. Johann
18:00 – 19:00	A *	**Erwachsene** – Zirkeltraining (Kraftraum) mit Jimmy
19:00 – 20:45	A *	**Wettkampfgruppe Frauen (2. Wettkampfebene)** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix

Samstag

09:30 – 11:30	A *	**Wettkampfgruppe Männer (2. Wettkampfebene)** – Großboot-Training mit Maj
10:00 – 12:00	A	**Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
10:00 – 12:00	A *	**Erwachsene** – Ambitioniertes Achtertraining im 8+/Gig 8x+ mit Bernd und Ingmar
10:00 – 11:45	A *	**Jugend** LG – Krafttraining (Kraftraum) mit Mark

Sonntag

08:00 – 09:30	O	**Erwachsene** – Ergometer Urgestein (Kraftraum)
09:00 – 11:00	A *	**Wettkampfgruppe Frauen (2. Wettkampfebene)** – Großboot-Training mit Felix
15:30 – 17:30	A *	**Wettkampfgruppe Männer (2. Wettkampfebene)** – Großboot-Training mit Maj

* *diese Angebote erfolgen unter Betreuung durch unsere Trainer und Übungsleiter*
O – ohne Anmeldung
A – nur mit Anmeldung über die Klubraum-App

Freies Training im Fitnessraum/in der Rennboothalle ist nur außerhalb der obigen Zeiten möglich!

Die Anmeldung zu den Kursen (A) muss bis spätestens bis 18:00 Uhr am Vortag erfolgen!

Das geltende Hygienekonzept und die Nutzungsordnung für die Trainingsräume sind unbedingt einzuhalten!

Die Termine gelten ab dem 30. Oktober 2023 bis zum Anrudern am 31. März 2024
Im Winter findet keine Ausbildung für Ruderanfänger statt. Bei Dunkelheit, Eisgang und schlechter Sicht wird nicht gerudert!
Alle aktuellen Informationen zum Training in der Klubraum App

Kontakt für Rückfragen (Jugendtraining):

per E-Mail an harald.schulz-kiel@t-online.de
oder telefonisch unter 0173 420 4148

Kontakt für Rückfragen (allgemein):

per E-Mail an rudern-training@ekrc.de
oder über die Klubraum-App an Moritz

Vorstand / Impressum

Der Vorstand des EKRC

nach der Mitgliederversammlung am 23. März 2023

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

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

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

Schatzmeister
Claus Heinrich
Alter Markt 12, 24103 Kiel
Tel.: 0172-411 64 28
finanzen@ekrc.de

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

Ruder- und Trainingswart
Moritz Schmidt
rudern-training@ekrc.de

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

Boots- und Gerätewart
Sven Lorenzen
boote@ekrc.de

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

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

Vorsitzender Jugendabteilung
Johann Kämpfer
Tel.: 0173-71 24 426
jugend@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)
96. 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

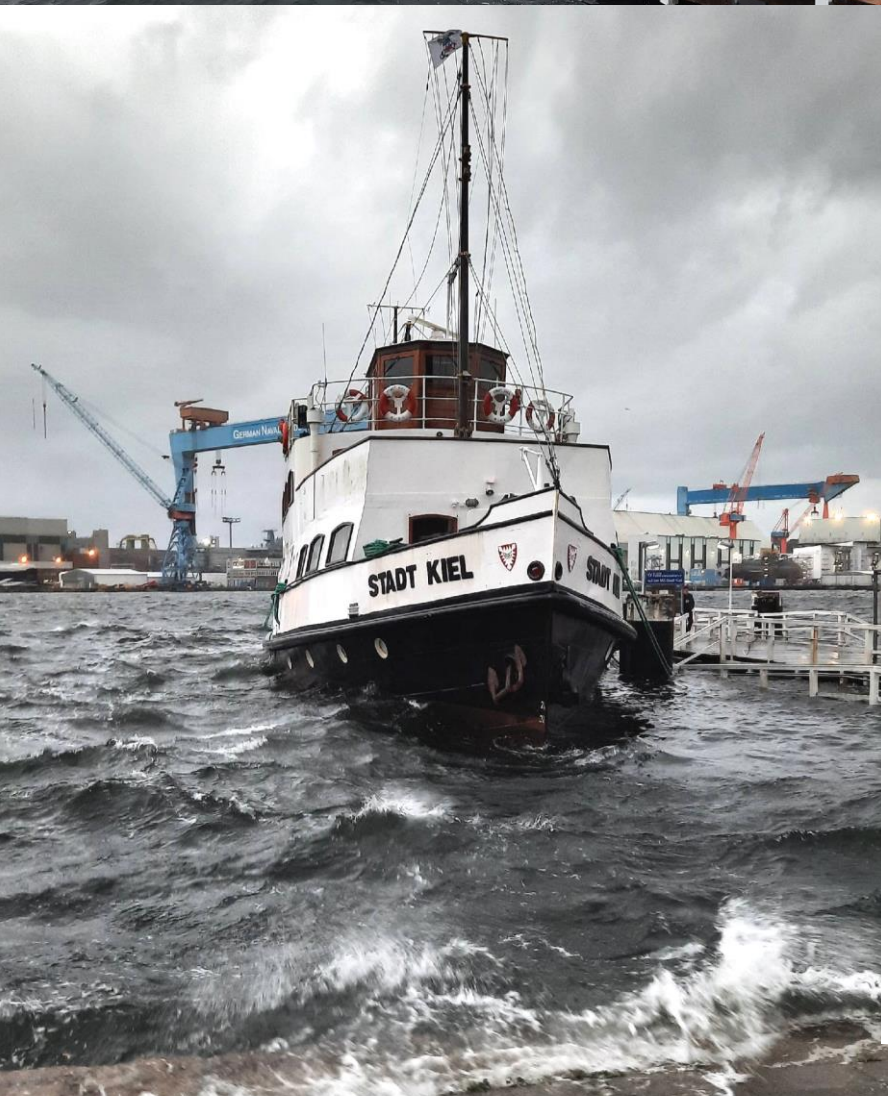
Redaktion (V.i.S.d.P.)
Hans-Martin Hörcher
Gerstenkamp 31
24147 Kiel, Tel.: 0172-5348768
clubmitteilungen@ekrc.de

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. Februar 2024



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