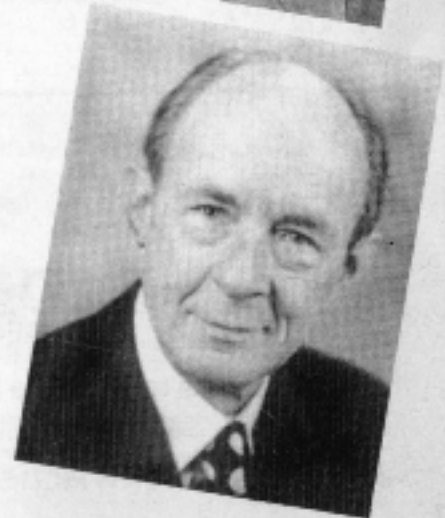
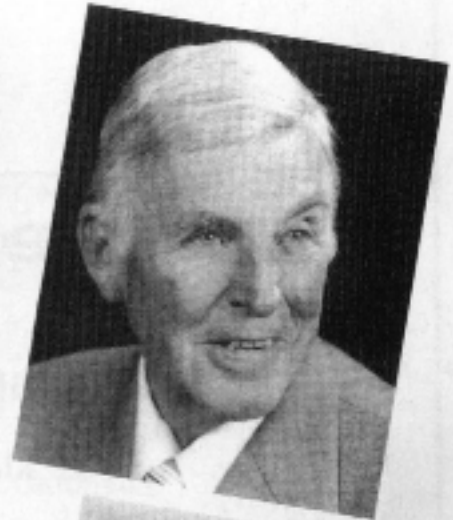




Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

1

Januar - März 1977 · 50. Jahrgang

Zum Titelbild:

In diesem Jahr können auf 50jährige Treue zum Rudersport zurückblicken:

Dr. Hermut Hoppe (Bild 1)
Paul Jung (Bild 2)
Hermann-Christian Lembcke (Bild 3)
Richard Missfeldt (Bild 4)
Kurt Petersen (Bild 5)
Dr. Christian Vogeler (Bild 6)

Termine

13. 3. 1977	Langlauf in Lübeck
19. 3. 1977	Mitgliederversammlung des Ruderverbandes Schleswig-Holstein
25. 3. 1977	Stiftungsfest im Kieler Yacht-Club
26. 3. 1977	Waldlauf rund um den Knievsberg
28. 3. 1977	Förderlehrgang I in Ratzeburg
bis 2. 4. 1977	
3. 4. 1977	Langstrecken-Regatta in Mölln
17. 4. 1977	Langstrecken-Regatta in Mölln
22. 4. 1977	19.30 Uhr Jahreshauptversammlung im Clubhaus
4. 4.—9. 4. 1977	Förderlehrgang II in Ratzeburg
30. 4. 1977	Frühjahrs-Regatta in Hamburg (1000 m)
30. 4.—8. 5. 1977	Wanderfahrt auf dem Rhein
6. 5. 1977	Preisskat des AH-Verbandes
7.—8. 5. 1977	Wasserfest der Hamburger Ruder-Jugend
8. 5. 1977	Tag des Rudersports
8. 5. 1977	Kurz- und Langstrecken-Regatta in Eutin
14. 5. 1977	Jungen- und Mädchen-Regatta in Gravenstein
14./15. 5. 1977	DRV-Prüfungsregatta in Mannheim
14./15. 5. 1977	Gemischte Regatta in Bremen
15. 5. 1977	Jungen- und Mädchen-Regatta in Lübeck
21./22. 5. 1977	Gemischte Regatta in Lübeck
21./22. 5. 1977	DRV-Junioren-Regatta in Breisach
27.—30. 5. 1977	Ruderlager für 10- bis 14jährige Anfänger in Eutin
28.—29. 5. 1977	DRV-Prüfungs-Regatta in Salzgitter
28.—29. 5. 1977	Gemischte Regatta in Wolfsburg
4./5. 6. 1977	Tag des Schleswig-Holsteinischen Sportes
4./5. 6. 1977	DRV-Junioren-Regatta in Hamburg
4./5. 6. 1977	Jungen- und Mädchen-Regatta in Hamburg
12. 6. 1977	Landesentscheid im Jungen- und Mädchen-Rudern in Eutin
22. 6. 1977	Tag der offenen Tür und Lampionfahrt auf dem Wasser

**Einladung
zur
Jahreshauptversammlung am Freitag, dem 22. 4. 1977,
um 19.30 Uhr im Clubhaus**

(keine besonderen Einladungen)

Tagesordnung:

1. Feststellung der Anwesenheit und Stimmberechtigung
2. Genehmigung der Niederschrift der letzten Mitgliederversammlung
3. Jahres- und Kassenbericht des Vorstandes
4. Berichte des Kassen- und Rechnungsprüfers
5. Genehmigung des Haushaltsplanes für das laufende Geschäftsjahr
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des Vorstandes, des 1. Kassen- und Rechnungsprüfers, seines Stellvertreters und eines Ältestenratsmitgliedes
8. Anträge
9. Verschiedenes

Anmerkung zu den Punkten:

zu 2.) Die Niederschrift der letzten Mitgliederversammlung liegt beim Ökonom zur Einsicht oder Mitnahme in ausreichender Zahl aus.

zu 3.) Die Bilanz 1976 liegt wie vor beim Ökonom aus.

zu 5.) Der Haushaltsplan 1977 liegt wie vor beim Ökonom aus.

zu 7.) Laut Satzung sind zu wählen der Vorsitzende, die stellvertretenden Vorsitzenden — Verwaltung und Sport —, der Schatzmeister, der 1. Kassenprüfer und sein Stellvertreter und ein Ältestenratsmitglied, da Herr Walther Schröder durch Tod ausgeschieden ist.

Alle zuvor genannten werden für zwei Jahre gewählt.

Die bisher im Vorstand tätigen Herren Leptien, Jung, Schuster, Bartuschek, der 1. Kassenprüfer Fahrenkrog und sein Stellvertreter Achereiner werden vom Vorstand zur Wiederwahl vorgeschlagen. Als Ältestenratsmitglied wird Herr Richard Missfeldt vorgeschlagen.

Weitere Vorschläge sind dem Wahlausschußvorsitzenden, Herrn Dr. Wilhelm Mordhorst, Schillerstraße 14, 2300 Kiel 1, 10 Tage vor der Versammlung schriftlich mitzuteilen.

zu 8.) Der Schatzmeister, Herr Klaus Bartuschek, schlägt Änderung der Satzung vor. Die bestehende Satzung wurde überarbeitet und entsprechend juristisch auf den neuesten Stand gebracht. Wesentliche Änderungen sind nicht enthalten. Der Entwurf der neuen Satzung liegt in ausreichender Zahl beim Ökonom zur Einsicht oder Mitnahme aus.

Der Vorstand bittet um rege Teilnahme.



Der zur Zeit amtierende Vorstand, der sich für die Wiederwahl auf der Mitgliederversammlung am 22.4.77 zur Verfügung stellt, stellt sich nachfolgend bildlich geschlossen vor:

Ehrenvorsitzender
Konsul Anton Willer
Vorsitzender Jürgen Leptien
Stellvertretender Vorsitzender
— Verwaltung — Paul Jung



Stellvertretender Vorsitzender
— Sport — Joachim Schuster



Schatzmeister Klaus Bartushek



Kassenwart Jens Benthin



Schriftwart Bernd-Michael Hahn



Ruder- und Trainingswart
Heinz Kröncke



Boots- und Gerätewart
Horst Ströh



Hauswart Rolf Esselbach



Vergnügungswart
Peter Weißlerdt



Vorsitzender der
Jugendabteilung Uwe Bräuer

Aus dem Clubgeschehen

Aktuelle Themen:

Mofa zu gewinnen
Bildung von Tischtennis- und Volleyballgemeinschaften
Heinz Ketelsen tritt zurück
Kalorien machen das süße Leben sauer



Der Chronist des Artikels anlässlich des 70jährigen Geburtstages unseres Clubkameraden Ernst-Ludwig Stoffers war Herr Dr. Karl-Rudolf Storjohann.



Unsere Clubkameraden Karl-Heinrich Brandt, Bernd Gördes und Michael Obersteller haben die Prüfung zum Fachübungsleiter bestanden. Wir gratulieren hierzu.



Die neue Rufnummer unseres Clubhauses lautet:

56 61 07.



Aufgrund eines Vorschlages in der Jahreshauptversammlung 1975 hat der Club dem Liegenschaftsamt der Stadt Kiel sein Interesse an den Grundstücken in Kiel, Düsternbrooker Weg 38 und 40, neben dem Germania-Ruderclub, ehemals Frauenrunderclub und Kolbe, mitgeteilt. Gedacht war an einen Club-Neubau.

Mit Schreiben vom 13. 1. dieses Jahres teilt uns die Stadt Kiel mit, daß die Fläche anderen Interessenten zugesprochen worden sei. (Ruderclub Germania und Marine-Jugend).



Beim NDR-Fernsehen und Hörfunk ist für die Sportberichterstattung in Schleswig-Holstein Herr Gerd Szepanski eingesetzt worden. Ihm können Sorgen, Probleme und Termine mitgeteilt werden. Seine Anschrift lautet: NDR, Hauptabteilung Sport, Rothenbaumchaussee 132—134, 2000 Hamburg 13, Telefon (0 40) 4 13 27 51.



Im Rahmen der Kieler Woche findet am 22. 6. 1977 in unseren Clubräumen ein Tag der offenen Tür statt.

Ab 17.00 Uhr stehen unsere Clubräume der Öffentlichkeit zur Besichtigung zur Verfügung.

Es wird um rege Beteiligung der Clubmitglieder gebeten, um in Gesprächen und Diskussionen für den Rudersport zu werben.

Am gleichen Tage findet ab 21.30 Uhr eine Lampionfahrt auf dem Wasser statt, an der sich die Kieler Ruderclubs, Kanu-Clubs und auch Segelvereine beteiligen. Auch hier wird um rege Beteiligung gebeten.



Zur Ehrung vorgesehen ist bei dem kommenden Stiftungsfest unser Clubkamerad Paul-F. Rieboldt, ursprünglich wohnhaft in Kronshagen.

Herr Rieboldt ist unbekannt verzogen. Wer kann uns Mitteilung über seine neue Anschrift machen?



Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) hat dem Antrag des Vorsitzenden des Schleswig-Holsteinischen Ruderverbandes, Heinz Ketelsen, entsprochen und für Schleswig-Holstein drei Leistungsstützpunkte und sechs Talentförderungs-Gruppen bewilligt.

Der Ruderverband richtet in Kiel einen Leistungsstützpunkt und eine Talentförderungs-Gruppe (TF-Gruppe) in unserem Club ein.

Leiter des Stützpunktes wird Herr Bernd Gördes, der TF-Gruppe Herr Karl-Heinrich Brandt, die beide die geforderte Qualifikation eines Fachübungsleiters besitzen. Der LSV wird mit beiden Herren direkt einen Trainervertrag abschließen.

Da die Zusagen mit Zuschüssen verbunden sind, wird der LSV die Kontrolle über die Aktivitäten des Stützpunktes selbst durchführen, und zwar durch Frau Bärbel Arndt.

Die Angehörigen des Stützpunktes müssen überwiegend dem nationalen D-Kader angehören, verlangt wird u. a. ein fünfmaliges Training in der Woche.

Die zwei weiteren Stützpunkte wurden bei der Lübecker Rudergesellschaft und dem Lübecker Ruder-Club eingerichtet.

TF-Gruppen wurden ebenfalls dort eingerichtet, außerdem eine TF-Gruppe gemeinsam für die Lübecker Frauenrudergesellschaft und den Lübecker Frauenruderclub sowie in Ratzeburg und Friedrichstadt.

Die Stützpunkte und die TF-Gruppen sind offen für alle Talente, so daß auch Ruderer aus anderen Vereinen und den Schülerriegen zugeordnet werden können.

Zu diesen Stützpunkten und TF-Gruppen sind außerdem noch zentrale Maßnahmen geplant, um die Angehörigen dieser Gruppen aus den einzelnen Clubs zusammenzuführen und testen zu können.

Hierfür bot sich die Ruder-Akademie, das in Schleswig-Holstein befindliche Bundesleistungszentrum des DRV, als Landes-Leistungszentrum an. Nach Bereitstellung der dafür benötigten Finanzmittel durch den LSV kann die Akademie (RAR) ab diesem Jahr mit genutzt werden. Vorgesehen sind Förder-, Sichtungs- und Vorbereitungslehrgänge.

Außerdem ermöglicht der LSV die sportmedizinische Untersuchung von D-Kader-Angehörigen (Talentgruppe) durch das Institut für Sport und Sportwissenschaften an der Universität Kiel. Erste Untersuchungen wurden bereits an unseren Aktiven vorgenommen.

Zum D-Kader gehören: (Stützpunktangehörige)

Martin Languth 14, Dieter Leptien 16, Martin Lorenzen 17 und Arnd Poetzsch-Heffter 18 Jahre.

Zur TF-Gruppe gehören:

Joachim Benske 13, Jens Leemhuis 17, Jens-Peter Meißner 17, Harald Schulz 17, Hartwig Schulz 15, Gabriele Tänzer 17, Stefan von Weidenberg 16, Jörg Wimmers 14, Torsten Wimmers 13, Hinnerk Wolff 17 Jahre; dazu kommen von der Schülerriege der Käthe-Kollwitz-Schule: Johanna Kiesel, Bettina Goerke, Regina Meng, Dorit Löwner.

Harald Schulz und Stefan von Weidenberg werden vorwiegend im Stützpunkt trainieren, um mit den Angehörigen des Stützpunktes im Vierer trainieren zu können.



Die „Altherren“ vom AHV melden:

Das „**AH-Fest mit Damen**“ am 30. Oktober v. J. ist nun schon wieder Erinnerung, eine wärmende Erinnerung. Beinahe 100 EKRCer besuchten dieses schon zur Tradition gewordene Fest mit ihren besseren Hälften. Sie freuten sich gleich zu Beginn über ein bürgerliches Essen, das zu einem durchaus angemessenen Preis bereitgestellt worden war.

Der 1. Vorsitzende begrüßte die Anwesenden, und Wilhelm Mohr als Vergnügungswart sorgte nach dem Essen dafür, daß das Eichmaß des Vergnügtseins bald erreicht wurde. Zwischendurch kreierte Frau Hunger gekonnt die erste Herrenrede im EKRC. Wir Männer kamen noch recht glimpflich weg bei dieser wohl gelungenen Premiere. Herzlichen Dank, Frau Hunger, für diesen Durchbruch, der Aufforderung zur Wiederholung in diesem Herbst sein sollte.

Skatspielen, meine Herren vom AHV, heißt auf der Sonnenseite des Lebens wandeln. Und „**Preisskaten**“ heißt, Vergnügen mit Gewinn zu verbinden. Notieren Sie sich bitte den **6. Mal** in Ihrem Kalender, da soll nämlich dieses Turnier der Skatfreunde stattfinden. Gäste sind willkommen, ebenso Preise, wenn Sie sich zu einer Stiftung zur Entlastung der Kasse des AHV entschließen können. Besondere Einladungen ergehen noch.

P. J.

Zur Förderung des Wanderruderns hat der Ruderverband Schleswig-Holstein mit der Schleswig-Holsteinischen Ruderjugend ein Fahrtenprogramm für 1977 aufgestellt.

Die Veranstalter dieser verschiedenen Fahrten sind die Schleswig-Holsteinischen Rudervereine, der ARV, die Schülerruderer, die Schleswig-Holsteinische Ruderjugend und der Ruderverband Schleswig-Holstein.

Nachfolgende Fahrten sind ausgeschrieben:

1. Gewässer um Silkeborg in Dänemark
vom 19.—22. 5. 1977
2. Schleswig — Schleimünde — Schleswig
vom 28.—30. 5. 1977
3. Rund um Alsen auf der Ostsee
vom 4.—12. 6. 1977
4. Von Itzehoe aus die Stör bis zur Unterelbe
vom 11.—12. 6. 1977

5. Eutin — Kiel
vom 17.—19. 6. 1977
6. Itzehoe, Elmshorn (Stör, Elbe, Krückau)
vom 1.—3. 7. 1977
7. Lübeck — Travemünde auf der Trave
vom 15.—17. 7. 1977
8. Flensburg — Gravenstein — Sonderburg
vom 15.—17. 7. 1977
9. Von Erlangen aus auf dem Main
vom 27. 8.—4. 9. 1977
10. Westensee, Eider, NOK, Förde
vom 10.—11. 9. 1977
11. Westensee, Eider, NOK, Förde
vom 23.—25. 9. 1977
12. Mosel
vom 24. 9.—2. 10. 1977
13. Koblenz
vom 1.—2. 10. 1977

Für alle Veranstaltungen sind die Teilnehmerzahlen beschränkt, 15—30 Teilnehmer, Alter unterschiedlich, ab 16 bzw. 18 Jahre.

Interessenten werden daher gebeten, sich sofort anzumelden.

Das für das Wanderrudern zuständige Vorstandsmitglied Uwe Bräuer ist im Besitz der erforderlichen Unterlagen und wird die Meldungen weitergeben.



Wie bereits schon angekündigt, findet unser diesjähriges Stiftungsfest am

Freitag, dem 25. 3. 1977,

im Kieler Yacht-Club statt.

Der Vorstand hofft auf eine sehr rege Beteiligung, besonders auch der jüngeren Generation (ältere Junioren, Senioren, Hallenhandballer, Läufer und jüngere Alte Herren).

Um das Interesse für diesen Abend zu steigern, hat sich der Vorstand entschlossen, tief in die Tasche zu greifen und eine hervorragende Tanzkapelle engagiert, und zwar wird aus Bukarest eine durch Funk und Fernsehen bekannte 4-Mann-Band eingeflogen, wobei jeder einzelne Angehörige der Band ein Solist ist.

Der Vergnügungswart garantiert heiße Rhythmen bis in die Morgenstunden, die auch den letzten Tanzmuffel vom Stuhl reißen werden.

Eine Bar im Bereich der Tanzfläche wird Gelegenheit zum Partnerwechsel geben.

Zur Finanzierung der Band haben sich dankenswerterweise einige Clubkameraden bereiterklärt, eine Tombola zu finanzieren. Zur Verlosung kommen unter anderem: 1 Mofa, 1 Kofferradio mit Kassettenrecorder, Addidas-Sportschuhe, handgenähte Lederfußbälle und weitere wertvolle Preise.

Weitere Spenden für die Tombola werden sehr gern entgegengenommen von Herrn Peter Weißferdt, Heikendorfer Weg 43, 2300 Kiel 14, oder werden auf Wunsch abgeholt, Tel. 20 33 44.



Wie bereits mitgeteilt, findet anläßlich des Stiftungsfestes die Ehrung der 25- und 50jährigen Jubilare statt.

Nachfolgend persönliche Daten der goldenen Jubilare:

Herr Dr. Hermut HOPPE war in der Zeit seiner Schul- und Studienausbildung von 1927 bis 1932 in unserem Club aktiver Rennruderer sowohl in der Jugendabteilung, dessen . Vorsitzender er eine Zeitlang war, als auch bei den Männern, überwiegend mit den Clubkameraden Missfeldt, Vogeler, Stoffers und Loes in der Leichtgewichts-klasse.

Dank seiner guten Kondition wurde seinetwegen viele Male die Siegesfahne am EKRC-Mast gehißt, zuletzt in Einfeld und Hamburg im Jahre 1932.

Zur Vorbereitung auf seinen späteren Zahnarztberuf zog Herr Dr. Hoppe in die „Fremde“, und ließ sich als Zahnarzt mit seiner Frau als Zahnärztin in Husum nieder. Trotz Ortsabwesenheit hat er nach eigenen Angaben mit Interesse das Clubgeschehen weiter verfolgt und hängt noch heute mit großer Liebe an unserem Verein.

Am Stiftungsfest selbst wird Herr Dr. Hoppe nicht teilnehmen, da er sich einer langgeplanten Kur unterziehen muß. Unsere guten Erholungswünsche begleiten ihn.

Herr Paul JUNG ist gebürtiger Breslauer und trat dort 1927 in den Ruderverein Wrateslavia ein.

Aufgrund seiner positiven Einstellung zum Sport betätigte er sich seit 1935 als Rennruderer mit 33 Siegen, davon 25 in der 1. Seniorenklasse (heute Elite) im Vierer und im Achter. Besonders erwähnenswert hiervon sind 3 Siege im Ostmarkenachter, 1 Sieg im Eichkranzrennen im Juniorenachter, 3 Länderkampfsiege im Achter, 2mal deutscher Vizemeister im Vierer, 1mal deutscher Vizemeister im Achter, deutscher Meister im Vierer 1938 mit Stm. in Heilbronn, Europameister im Vierer mit Stm. 1938 in Mailand und Sieger im Achter bei den Vorolympischen Regatten in Helsinki 1939. Zu uns kam Herr Jung 1946 und ist seither Mitglied des Vorstandes, das heißt also seit über 30 Jahren. Außerdem ist er seit 4 Jahren Vorsitzender des AH-Verbandes. In unserem Club betätigte Herr Jung sich als AH-Achter-Ruderer mit 2 Siegen in Kiel und Hamburg. Außerdem war er ehrenamtlicher Trainer in den Jahren 1946—1949.

Erwähnenswert sein Sieg im Junioren-Achter 1949 in Rendsburg, den er selbst trainierte, als Steuermann, da Rolf Kruse zu spät kam. Herr Jung hatte damals ein Nettogewicht von 93 kg, nach eigenen Angaben wohl der weltschwerste Steuermann. Madam Toussaud bemühte sich vergeblich um ihn als Modell, Herr Jung mag nicht so lange auf einer Stelle stehen . . ., schon gar nicht in Wachs.

Bekannt sind seine Beiträge in unserer Clubzeitung im unverkennbaren Pa-Ju-Stil.

Für die Zukunft freut Herr Jung sich auf seine Ehrung anläßlich seiner 50jährigen Mitgliedschaft in unserem Club im Jahre 1996. Wir wünschen ihm bis dahin gute Gesundheit.

Herr Hermann-Christian LEMBCKE betrachtet sich rückblickend hauptsächlich als Wanderruderer, und wer seine Bescheidenheit kennt, der wird es verstehen, daß er nicht über seine Erfolge als Rennruderer berichtet.

Gern erinnert Herr Lembcke sich an die schönen Jahre seiner Jugend in der Clubgemeinschaft. Durch den frühen Tod seines Vaters wurde Herr Lembcke gezwungen, zwei vorhandene Betriebe weiter aufzubauen und hatte nicht mehr die Zeit, aktiv am Rudern teilzunehmen.

Herr Lembcke beabsichtigt, trotz überstandener Krankheit, am Stiftungsfest teilzunehmen. Auch ihm wünschen wir weiterhin gute Genesung.

Herr Kurt PETERSEN verbrachte seine Ruderjugend im Leichtgewichtsvierer und Achter als Nr. 1, wobei er mehrere Siege in Lübeck, Hamburg und Kiel für unseren Club errang.

In den schweren Nachkriegsjahren war Herr Petersen 7 Jahre Schatzmeister unseres Clubs und maßgeblich an dem Wiederaufbau unserer Clubliegenschaften beteiligt, in den Jahren 1954 bis 1964 Vorstandsmitglied im Schleswig-Holsteinischen Regatta-verein, deren Rechnungsprüfer er heute noch ist.

Gern erinnert Herr Petersen sich an die von ihm ausgerichteten Kieler Regatten, insbesondere mit dem deutsch-nordischen Studentenachter.

Bekannt ist Herr Petersen auch als Sprecher der Passiven auf den Jahreshauptversammlungen, und seine Vorschläge zur Verbesserung der Clubsituation wurden oft positiv verwirklicht.

Herr Dr. Christian VOGELER trainierte aktiv als Jugendlicher und auch im Stammverein in den Jahren 1929 bis 1932 nicht ohne Erfolg, so mit den Clubkameraden im leichten Jungmannachter und Vierer Hoppe, Ahrens, Missfeldt und Schlagmann Stoffers. Nach seiner Rückkehr aus dem Kriege gehörte er ebenfalls zu den Männern des Wiederaufbaues und leitete die Jugendabteilung von 1946 bis 1950. Sein schon damals unverkennbarer Ehrgeiz und Humor sind ihm treu geblieben sowohl in seiner beruflichen Laufbahn als auch als Skatspieler des von ihm mitgegründeten Ruder-skatclubs Swinegel.

Nicht selten belebt sein derber Humor die Clubszene am Dienstagabend.

Wir hoffen, daß dieses Echo noch viele Jahre durch die Clubräume hallen möge.

Herr Richard MISSFELDT wird von unserem Clubkameraden Walter Thiessen nachfolgend persönlich angesprochen.

Liebe Ilse, lieber Missi!

Zum diesjährigen Stiftungsfest haben wir vielfachen Anlaß, verdienten Clubkameraden zu danken. Einen davon darf man wohl etwas ausführlicher herausheben, und das ist nun eindeutig unser Missi. Daß unser Club nach dem Krieg das wurde, was er heute ist, verdankt er zum großen Teil auch Euch beiden, Deinem unermüdlichen Einsatz, lieber Richard, und der verständnisvollen Unterstützung durch Dich, liebe Ilse.

So laßt mich zuerst ein Loblied auf eine der Clubmuttis singen! Ich weiß, wie sehr Dein Leben durch unsern Club mit geprägt wurde. Du hast unendlich viel an Vorarbeit geleistet und warst bei der Durchführung vieler Clubfeste die notwendige helfende Stütze. Ich glaube auch, daß ich dieses Lob aussprechen darf, denn wir kennen uns schon aus frühen Pennälerzeiten — so eben um die Ecke von der Lerchenstraße bis zum Schlachterladen. Wir waren als O R LL-er und Wikinger ja in Kiel-West beheimatet.

Schon damals hatten viele hier ansässige Kaufleute ihre Sommerhäuser am idyllischen Schulensee, so weit ich erinnere, waren das unter anderem die Schmidts vom Königsweg, die Betten-Mohrs und die Stahls und Stillers aus Gaarden, die Rieckens und die Johansens vom Sophienblatt. Als Primaner waren wir nicht bloß wissenschaftlicher Beirat bei den Schularbeiten, sondern auch ein bißchen auf Brautschau. Der Wald am Schulensee und die Wiesen an der Eider waren herrliche Spiel- und Wandergebiete. Unvergeßliche Plauderstunden ergaben sich bei den Kaffeekränzchen in den Gartenlauben. „Bikini“-Mädchen in Liegestühlen und braune Fußballjungs auf grünem Rasen... solche Bilder aus den Jahren 1923—1927 könnte ich heute noch malen.

Und unter den Mädchen war Ilse schon damals eine prachtvolle Erscheinung, eine freundliche Gastgeberin und ein guter Kamerad mit fröhlicher Lebensbejahung. Als Ilse Albertsen hatte sie schon einen berühmten Ruderer zum Mann, unseren allseits beliebten Schlagmann Ali, mit 7 Liter Lungenfassungskraft und mit über 1,90 m unser längster Mann im Boot. Den Senats-Achter in Lübeck und den großen Achter in Einfeld 1930, Illers 101. Sieg hat er mit errungen. Dabei waren Storjohann, List, Bohmann, Sommer, Thiessen, Wesselmann, Kälber und Steuermann Charly Sachau. Als Stabsarzt fiel Dr. med. Ali fern im Osten. Daß der Sohn Peter später ein noch erfolgreicherer EKRCer wurde, haben Ilse und Missi sicher durch ihr Vorbild an Clubtreue mit bewirkt.

Mit dem Jahre 1927 trittst Du nun auch in Erscheinung, lieber Missi, zwar nicht als Wikinger, sondern als Schüler von Iller Mo aus dessen Schulmeisterzucht direkt in die Jugendabteilung des Clubs. Wir Wikinger waren schon schwergewichtige, preisgekrönte Schülermeister, als Du, Leichtgewicht mit ganzen 98 Pfund und 1,63 m klein, zu rudern begannst. Wir wogen im Winter über 90 Kilo und waren oft 1,90 m oder länger. Wieviel Du dem Rudern verdankst an Gesundheit und Durchhaltevermögen, können nur die Eingeweihten beurteilen. Daß Du die Unterprima zweimal absolviertest, zeugt von kluger Einsicht in die damaligen Gegebenheiten für Dich als einen wohl typisch norddeutschen Spätentwickler.

Wie gut Du Dich dann aber körperlich und geistig entwickelt hast, haben wir mit großem Vergnügen bei all den herzerfrischenden Vorträgen im Kameradenkreis immer wieder genossen. Du brauchtest kein Mikrofon, um eine manchmal mehrere hundert Festteilnehmer zählende Tafelrunde zu homerischem Gelächter hinzureißen. Deine Stimme übertönte den Bardengesang mit durchdringender Lautstärke: „Drei — vier! — — Hurra, Ruderclub lebe! — —“ Missi, wir können es neidlos anerkennen, Du warst jahrzehntelang unser bester Witze-Erzähler und Damen- ? ? ? ? . Du hast Dir großes Verdienst erworben um den guten Ruf unserer Clubfeste. Heiterkeit und

Frohsinn hast Du vielfach vorbereitet, wenn Dir selber auch manchmal innerlich gar nicht so zumute war. Nun werden Dir viele anläßlich der erneuten Ehrung für 50 Jahre Clubtreue von Herzen danken für viele Stunden froher Festlaune. „Was du für andre tust, bestimmt den Wert deines Lebens“, hat Rudolf Kinau einmal gesagt; ich glaube, er meinte damit auch Dich.

Wie sehr Du von unseren damaligen Honoratioren mitgeprägt wurdest, die Dir „gewaltigen Respekt“ einflößten, so Paul Jacobsen, Paul Ruge oder Opa Schuster, kann ich nur bestätigen. Auch Dir sind die Wanderfahrten nach Westensee in bleibender Erinnerung. Der ganze aktive Club war mit allen Booten einschließlich Motorboot beteiligt. Alle verfügbaren Zimmer waren von den Alten Herren belegt, wir schliefen im Stroh der Backmannschen Scheune. Es waren unvergeßliche Pfingstfeste mit Festball, großem Kommers und Kökschenschwof. Irgendwie habe ich das Gefühl, daß wir bessere Feste feierten, wenn wir drei Tage lang feste feierten neben den Wanderfahrten hin und zurück. Wir waren ja auch noch nicht so verweichlicht durch das sinnlose Autofahren.

Nicht nur Wanderrudern war Deine Freude wie jetzt wieder in gesetzterem Jahrgang, Du warst auch ein erfolgreicher Rennruderer, schon 1928 landetest Du Deinen ersten Sieg als Schlagmann im Jugend-Anfänger-Vierer. 1930 bestandest Du das Abi und begannst als Lehrling bei Walther Schröder in Fa. Fritz Howald, wo auch Toni Willer begann und K. H. Wright noch heute tätig ist. 1932 saßest Du mit im Lgw. Jgm. Vierersiegerboot in Einfeld und in Hamburg im siegreichen Lgw.-Achter. Als Mitglied der Reitabteilung des Clubs mußtest Du 1933 auch mit in die Reiter-SA, obwohl Du eigentlich viel lieber die schickere Uniform der „schwarzen Dragoner“ getragen hättest. Heute kann man ja ruhig darüber reden. „Auch ich war ein Jüngling im schwarzen Gewand“ (frei nach Heinrich dem Vogler). 1934 wurde Euer erfolgreichstes Jahr: Einfeld: 1. Junior-Vierer und -Achter; Lübeck: 2. Achter und Junior-Achter; Hannover; Junior-Achter, Kopenhagen; Junior-Achter und 2. Senior-Achter; Flensburg: 1. Vierer.

Fritz Jacobsen und Schwiegersohn Carl Breede erlebten den Erfolg in Kopenhagen mit, wie auch 25 Jahre später, als Sohn Peter Albertsen wieder dort startete und 2 Siege errang. Mit Stolz erinnert sich Missi an den Olympia-Anwärter-Paß, als der Achter 1934 und 1935 ernsthaft zur Auswahl stand. 1936 bis 1939 arbeitete Missi in Rio. Er errang das silberne Sportabzeichen und erklimmte den Zuckerhut von der Seeseite zusammen mit einem Bayern. Kurz vor Kriegsbeginn begann Missis Einsatz bei Hagenuk. Während des Krieges war er Kopf und Herz des Clubs: Trainer, Schriftführer und Betreuer der Soldaten und Urlauber. Hans Willer, I. C. Jensen und Wener Droege waren Festteilnehmer der „alten Kämpfer“-Runde. 1943 gewann er den „Kiel-Achter“ mit, mußte dann aber Ende des Jahres als Rechnungsführer zu den Nebelwerfern, erlebte die Invasion in der Normandie mit, Kessel von Falaise-Argentan, dann die Ardennen-Offensive und wurde als Gefangener der Amis im Sudetengau bereits Juli 1945 entlassen. Drei Monate half er den Engländern, bis Hagenuk ihn wieder brauchte und 1951 die Prokura erteilte. 1946 wurde Ilse seine Frau, und auch im ersten Achterrennen nach dem Kriege siegte er mit in Hamburg. 10 AH-Siege errang er von 1947 bis 1951.

Aber den größten Ruhm errang Missi als Konferencier auf den AH-Regatta-Abenden. In Essen als Präsidenten-Stellvertreter erntete er großen Erfolg mit seinen zündenden Witzen und echten Kieler Sprotten.

Nun begann Missis große Zeit als Vergnügungsdirektor im Rahmen seiner 30 Jahre Vorstandsarbeit. Er gestaltete die 100-Jahr-Feier mit über 400 Personen in Bellevue, die ersten Nachkriegsfeste — so Fasching in der Karlsburg, Bälle in der Ulme und vor allem das erste Stiftungsfest nach dem Kriege in Tannenberg. Er „organisierte“ alles, vom Salz bis zum Heringssalat, den Wein und Flieder von Muth, so daß der Kapellmeister Holz beim Anblick der Tafel voll Verwunderung ausrief: „Haben wir den Krieg doch gewonnen?“ Missi war dann wieder Schriftwart, mit Droege 2. Vorsitz, erhielt unter Spethmann den goldenen Riemen mit Brillanten wegen seiner Verdienste um den Club und später erhielt ein Motorboot seinen Namen.

Zum Schluß mögen Missis Wanderfahrten das Bild seiner vielseitigen Tätigkeit abrunden. Er organisierte in den letzten Jahren die Fahrten von Malente nach Kiel sowie Mosel-Main-Neckar-Fahrten mit dem seit 1961 bestehenden Skatclub. Früher hatte er schon an Verbandsfahrten auf der Donau von Passau nach Wien und auf der Mosel teilgenommen.

Was er schon auf seiner 1. Wanderfahrt zum Westensee gleich hinter der Levensauer Hochbrücke am Kanalufer gesagt hatte: „Dort will ich mal bauen“, das hat er 1963 verwirklicht. Sein Haus am Kanal erlaubt ihm den Weitblick eines Weitgereisten. Nach dem Wahlspruch der Nordfriesen „Rüm Hart — Kloar Kimming“ pflegt Missi seine Steckenpferde: Briefmarken und Dias aus aller Welt. — Großherzig und weit-sichtig möge er seine Statistiken für Skat- und Kegelclub weiter ausbauen. Wir wünschen ihm dabei noch lange Genuß an einem guten Tropfen und Freude am blauen Dunst. Die alten Freunde vermissen seinen Humor, wenn er mal nicht mit-spielen kann.

Jungs holt fast! — In herzlicher Verbundenheit für alt und jung des ganzen Clubs

Dein Walter Thiessen.



Gründung von Tischtennis- und Volleyballgemeinschaften

Aufgrund des Artikels unseres Clubkameraden Rolf Esselbach über eine Belebung des Clublebens ist der Vorstand zu dem Entschluß gekommen, weitere Sportarten anzubieten, und zwar soll ab sofort eine TISCHTENNIS-SPIELGEMEINSCHAFT gegründet werden mit dem Ziel, in der Herbstserie 1977 eine oder mehrere Mannschaften zu Punktspielen zu melden.

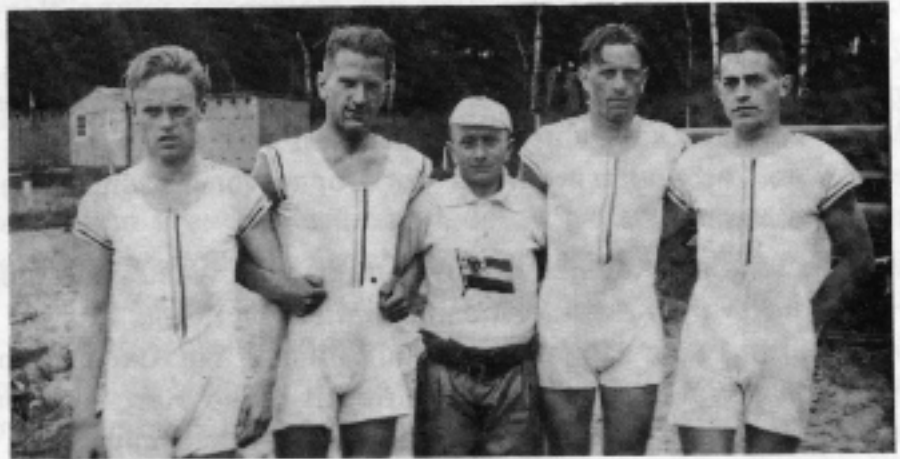
Um das Interesse der Clubmitglieder zu erkunden, und um zumindest an einem Wochentag zum Training zusammenzufinden, wird vorgeschlagen, an Freitag-Nachmittagen ab 16.30 Uhr hierfür in den Clubräumen zu trainieren. Die Organisation und Aufsicht haben vorerst freundlicherweise die Herren Bernd Hahn und Peter Heinrich übernommen. Gedacht ist bei genügender Beteiligung an die Aufstellung von drei Platten.

Diese Freitagstrainingsrunde soll am 18. 3. 1977 beginnen.

Bilder aus alten Zeiten



von links:
Missfeldt, Ahrens, Sachau,
Hoppe, Vogeler im Jahre
1932 in Hamburg im leichten
Jungmann-Vierer



von links:
Junker, Lutz, Strm., Sachau,
Heumann, Petersen im
Jahre 1935 als Sieger im
Leichtgewichts-Senioren-
Achter in Einfeld



Landwehr, Neve, Rössler,
Lembcke 1932 in Kiel



von links:
Stoffers, Loes, Weber,
Kruse, Missfeldt, Ahrens,
Vogeler, Hoppe 1932 Sieger
im Leichtgewichts-Senioren-
Achter auf der Alster

Bei Übereinstimmung der Beteiligten kann selbstverständlich ein anderer Termin gewählt bzw. ein weiterer Trainingstag eingelegt werden.

Der Vorstand hofft auf eine rege Beteiligung auch der Aktiven, aber ebenso der passiven Mitglieder. Das Alter sollte zwischen 10 bis 70 Jahre liegen, sowohl für männliche als auch für weibliche Mitglieder, auch Anfänger sind willkommen.

Außerdem ist vorgesehen, eine VOLLEYBALL-GEMEINSCHAFT zu gründen. Unsere Clubkameradin, Frau Bärbel Arndt, Sportlehrerin am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Kiel, ist gern bereit, eine Gruppe von ca. 20 Damen zu übernehmen und mit diesen nach jeweils vorbereitenden gymnastischen Übungen Volleyball zu spielen.

Das Problem ist die Zuweisung einer Sporthalle. Bei ausreichendem Echo wird der Vorstand bemüht sein, dieses Problem zu lösen. Gedacht ist für die Trainingszeiten einen Wochentag von montags bis donnerstags, möglichst um 15.30 Uhr. Dauer der Trainingszeit 1 1/2 Stunden.

Frau Arndt ist auch bereit, eine gemischte Gruppe zu leiten, aber dem Vorstand erscheint, daß die Damen bevorzugt behandelt werden sollten, da die männliche Kraft schnell Überhand gewinnen könnte, und die Damen resignierend am Spielfeldrand stehen würden.

Außerdem sollten die Ehefrauen und Mütter unserer aktiven Sportler aus dem Schatten heraustreten.

Auch hier sind alle leistungswilligen Damen zwischen 18 und 70 Jahren willkommen. Falls auch das Interesse von männlicher Seite sehr groß sein wird, soll auch hier versucht werden, eine Regelung zu finden.

Interessenten bitten wir, dieses dem Vorstand schriftlich mitzuteilen oder eine schriftliche Mitteilung bei Herrn Fassl abzugeben. Eine Kurznotiz mit Anschrift ist ausreichend.

Nach dem Laufen der Turngruppe Paustian im Winter und dem Hallenhandball, deren Teilnehmerzahlen langsam anwachsen, hoffen wir, auch für diese neuen Sportarten guten Zuspruch zu finden.



Zum GRÜNKOHLESSEN hatte unser Vergnügungswart in diesem Jahr am 22. 1. 1977 nach Gettorf in das Hotel Stadt Hamburg eingeladen.

Die Veranstaltung verlief nicht ganz problemlos. Es begann am Morgen mit einem selten in dieser Art angetroffenen Glatteis, so daß mit einem völligen Zusammenbruch des Herrenaufzuges gerechnet werden mußte.

Petrus hatte jedoch ein Einsehen, und die extremen Straßenverhältnisse wurden durch plötzlichen Wärmeeinbruch in wenigen Stunden geändert.

Ein weiteres Problem entstand dadurch, daß sich 60 Teilnehmer termingerecht angemeldet hatten (3 Tage vor Beginn), die unser Vergnügungswart dem Wirt zur Vorbereitung des Essens weiter meldete. Bis 24 Stunden vor dem Ausflug trafen jedoch weitere 20 Zusagen ein. Der Wirt akzeptierte diese Nachmeldung, da ausreichende Mengen eingekauft worden waren, so daß auch 80 Mäuler gestopft werden konnten. Am Samstag selbst zum Essen erschienen jedoch weitere 25 unangemeldete Clubkameraden.

Da die eisernen Reserven des Wirts bereits verplant waren, wurden sowohl der Grünkohl als auch die Fleischbeilagen restlos vertilgt, manch einer hätte sicherlich noch einen Nachschlag gehabt, aber die gute Qualität des Essens ließ den Schmerz schnell vergessen.

Das Fest verlief in bekannter harmonischer Weise. Unser Vergnügungswart hatte mit einem Mitarbeiter zahlreiche Angebote von Clubkameraden auf Abholung von Preisen gern angenommen und war 2 volle Tage für uns mit dem Einsammeln dieser beschäftigt. Immerhin standen 85 Preise bei der am Ende stattfindenden Siegerehrung zur Verfügung.

Den Spendern sei an dieser Stelle noch einmal sehr herzlich gedankt, selbstverständlich auch Herrn Weißferdt und seinem Mitarbeiter.

Als Sieger wurden auf den 1. Plätzen gekürt:

Schießen:	1. Bernd Gördes	29 Ringe
	2. Jochen Hansen	28 Ringe
	3. Herr Seemann	28 Ringe
Kegeln:	1. Jochen Hansen	56 Holz
	2. Herr Möhl	56 Holz
	3. Ernst-Günter Schnack	56 Holz
	4. Hugo Hartz	56 Holz
Knobeln:	1. Richard Missfeldt	69 Augen
	2. Herr Nienauß	68 Augen
	3. Heinz-Uwe Mohr	63 Augen
	4. Klaus Bartushek	63 Augen



Ausbildung der Jugendabteilung

Herr Karl-Heinrich Brandt hat sich für dieses Jahr als Verantwortlicher für die Ausbildung der Jugendabteilung zur Verfügung gestellt und wird diese Aufgabe mit den Kameraden Martin Gehring, Peter Heinrich, Wilfried Leuth, Hans-Günther Meenke, Jochen Marx-Stölting und Michael Obersteller durchführen.

Herr Jens Paustian wird weiterhin mit seiner Frau das Wintertraining in der Turnhalle am Ravensberg durchführen.

Herr Uwe Bräuer ist weiterhin Vorsitzender der Jugendabteilung und in Zukunft verantwortlich für die Wanderruderei.



Spenden gingen ein von unseren Clubkameraden Dr. Herbert Böttcher, Jürgen Baade, Klaus Mohr, Helmut Meyer-Truelsen und Klaus Leemhuis.

Wir danken diesen Herren sehr herzlich.



Am 19.3.1977 findet die Mitgliederversammlung des Ruderverbandes Schleswig-Holstein statt, auf der Heinz Ketelsen nach über 12jähriger Führung seinen Vorsitzenden-Posten zur Verfügung stellt und ein neuer Vorsitzender gewählt werden soll. Beginn der Versammlung 14.30 Uhr in unserem Clubhaus. Um 15.00 Uhr spricht Herr Hans Hansen, Präsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, zum Thema „Ohne Eigeninitiative geht gar nichts“.

Nach dem Vortrag des Herrn Hansen findet um 15.30 Uhr eine Bootstaufe statt, und zwar eines gedeckten D-Vierers mit Stm. des Ruderverbandes, der für das Wandern rudern bestimmt ist.



Das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Kiel ist bereit, Sportstudenten als Übungsleiter an Kieler Vereine zu vermitteln. Kontaktmann für diese Arbeiten ist Herr Oberstudienrat Dietmar Witt, Institut für Sport und Sportwissenschaften, Olshausenstraße 40—60, 2300 Kiel 1, Telefon 88 01 37 52



Am 31. 1. dieses Jahres vollendete der 1. Vorsitzende des Sportverbandes Kiel e. V., Herr Peter Utermann, sein 50. Lebensjahr. Anlässlich eines Empfanges überbrachte unser Clubkamerad Heinz Ketelsen die Wünsche unserer Mitglieder.



Es wird nochmals auf die Einsatzmöglichkeit des Rettungshubschraubers „Christoph 12“ hingewiesen. Der fliegende Notarzt aus Eutin startet innerhalb 100 Sekunden nach Eingang des Notrufes und fliegt auf kürzestem Weg zur Notfallstelle.

Er kann in allen Notfällen gerufen werden: Auto-, Sport-, Arbeits- und Hausunfälle und auch bei lebensbedrohenden Erkrankungen. Die Alarmierung ist in jedem Fall kostenlos und wird von den Krankenkassen getragen, auch bei einem sich glücklicherweise als harmlos herausstellenden Notruf wird kein Regreß gefordert. Die erforderliche Landefläche ist 15 x 15 m. Besser ist jedoch eine größere Freifläche. Der Einsatzradius beträgt 50 km von Eutin. Der Hubschrauber hilft auch bei der Suche nach Vermißten und transportiert Arzneimittel.

Die Einsatzzeit ist von 7.00 Uhr bis Sonnenuntergang.

Ruf: (0 45 21) 8 32 71 oder Notruf 1 10.



Mannschaftssieg der Läufer auch in Ratzeburg

Bei teilweise leichtem Schneetreiben und dünner Schneedecke auf der Laufstrecke fand am 16.1.1977 der 1. Laufwettbewerb dieses Jahres und dritter dieser Saison in Ratzeburg statt.

Der Ratzeburger RC hatte bei seinem 4. Lauf um den Küchensee wieder eine gute Resonanz gefunden, und zwar 151 Läufer fanden sich am Start ein.

Die Organisation war nicht immer gut genug, einige unserer Clubkameraden verliefen sich aufgrund der nicht ausreichend ausgezeichneten Strecke. Bei den Jahrgängen der Jungen 1963 und 1964 ging die Einlaufübersicht verloren.

Die Betreuung der Läufer war ansonsten gut, so erhielt beispielsweise im Ziel jeder eine kraftspendende Apfelsine.

Die jugendlichen Teilnehmer mußten ca. 3 000 m absolvieren, die älteren Jahrgänge eine Runde um den Kuchensee mit ca. 7 500 m.

Die Elite-Läufer erschienen mit Spikes am Start und waren den Plattfußläufern um etliche Sekunden aufgrund der Bodenglätte überlegen.

Unser Club war mit der stillen Hoffnung nach Ratzeburg gefahren, die bisher in dieser Saison erreichten Mannschaftssiege weiter zu festigen, es wäre im übrigen in Ratzeburg der 1. Mannschaftssieg gewesen.

Die quantitative Teilnehmerzahl aus den Clubreihen war nicht sehr groß, dafür waren aber alle Asse am Start.

Wir gewannen u. a. in 5 Läufen den 1. Platz, in 2 Läufen den 2. Platz, einen 3. und 4. Platz und zweimal den 6. Platz.

Gewertet wurden zum Mannschaftskampf die ersten sechs Läufer. Der 1. erhielt 6 Punkte, die anderen entsprechend.

Aufgrund der vorgenannten Placierungen war unser Mannschaftssieg ganz eindeutig, und mit Freude übernahmen wir den Mannschaftspreis in Form eines versilberten Pokales aus der Hand des 1. Vorsitzenden des Ratzeburger Ruder-Clubs, Herrn Dr. Alfred Block.

Neu in unserer Mannschaft ist unser Clubkamerad und langjähriger Schatzmeister Günter Jönck, der mit viel Begeisterung und knapper Luft die Runde um den Kuchensee meisterte.

Wir hoffen, daß bald noch mehr Kameraden dem Beispiel der Herren Vobbe und Jönck folgen werden.



Nachfolgend die Ergebnisse:

Mädchen, Jahrgang 65 u. jünger, 3000 m

6. Andrea Kriewatt 14:45

Jungen, Jahrgang 65

12. Michael Werner

Jungen, Jahrgang 64

2. Peter Leptien

Peter Arp

Matthias Languth

Mathias Werner

ohne Rangfolge und Zeit

Junioren, Jahrgang 59/60, ca. 7500 m

1. Harald Schulz 31:44

2. Jens Leemhuis 31:45

7. Thomas Hermann

14. Jens-Peter Meißner

20. Ralf Peers

21. Peter Nielsen

23. Stefan von Weidenberg

24. Dieter Leptien

ver-
laufen

Frauen, Jahrgang 47 und älter

1. Heike Roggenbrodt	33:30	3. Helga Leptien	40:20
2. Frauke Werner	35:20		

Männer, Jahrgang 40/58

1. Frank Vobbe	24:11	2. Karl-Heinrich Brandt	28:59
----------------	-------	-------------------------	-------

Alte Herren, Jahrgang 39/48

1. Ulrich Nörtemann	26:53	10. Jens Fries	31:57
6. Frank Roggenbordt	30:00	12. Konrad Werner	32:15

Alte Herren, Jahrgang 27/38

4. Uwe Johannsen	29:08	16. Werner Kriewatt	36:53
10. Heinz Kröncke	32:32		

Alte Herren, Jahrgang 26 und älter

1. Jürgen Leptien	31:30	7. Heinz Vobbe	44:57
6. Günter Jönck	44:25		

**Schwimmfestival in Kiel**

Das Schwimmen ist als Ausgleichssport immer noch ein Waisenkind im Lande, obgleich immer mehr Hallen erstellt werden. Besonders im Winter würden sich hierfür Aktivitäten anbieten.

Zur Zeit findet nur ein einziger Wettkampf im Jahr statt, und zwar wird dieser vom Schleswig-Holsteinischen Regatta-Verein in der Schwimmhalle Kiel-Gaarden veranstaltet.

In diesem Jahr, am 6. 2. 1977, stellten sich mit Badehose bzw. Bikini 71 Teilnehmer zum Wettkampf von 9.00—12.00 Uhr. Auffällig war die besonders starke Beteiligung der Schülerruderriegen. Neu beim Wettkampf war die Überreichung von gravierten Zinnbechern an die Sieger durch Herrn Klaus Nibbe aus Rendsburg als Vorsitzender des Regatta-Vereins, der im wesentlichen mit Jochen Schuster und Bernd Hahn die Organisation durchführte.

Unsere Club-Schwimmer schnitten wie folgt ab:

Jungen, Jahrgang 63 und jünger, 50 m Brust

9. Ulrich Elsner	0:52,0	16. Frank Hörmann	0:59,6
11. Matthias Languth	0:54,3	19. Frank Poetzsch-Heffter	1:03,2
12. Peter Arp	0:54,9	20. Mathias Werner	1:03,4
12. Peter Leptien	0:54,9	21. Tim Castagne	1:07,9

Jungen, Jahrgang 63 und jünger, 50 m Kraul

6. Torsten Wimmers	0:38,5	14. Ulrich Elsner	0:47,5
10. Peter Leptien	0:42,9	16. Frank Hörmann	0:53,3
12. Peter Arp	0:45,6	17. Tim Castagne	1:05,2
13. Mathias Werner	0:46,6		

Junioren, Jahrgang 61/62, 50 m Brust

3. Hartwig Schulz	0:42,9
-------------------	--------

Junioren, Jahrgang 61/62, 50 m Kraul

3. Hartwig Schulz	0:34,3
-------------------	--------

13. Alf Poetzsch-Heffter	0:45,7
--------------------------	--------

Juniorinnen, Jahrgang 61/62, 50 m Brust

2. Gritt Libkowski	0:43,6
--------------------	--------

Juniorinnen, Jahrgang 61/62, 50 m Rücken

1. Gritt Libkowski	0:42,4
--------------------	--------

Juniorinnen, Jahrgang 61/62, 50 m Kraul

1. Gritt Libkowski	0:35,0
--------------------	--------

Junioren, Jahrgang 59/60, 50 m Brust

1. Dieter Leptien	0:35,7
-------------------	--------

2. Martin Gehring	0:38,4
-------------------	--------

3. Harald Schulz	0:41,3
------------------	--------

7. Michael Pohl	0:44,6
-----------------	--------

Junioren, Jahrgang 59/60, 50 m Kraul

1. Dieter Leptien	0:30,9
-------------------	--------

4. Harald Schulz	0:35,1
------------------	--------

6. Martin Lorenzen	0:35,9
--------------------	--------

7. Stefan von Weidenberg	0:37,9
--------------------------	--------

9. Michael Pohl	0:40,3
-----------------	--------

Junioren, Jahrgang 59/60, 50 m Rücken

3. Jens Peter Meißner	0:42,0
-----------------------	--------

4. Harald Schulz	0:42,6
------------------	--------

5. Stefan von Weidenberg	0:50,4
--------------------------	--------

Männer, Jahrgang 58 und älter, 100 m Brust

1. Dieter Leptien	1:23,2
-------------------	--------

3. Arnd Poetzsch-Heffter	1:27,9
--------------------------	--------

6. Wolfgang Kattwinkel	1:30,8
------------------------	--------

9. Andreas Petry	1:44,9
------------------	--------

10. Herbert Widulle	1:48,2
---------------------	--------

11. Klaus Gravert	1:51,4
-------------------	--------

Männer, Jahrgang 58 und älter, 50 m Kraul

2. Wolfgang Kattwinkel	0:32,4
------------------------	--------

4. Klaus Gravert	0:34,4
------------------	--------

6. Andreas Petry	0:37,0
------------------	--------

7. Karl-Heinz Brandt	0:38,9
----------------------	--------

Alte Herren, Jahrgang 32 und älter, 50 m Brust

1. Klaus Bartuschek	0:45,6
---------------------	--------

3. Heinz Kröncke	0:56,7
------------------	--------

4. Konrad Feldmann	1:00,5
--------------------	--------

Alte Herren, Jahrgang 32 und älter, 50 m Freistil

2. Heinz Kröncke	0:45,1
------------------	--------

3. Klaus Bartuschek	0:46,5
---------------------	--------

4. Konrad Feldmann	0:53,4
--------------------	--------

250 m Lagen-Staffel

1. EKRC IV: Jens-Peter Meißner, Arnd Poetzsch-Heffter, Wolfgang Kattwinkel, Martin Gehring, Dieter Leptien.

5. EKRC I

6. EKRC II

12. EKRC III

Laufen in Kiel

Am 20.2. trafen sich die Langläufer zum Wettkampf in Kiel im Düsternbrooker Gehölz.

Sehr mildes Wetter und ein wenig Sonnenschein beeinflussten den Zuspruch der Veranstaltung günstig.

158 Läuferinnen und Läufer starteten in den einzelnen Gruppen unter der Leitung des Schleswig-Holsteinischen Regatta-Vereins.

Auffallend war, daß die Jugendlichen im Alter von 17 und 18 Jahren auf der sehr schweren Strecke, Steigungen zwischen 30 und 40°, nur eine Runde zu laufen brauchten — ca. 3 km —, während die Alten Herren, auch die echten, diese Strecke zweimal runden mußten.

Dieses war eine zu hohe Anforderung an die Alten Herren. Der Regatta-Verein sollte hier eine andere Lösung finden, desgleichen könnte man die Jugendlichen mehr begeistern, wenn die Jahrgänge 63, 64, 65 und evtl. auch 66 getrennt gewertet würden, da ein Jahrgang in diesem Alter ein erheblicher Leistungsunterschied bedeutet. Unsere Clubmannschaft war erheblich durch die anhaltende Grippewelle, Arbeit und Einsatz in Brokdorf geschwächt, so daß nachfolgende Läufer nicht antraten, die unser Punktekonto immer wesentlich mit beeinflussten:

Uwe Johannsen, Frank Roggenbrodt, Ulrich Nörtemann, Frank Vobbe (In Brokdorf auf der Rechtsseite), Frauke Werner und Peter Leptien.

Ergebnisse:

Frauen ab Jahrgang 58, ca. 3000 m

1. Heike Roggenbrodt	13:00	3. Ilse Lebert
2. Christine Steinkopf	13:09	

Juniorinnen, Jahrgang 59/60

8. Bettina Görke	10. Johanna Kiesel
9. Regina Menz	11. Dorit Löwner

Juniorinnen, Jahrgang 61/62

Frauke Bartuschk

Männer ab Jahrgang 50

9. Henning Jacobsen	24:32	14. Rolf Lipkowski	28:33
---------------------	-------	--------------------	-------

Juniores, Jahrgang 59/60

2. Harald Schulz	9:56	4. Jens Leemhuis	10:43
------------------	------	------------------	-------

Jungen, Jahrgang 63 und jünger, ca. 1500 m

1. Joachim Benske	4:27	16. Mathias Werner
9. Frank Hörmann		20. Stefan Benthien
14. Peter Arp		21. Arnd Poetzsch-Heffter

Alte Herren, Jahrgang 45 bis 50

3. Jens Fries	25:33
---------------	-------

Alte Herren, Jahrgang 33 bis 44

3. Konrad Werner 25:23 18. Karl Ohmann 28:07

Alte Herren, Jahrgang 32 und älter

2. Jürgen Leptien 25:12 3. Jochen Hansen 27:27

Die Angaben sind nicht vollständig, da Startnummern fehlten und unsere Läufer ohne solche laufen mußten.

Auffallend ist die Teilnahme unseres Kameraden Karl Ohmann, der regelmäßig an allen Läufen dabei ist, obgleich er in seiner Altersklasse (37 Jahre) keine Aussichten auf einen der ersten Plätze hat. Ein Vorbild für viele!

Die letzten Waldläufe finden am 13. 3. in Lübeck und am 26. 3. 1977 in Nordschleswig statt.



Praktische Hinweise für Verpflegung zum Wettkampf

1. Die Zeitspanne zwischen letzter Nahrungsaufnahme und Wettkampfbeginn sollte zwischen zwei und drei Stunden liegen.
2. Die Nahrungszufuhr sollte aus leicht verdaulichen Nährstoffen bestehen, z. B. Brot, Porridge, Joghurt, Konfitüre, Milch, Fruchtsaft angereichert mit Kohlenhydraten, leicht verdauliches Fleisch mit Kartoffeln, Teigwaren, Reis. Die Nahrungszufuhr sollte zwischen 500 bis 800 Kalorien liegen. Günstig erweist sich eine Stunde vor dem Wettkampf ein Glas Fruchtsaft angereichert mit Dextromed.
3. Zu meiden sind vor dem Wettkampf Gemüse und Obst, die viel Ballaststoffe enthalten und zu Blähungen führen können, ferner Wurst, Käse und andere fettreiche Nährstoffe.
4. An den Tagen vor den Wettkämpfen Zufuhr von Vitamin-Elektrolyt-Kombinationspräparaten, z. B. Trophicard, Inzelloval, Supradyn, Cedoxon, Cebion, Combionta, Completovit, Biovital, Ro 10-4400 La Roche u. a.
5. Nach dem Trainingshöhepunkt (5 Tage vor einem entscheidenden Wettkampf) sollte zunächst eine Kohlenhydratarme Kost (keine Teigwaren, wenig Brot, wenig Kartoffeln, keine süßen Speisen) eingenommen werden und anschließend (beginnend zwei Tage vor den Spielen) die Zeit bis nach dem Wettkampf eine sehr kohlenhydratreiche Kost eingehalten werden.
6. Bei einem Wettkampf, der über Stunden geht, sollten Kohlenhydrate und Salze zugeführt werden. Andere Nährstoffe (Fett oder Eiweiß) sollten nicht zugeführt werden, da sie nicht mehr verarbeitet werden können. Die Kohlenhydrate werden sehr schnell aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen und unmittelbar verbraucht. Sehr günstig erweisen sich Säfte, die sowohl Kohlenhydrate als auch Salze enthalten (Apfelsaft, Grapefruitsaft, Orangensaft). Sie können durch Kohlenhydrate noch zusätzlich angereichert werden. Großer Salzverlust sollte durch Gaben von Kochsalztabletten und Kalium-Magnesium enthaltenden Präparaten wie Trophicard oder Inzelloval ergänzt werden.

7. Bei Schlafstörungen, insbesondere bei häufigem Wechsel des Wettkampf- oder Trainingsortes, sollte der Schlaf durch leichte Schlafmittel reguliert werden. Dies ist besonders bedeutsam vor einem Wettkampf.



Unverkalkt — auch noch mit 40?

Herz-Kreislaferkrankungen Gefahr Nummer eins für die Gesundheit

Jeder zweite 40jährige ist hierzulande bereits in Gefahr: er bringt ebenso wie jeder vierte Schulanfänger zu viel Gewicht auf die Waage. Und Übergewicht ist zusammen mit Bewegungsmangel, Zigarettenrauchen, Bluthochdruck und Streß einer der häufigsten Risikofaktoren für das Herz. Herz-Kreislaferkrankungen aber führen seit Jahren mit zunehmender Tendenz weit vor dem Krebs die Todesursachenstatistik der Bundesrepublik an. Anders als die meisten Infektionskrankheiten sind sie nicht mit Tabletten und Spritzen zu heilen. Grundsätzlich helfen kann nur eine radikale Umstellung der Lebensgewohnheiten. — je früher, desto besser. Dr. Bernd Grünewald, Herz-Kreislauf-Spezialist, beschreibt die Situation:

Immer alarmierender sind die Aussagen der Statistiken: Im Jahre 1974 registrierte das Statistische Bundesamt 337 693 Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislaferkrankungen; im ersten Halbjahr 1975 waren es bereits 178 984. Demgegenüber tritt die illustriertenfüllende Krankheit Krebs als Todesursache weit zurück. Im Jahre 1974 starben 139 969 Bundesdeutsche an Krebs, im ersten Halbjahr 1975 waren es 70 338. Infektionskrankheiten gar, jahrhundertlang als „Geißel der Menschheit“ gefürchtet, fallen als Teil der Todesstatistiken heute kaum noch ins Auge: 6400 Menschen starben im Jahre 1974 in der Bundesrepublik Deutschland noch an Infektionskrankheiten, im ersten Halbjahr 1975 waren es 2991.

Infektionskrankheiten, durch Bakterien oder Viren verursacht, sind für die moderne Medizin in aller Regel kein Problem mehr: Sobald die Erreger einmal bekannt sind, ist es meist nur noch eine Frage der Zeit, bis Medikamente sie in Schranken halten. Daher bekommt jeder Arzt Infektionskrankheiten heute in aller Regel mühelos in den Griff; diese Krankheiten sind nach der entsprechenden Diagnose normalerweise heilbar.

Ganz anders ist die Situation bei den degenerativen Herz-Kreislaferkrankungen. Stellt der Arzt erst einmal einen Schaden fest, ist es für eine Heilung in der Regel bereits zu spät. Der Griff zum Rezeptblock kann hier nur helfen, die Folgen zu mildern. Wenn ein Herzinfarkt überstanden ist, kann kein Arzt mehr die Narbe im Herzmuskel rückgängig machen. Daher heißt die Lösung für das Herz-Kreislaufproblem der modernen Medizin eben nicht nur Medikamente, sondern vor allem Vorbeugung. Je früher damit angefangen wird, desto größer ist die Chance, gar nicht erst als Patient zum Arzt zu müssen.

Denn viele Ursachen für Herz-Kreislaferkrankungen sind ebenso gut bekannt wie die für Infektionskrankheiten. Ausschlaggebend sind die sogenannten Risikofaktoren, sind bestimmte krankmachende Lebens- und Umweltbedingungen. Die wichtigsten:

1. Übergewicht,
2. Körperliche Inaktivität (Bewegungsmangel),
3. Zigarettenrauchen,
4. Bluthochdruck,
5. Übermäßige nervliche Beanspruchung (Streß).

Diese scheinbar so harmlosen Lebensbedingungen, die teilweise oder insgesamt auf die meisten Bundesbürger zutreffen, führen früher oder später zu weiteren gefährlichen Risikofaktoren. Dazu gehören beispielsweise

- bestimmte Stoffwechselstörungen wie Blutzuckerkrankheit und Gicht mit Vorstufen sowie
- erhöhte Blutfettwerte.

Am häufigsten neben dem Bewegungsmangel findet man den Risikofaktor Übergewicht. Gerade Angestellte mit ihrer sitzenden Bürotätigkeit neigen in besonderem Maße dazu. Und Übergewicht bahnt nicht nur anderen Risikofaktoren für Herz und Kreislauf den Weg; es ist auch Ursache für viele andere Leiden wie

- Arthrosen (Abnutzungserscheinungen an Gelenken),
- die Fettleber (die vor allem bei reichlichem Alkoholgenuß leicht in die unheilbare Leberzirrhose übergehen kann),
- chronische Stuhlverstopfung,
- eine höhere Komplikationsrate im Zusammenhang mit Operationen und Unfällen,
- Neigung zu Thrombosen und Embolien.

Die Gründe für das Übergewicht kennt jeder von uns: Hohe Kalorienzufuhr durch Überernährung und gleichzeitig zu geringer Kalorienverbrauch durch Bewegungsarmut als negative Folge von Wohlstand und Bequemlichkeit.

Risikofaktoren abbauen

Experten der Weltgesundheitsorganisation befürchten bereits: „Eine Epidemie kommt auf uns zu, wie sie in der Geschichte der Menschheit noch nicht bekannt war.“ Denn durch umfangreiche Reihenuntersuchungen ist bekannt, daß mit jedem zusätzlichen Risikofaktor das Risiko um ein Vielfaches steigt, an einem Herzinfarkt zu erkranken. So ist jemand mit drei Risikofaktoren — beispielsweise ein übergewichtiger Raucher ohne ausreichende körperliche Bewegung — bereits zehnmal stärker gefährdet als ein normalgewichtiger sportlicher Nichtraucher.

Diese Tatsachen machen auch dem medizinischen Laien ohne weiteres klar, wie er sein persönliches Risiko erheblich mindern kann. Er braucht nur die Risikofaktoren abzubauen:

- Gewicht normalisieren (als Richtwert: Körpergröße in Zentimetern minus hundert, minus zehn Prozent = Idealgewicht in Kilogramm),
- Rauchen, vor allem Zigarettenrauchen, einstellen,
- mehr Bewegung, vor allem Herz-Kreislauftraining, d.h. täglich wenigstens fünf Minuten lang ununterbrochen Herz und Kreislauf durch dosierte Bewegung großer Muskelgruppen — beispielsweise durch Dauerlauf oder Radfahren — beanspruchen und damit kräftigen.

Diese Einsichten der Medizin haben auch die Tätigkeit der Ärzte wesentlich verändert. Vorbeugen durch frühzeitiges Erkennen und Behandeln von Gesundheitsrisiken steht heute bei der Vielzahl zivilisationsbedingter Herz-Kreislauferkrankungen im Vordergrund. Die Ärzte müssen an die Einsicht und die Bereitschaft zur Mitarbeit der noch Gesunden bereits appellieren — je früher, desto besser. Können sie einen Zwanzigjährigen überzeugen, übermäßiges Körpergewicht abzubauen, auf das Rauchen zu verzichten und sich zudem körperlich zu betätigen, geben sie ihm damit zugleich die größte Chance, gesund und leistungsfähig alt zu werden.

Daher gewinnt in der modernen Medizin immer mehr der Gedanke der Vorsorge (= Prävention) an Bedeutung. Die Ärzte versuchen, möglichst viele Menschen schon in jungen Jahren zu einer gesunden Lebensweise zu bewegen. Sie versuchen zudem, möglichst frühzeitig Gesundheitsschäden aufzuspüren und spätestens dann durch Frühbehandlung ihre Patienten vor den möglichen schweren Folgen zu bewahren. Ohne intensive Mitarbeit allerdings verschenkt der Patient in diesem gleichsam alarmierenden Stadium gewissermaßen seine letzte Chance.



Kalorien machen das süße Leben sauer

Auch das Fernsehen befaßte sich mit den Problemen des Übergewichtes und Bewegungsmangels, und zwar in der Sendung Gesundheitsmagazin Anfang Februar.

Inhalt dieser Sendung war, daß eine kontrollierte Kalorieneinnahme eine Zunahme des Körpergewichts verhindern kann, und zwar sollte man sich aufschreiben, wieviele Kalorien man mit jeder Mahlzeit zu sich nimmt, um zu erkennen, wo im Überfluß gelebt wird, und wie man sich einschränken kann.

Die Sendung bezog sich dabei auf den Kalorienfahrplan der Aktion Ernährung und Bewegung aus Köln, der nachfolgend wiedergegeben wird.

Man erkennt aus der Gegenüberstellung zwischen Kalorienzunahme und Trimm-Dich-Aktion, wie schwer es ist, leichtfertige Kalorienaufnahme durch Sport abzubauen, aber möglich ist es.

Essen und Trimmen, beides muß stimmen

Essen und Trimmen zum Stimmen zu bringen, ist ganz einfach, wenn Sie nur soviel essen, wie Ihr Körper braucht.

Ihr Körper verbraucht dauernd Energie, die man in Kalorien mißt. Er verbraucht aber beim Schlafen und Sitzen viel weniger als bei Arbeit und beim Trimmen, bei Sport, Spiel und Bewegung.

Schwerarbeiter verbrauchen ungefähr 3600 Kalorien täglich. Wenn Sie eine sitzende Beschäftigung haben, sind es nur 2000 bis 2400 Kalorien. Wesentlich mehr, wenn Sie tüchtig trimmen.

Aber Sie müssen das richtige essen; darunter viel Obst und Gemüse, dunkles Brot, Milch und Milchprodukte. Dann kann es eigentlich nicht schief gehen.

Der Kalorien-Fahrplan zeigt Ihnen, wie Sie Essen und Trimmen zum Stimmen bringen:

- Mit über 40 Speisen und Getränken und ihrem Kaloriengehalt.
- Mit über 40 Trimm- und Bewegungs-Tips und ihrem Kalorienverbrauch.

Wollen Sie fit und schlank bleiben, dann achten Sie auf die Kalorien in Ihrem Essen und Trinken und auf die, die Sie durch Trimmen zusätzlich verbrauchen.

Bringen Sie Essen und Trimmen zum Stimmen: Sie verschaffen sich ein neues Lebensgefühl: mehr Lebensfreude!

Kaffee und Tee ohne Milch und ohne Zucker und Mineralwasser enthalten keine Kalorien.

1 bis 100 Kalorien sind enthalten in:

1 Tasse klare Brühe	10 Kalorien
1 Karamellbonbon	20 Kalorien
1 Scheibe Knäckebrot	40 Kalorien
1 Tasse Kaffee oder Tee mit Zucker und Milch	45 Kalorien
1 mittelgroßer Apfel	65 Kalorien
1 Ei, Gewichtsklasse 4	85 Kalorien
1 Glas Cola 0,2 l	90 Kalorien
1 Glas Bier 0,2 l	95 Kalorien
1 Becher Trinkmilch-Joghurt 150 g	95 Kalorien
1 Scheibe Mischbrot 40 g	100 Kalorien

**100 bis 200 Kalorien sind
enthalten in:**

1 Glas Weißwein oder Sekt 0,15 l	105 Kalorien
1 Glas Traubensaft 0,1 l	110 Kalorien
1 Banane 170 g	105 Kalorien
1 Brötchen 40 g	110 Kalorien
5 cl Weinbrand	120 Kalorien
1 Port. Schlagsahne 50 g	150 Kalorien

**100 Kalorien werden
abgebaut durch:**

Spaziergehen
20 Minuten
oder Gymnastik
15 Minuten
oder Trimm-Trab
8 Minuten
oder Federball
20 Minuten
oder Schwimmen
12 Minuten
oder Kegeln
20 Minuten
oder Fußball
10 Minuten
oder Rasenmähen
(o. Mot.) 18 Minuten
oder Seilspringen
6 Minuten
oder Tischtennis
25 Minuten

**200 Kalorien werden
abgebaut durch:**

Radfahren
30 Minuten
oder Gymnastik
30 Minuten
oder Schwimmen
24 Minuten
oder Federball
40 Minuten
oder Tischtennis
50 Minuten
oder Kegeln
40 Minuten

1 Scheibe Mischbrot mit halbfettem Käse	150 Kalorien
1 Port. Salzkartoffeln 200 g	170 Kalorien
1 Schweineschnitzel, mager, natur (ohne Fett zubereitet), 125 g	180 Kalorien
1 Handvoll geröstete Erdnüsse 30 g	190 Kalorien

oder Tennis
25 Minuten
oder Tanzen
45 Minuten
oder Hausputz
50 Minuten
oder Anstreichen
50 Minuten

**200 bis 400 Kalorien sind
enthalten in:**

1 Scheibe Mischbrot mit rohem Schinken	205 Kalorien
1 Flasche Bier 0,5 l	235 Kalorien
10 cl Whisky	250 Kalorien
1 Stck. Schwarzwälder Kirschtorte	290 Kalorien
1 Stck. Obstkuchen mit Sahne	315 Kalorien
1 Port. Pommes frites 150 g	330 Kalorien
1/2 l Trinkmilch	330 Kalorien
1 Port. Erbsen- oder Bohneneintopf 0,5 l	350 Kalorien
1 Kasseler Rippchen 125 g	360 Kalorien
1 Paar Frankfurter Würstchen 150 g	375 Kalorien

**400 Kalorien sind
abgebaut durch:**

Wandern
80 Minuten
oder Trimm-Trab
35 Minuten
oder Schwimmen
45 Minuten
oder Gymnastik
60 Minuten
oder Skilanglauf
40 Minuten
oder Fußball
40 Minuten
oder Judo
35 Minuten
oder Sägen
50 Minuten
oder Schneefegen
50 Minuten
oder Tennis
50 Minuten

**400 bis 700 Kalorien sind
enthalten in:**

4 Stck. Kartoffelpuffer 200 g	410 Kalorien
1 Eisbecher mit Früchten, Sahne, Gebäck	440 Kalorien
1 Bratwurst, gegrillt, 100 g,	470 Kalorien
1 Scheibe Mischbrot	470 Kalorien
1 Schweinekotelett (mittelfett) 125 g	490 Kalorien
1 Flasche Rotwein	550 Kalorien

**700 Kalorien sind
abgebaut durch:**

Wandern
2 Stunden 20 Minuten
oder Trimm-Trab
56 Minuten
oder Schwimmen
1 1/2 Stunden
oder Tennis
1 1/2 Stunden
oder Skilanglauf
70 Minuten

1 Tafel Schokolade	565 Kalorien	oder Kegeln 2 1/2 Stunden
1 Port. Gulasch (fett) mit Nudeln	570 Kalorien	oder Judo 55 Minuten
1 Pizza	625 Kalorien	oder Rudern 1 1/2 Stunden
1 Tüte süße Mandeln 100 g	650 Kalorien	oder Sägen 85 Minuten
1 Port. Kartoffelsalat mit Würstchen	ca. 650 Kalorien	oder Schneefegen 1 1/2 Stunden

**700 bis 1000 Kalorien sind
enthalten in:**

1 Wiener Schnitzel, Kartoffelsalat, gem. Salat	ca. 725 Kalorien
1 Port. Steak, Kräuterbutter, Kartoffeln, Gemüse	ca. 770 Kalorien
1/2 Grillhähnchen mit Pommes frites	ca. 810 Kalorien
1 Port. geb. Fisch mit Remouladensoße, gem. Salat	ca. 835 Kalorien
1 Port. Eisbein, Sauerkraut, Kartoffelpüree, 1 kl. Glas Bier	ca. 850 Kalorien
2 Stck. Stollen und Kaffee mit Milch und Zucker	ca. 900 Kalorien
1 Port. durchwachsender Speck	ca. 900 Kalorien

**1000 Kalorien sind
abgebaut durch:**

Wandern 20 km
3 1/2 Stunden
oder Radfahren
2 1/2 Stunden
oder Tennis
2 Stunden
oder Skiwandern
2 Stunden
oder Tanzen
3 1/4 Stunde
oder Eislauf
2 1/2 Stunden
oder Tapezieren
5 Stunden



PREISLISTE

Vertriebsstelle des Deutschen Ruderverbandes

zuzüglich 5,5 % Mehrwertsteuer

DRV Gesetze	7,20 DM
FISA Gesetze	14,22 DM
Ruderbefehle	—,45 DM
Übungsleiterordnung	6,54 DM

zuzüglich 11 % Mehrwertsteuer

Regattaplakate	—,75 DM
Regattaprotokolle	—,50 DM
Strompässe	—,40 DM
Gesundheitspässe	—,30 DM
Sammelbescheinigungen für G.-Pässe	—,30 DM
Einzelmeldungen — Inscription	—,10 DM

Zusammenstellung der Meldung — Engagement	—,10 DM
Quartier- und Bootsmeldungen	—,10 DM
Rennergebnisberichte	—,10 DM
Wiegekarten	—,05 DM
Fahrtenhefte	—,60 DM
Abziehbilder für Boote	—,60 DM
DRV Wimpel	18,— DM
DRV Kravatten	13,50 DM
FISA Kravatten	13,50 DM
Namensschilder für Schiedsrichter	8,50 DM
FISA Schiedsrichterabzeichen	30,— DM
Kleine FISA Nadeln	2,50 DM
Kleine Meisterschaftsabzeichen DMR	8,50 DM
Kleine Meisterschaftsabzeichen DJM	8,50 DM
Kleine Goldene Ehrennadeln	14,— DM
DRV Nadeln	2,90 DM

Die genannten Preise verstehen sich ausschließlich Porto, Verpackung und Mehrwertsteuer.

Bei Bestellungen verwenden Sie die in der Preisliste enthaltenen Artikelbezeichnungen. Bitte geben Sie die genaue Versandanschrift auf; dieses sichert Ihnen schnelle Lieferung.

Gültig ab 1. Mai 1976



Merkblatt für die Sportschifffahrt auf dem Nord-Ostsee-Kanal

Auf dem Nord-Ostsee-Kanal (NOK) gelten die Bestimmungen der Seeschifffahrtstraßen-Ordnung vom 3. Mai 1971 mit der dazugehörigen Bekanntmachung der Wasser- und Schifffahrtsdirektion Kiel. Nachstehende Auszüge aus vorgenannter Ordnung beinhalten die von der Sportschifffahrt auf dem NOK besonders zu beachtenden Bestimmungen und Hinweise und sollen ihr die richtige Anwendung der Ordnung erleichtern. Als Sportfahrzeuge auf dem NOK gelten nicht gewerblich betriebene Fahrzeuge bis 50 BRT und 3,1 m Tfg.

Fahrregeln für Sportfahrzeuge auf dem NOK

Sportfahrzeuge dürfen die Zufahrten und den NOK lediglich zur Durchfahrt und ohne Lotsen nur während der Tagfahrzeiten und **nur** bei sichtigem Wetter benutzen. Dies gilt nicht für das Aufsuchen der zugelassenen Liegestellen im Yachthafen Kiel-Holtenau sowie im Binnenhafen und Alten Hafen Brunsbüttel.

Die zulässige Höchstgeschwindigkeit beträgt auf dem NOK zwischen den Endschleusen 15 km/h, auf dem Gieselau-Kanal 10 km/h und auf dem Achterwehrrer-Schiffahrtskanal 8 km/h. Sportfahrzeuge haben sich soweit wie möglich an der in

Fahrtrichtung rechten Fahrwasserseite zu halten, wobei allerdings der durch das an der Böschung aufgestellte Sichtzeichen Nr. 1.7 der Anlage I.1 zur SeeSchStrO angegebene Mindestabstand vom Ufer für bestimmte Strecken nicht unterschritten werden darf.

Das Segeln ist auf dem NOK verboten. Dies gilt nicht

- a) im Schleusenvorhafen Kiel-Holtenau vor den Alten Schleusen,
- b) außerhalb des Fahrwassers auf dem Borgstedter See, dem Audorfer See, dem Obereidersee und dem Flemhuder See.

Sportfahrzeuge mit Maschinenantrieb dürfen zusätzlich Segel setzen. Bei plötzlich auftretendem unsichtigen Wetter dürfen Sportfahrzeuge an geeigneter Stelle auf der Kanalstrecke festmachen, wenn die Sicherheit des Verkehrs durch die Weiterfahrt bis zum nächsten Weichengebiet gefährdet wird. In den Weichengebieten dürfen Sportfahrzeuge bei plötzlich auftretendem unsichtigen Wetter hinter den Dalben festmachen. Im übrigen haben Sportfahrzeuge ihre Kanalfahrt so einzurichten, daß sie vor Ablauf der Tagfahrzeit einen der zugelassenen Liegestellen für Sportfahrzeuge (siehe Liegestellen für Sportfahrzeuge) erreichen.

Besondere Aufmerksamkeit ist beim Passieren von Fährstellen sowie beim Vorbeifahren von Schiffen wegen der dabei auftretenden Sogwirkung geboten.

Das Wasserskilauen ist auf dem NOK verboten.

Kanalgebühren

In der Eingangsschleuse ist für jedes Boot die Kanalgebühr bei der Abgabenhebestelle oder bei dem auf der Alten Schleuse befindlichen Zeitungskiosk zu entrichten. Die erhaltene Quittung über die entrichtete Kanalgebühr ist sowohl in der Eingangs- als auch in der Ausgangsschleuse dem Schleusenmeister zur Kontrolle vorzulegen.

Sportfahrzeuge, die ihren ständigen Liegeplatz im NOK zwischen den Schleusen haben und dort fahren wollen, benötigen einen vom Kanalamt Kiel-Holtenau (gegen Entrichtung einer Gebührenpauschale) ausgestellten Jahres-Fahrtausweis.

Diesen Ausweis kann erhalten:

1. für offene Boote (Ruder- und Paddelboote) wer das 14. Lebensjahr erreicht hat. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr ist die Vorlage einer Einwilligungserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich.
2. für Motorboote und Boote mit Hilfsmotor, wer das 16. Lebensjahr vollendet hat. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr ist die schriftliche Zustimmung des gesetzlichen Vertreters erforderlich. Die Unterschrift in der Zustimmungserklärung muß amtlich beglaubigt sein.

In der Gebührenpauschale ist die gelegentliche Benutzung der Endschleusen enthalten.

Liegestellen für Sportfahrzeuge

Als Liegestellen für Sportfahrzeuge gelten

1. der Yachthafen Brunsbüttel (km 0)
2. Liegestelle an der Brücke der Weichenstation Dükerswisch (km 21,5)
3. die Liegestellen vor der Gieselauschleuse (km 40,5)
4. der Obereidersee (km 66)
5. die Borgstedter Enge (km 70)
6. der Yachthafen in Kiel-Holtenau (km 98,5)
7. Sportbootreedee im Flemhuder See (bei km 85)

Ausländische und solche inländischen Sportfahrzeuge, die zollfreien Mund- und Schiffsvorrat unter zollamtlicher Überwachung mit sich führen, dürfen den Liegeplatz vor der Gieselauschleuse nur aufsuchen, wenn sie vorher zollamtlich abgefertigt worden sind.

Signale beim Ölhafen Brunsbüttel (km 4,0)

Werden im Binnenhafen Brunsbüttel an den westl. bzw. östl. der Einfahrt zum Ölhafen befindlichen Signalmasten 2 rote Lichter nebeneinander gezeigt, so ist die Weiterfahrt solange verboten, bis an gleicher Stelle 2 grüne Lichter nebeneinander und ein weißes Licht darüber gezeigt wird.

Enlaufen in die Zufahrten, Vorhäfen und Schleusen

Das **Einlaufen in die Zufahrten** zum NOK ist Sportfahrzeugen nur gestattet, wenn folgendes Signal an den auf den Schleuseninseln befindlichen Signalmasten für die jeweilige Schleuse (Alte und Neue Schleuse) gezeigt wird:

 grün →  Einfahrt frei für Fahrzeuge ohne Seelotsen

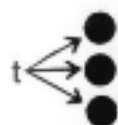
Das **Einlaufen in die Schleusenvorhäfen und Schleusen** ist Sportfahrzeugen nur gestattet, wenn folgendes Signal an den auf der Mittelmauer der jeweiligen Schleuse befindlichen Signalmasten gezeigt wird:

 grün →  an der Mittelmauer festmachen

 grün →  an der Seitenmauer festmachen
(das weiße Licht neben dem grünen Licht wird auf der Seite gezeigt, auf der die Seitenmauer liegt)

Weichensignale

Im allgemeinen haben die Weichensignale keine Bedeutung für die Sportschiffahrt. Wird jedoch das Signal — 3 rote Lichter übereinander — gezeigt, so ist in jedem Falle die Weiterfahrt auch für Sportfahrzeuge verboten.



Ausfahren verboten für alle Fahrzeuge



Zum Geburtstag gratulieren wir:

18. 4. 1977	60 Jahre	Otto-Rudolf Will
4. 5. 1977	60 Jahre	Heinz Ehrenberg
6. 5. 1977	55 Jahre	Christian Donatz
31. 5. 1977	50 Jahre	Uwe Nörenberg
13. 6. 1977	65 Jahre	Paul Jung
15. 6. 1977	70 Jahre	Heinz Bruhn
21. 6. 1977	65 Jahre	Willi Petersen
21. 6. 1977	50 Jahre	Manfred Diercks



Unser Clubkamerad Klaus Stein, 46 Jahre alt, schreibt aus Mexiko, wohin er von seinem Arbeitgeber, der Lloyd's London, delegiert ist, an unseren Clubkameraden Klaus Bartuschek:

Lieber Klaus!

Ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr allen Clubkameraden und besonders der Skatrunde aus dem winterlich kalten und feuchten, rudersportlich unterentwickelten Mexiko. Erfolge, falls Ihr wieder startet und nicht auch zum Segeln überwechselt, natürlich auch.

Vielen Dank für die Clubzeitungen, sie sind bisher alle angekommen, werden von mir dann weitergereicht und enden meist in Ausschnitten am Anschlagbrett als Anregung für die alten und jungen Knaben hier.

Viel ist allerdings mit der Ruderei nicht mehr los, die Mitgliedschaft ist einfach zu überaltert und zu mexikanisiert, junges Blut aus Europa kommt nicht dazu und so endet das Ganze wohl eines Tages als Knobelclub. Man will sich auch nicht zusammenschließen oder an den sehr starken deutschen Club anschließen, man ist eben Vereinsmeyer wie ein echter Deutscher (von Großvaters Seite her). Meine Versuche, etwas mehr Leben in die Geschichte zu bringen, sind auch gescheitert, es wurde den Leuten zu anstrengend, dabei mußte ich jedes Mal 40 km fahren und auch noch meinen Außendienst darauf abstimmen. Rudern muß man eben selber, da läßt sich kein muchacho schicken.

Sonst geht es mir (und meiner Familie) gut, im nächsten Jahr hoffe ich, wieder in Deutschland zu sein und auch dort zu bleiben. Ob in Kiel, ist eine andere Frage. Zwischenzeitlich haben wir einen Regierungswechsel gut überstanden, eine 60-0/-Geldabwertung weniger gut, einfach, weil die Preise entsprechend hochgesetzt wurden, die Gehälter jedoch nicht. Wir werden aber auch das überleben.

Von Mexiko habe(n) ich(wir) inzwischen einiges gesehen, sehr schön, sehr interessant, sehr groß und sehr arm, es ist ein Entwicklungsland, auch wenn man es nicht wahrhaben will und auch eine reiche Geschichte hat. Für den Touristen ist es allerdings sehr besuchenswert und im Moment auch billig. Kommt mal einer? Platz hätten wir oder würde geschaffen.

Sonst müssen wir über typisch norddeutsches Winterwetter klagen (nichts mit Sonnenland Mexiko), es ist kühl und feucht, wird früh dunkel, im Norden hat man nachts bis zu -18°C und $\frac{1}{2}$ m Schnee, windig ist es außerdem an der Küste. Deutsch wird allerdings auch das Weihnachtsfest gefeiert, Tannenbäume kommen reichlich aus Kanada und die zahlreichen deutschen (nordeuropäischen) Bäckereien sorgen für die notwendigen Süßigkeiten und Backwaren.

Alles Gute, frohe Feiertage und Grüße an alle Bekannten

Klaus



Es grüßen

von ihrem Ski-Urlaub aus Italien Jens Leemhuis, Jens Fries, Wilfried Leuth, Karl-Heinrich Brandt, Klaus Sauerburg, Karl Ohmann und Heino Wilmerstädt;

zum Jahreswechsel mit den besten Wünschen für 1977 der Sportdezernent der Stadt Kiel, Herr Stadtrat Diekelmann, und der Vorsitzende des Sportverbandes Kiel e. V.,

Herr Utermann;

seine Skat- und Ruderkameraden Walter Bruhn aus Pontresina. Viel Schnee, wenig Sonne, aber reichlich Abwechslung, Bob-Weltmeisterschaften in St. Moritz, würzen den Urlaub;

und dankt

für Geburtstagsglückwünsche Helmut Meyer-Truelsen.



Die nächste Clubzeitung erscheint Ende Mai dieses Jahres.

ALLE GLASSORTEN
KUNSTSTOFFE
FENSTER - TÜREN
HEBESCHIEBETÜREN



FLACHGLAS- u. FENSTERVERTRIEBS KG MEIER u. SOHN
23 KIEL · Holzkoppelweg 15 Tel. 58 70 75

Fahrschule Hans-Jürgen Ströh jun.

Kiel — Legienstraße 27a

*Perfekter Schnitt und individuell geformtes Haar
ergeben eine dankbare Frisur*

durch die

Hair-Top-Stylisten von Wöhlk

Kronshagen · Telefon 58 98 98 · Parkplatz am Haus

Herausgeber: Erster Kieler Ruder-Club v. 1862 e. V., Kiel, Düsterbrookweg 6, Ruf 56 61 07
Bankkonten: Kieler Spar- und Leihkasse Kiel und Westbank Kiel
Postscheckkonto: Hamburg 411 16 — Druck: A. C. Ehlers & Sohn, Kiel, Fleethörn 38, Ruf 55 41 07