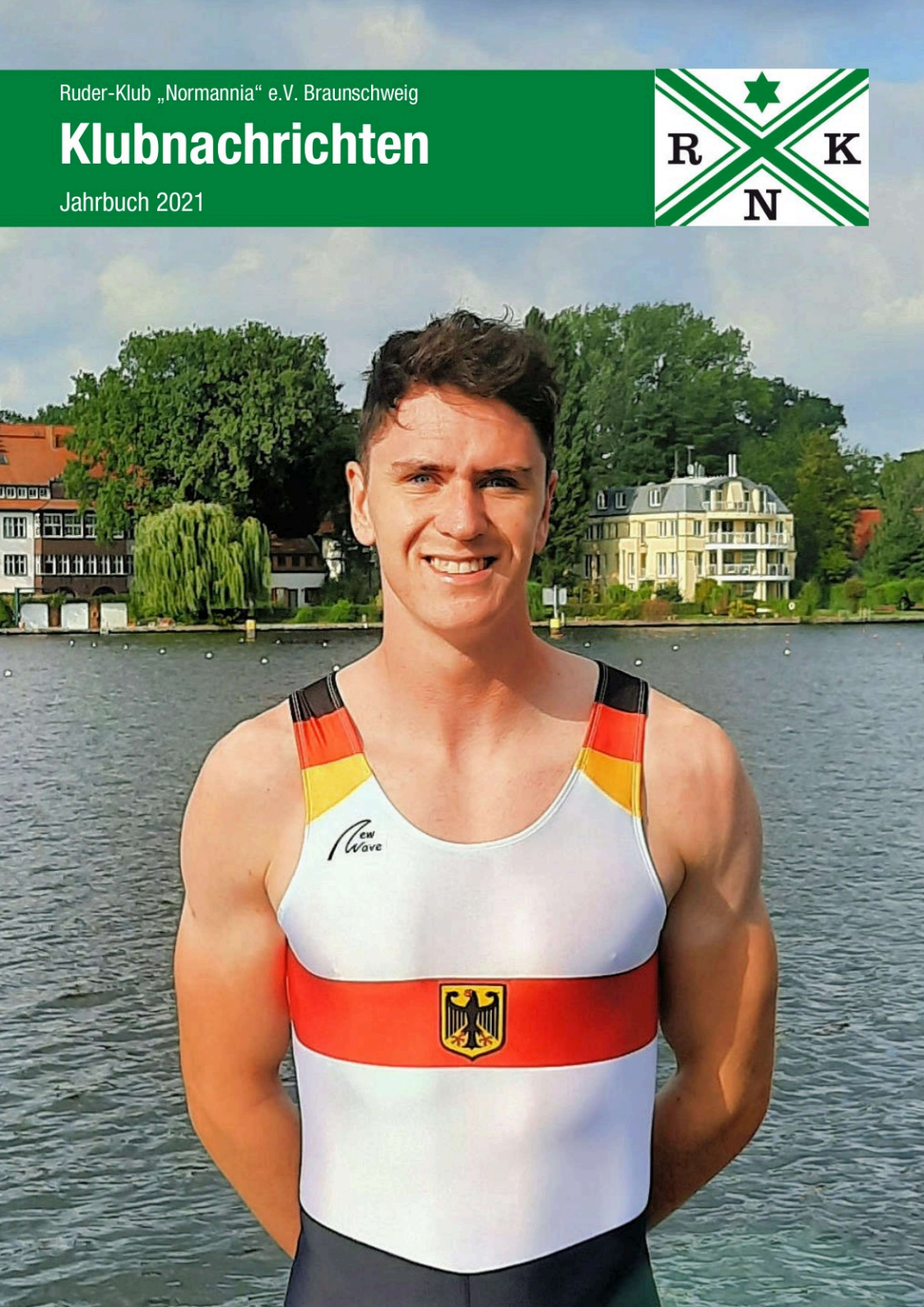
Ruder-Klub „Normannia“ e.V. Braunschweig

Klubnachrichten

Jahrbuch 2021



Impressum

Herausgeber:
Ruder-Klub „Normannia“ e.V.

Redaktion & Satz:
Jos van der Grinten, Jorita Krieger, Kerstin Arndt und Ralf Heinrich.

Mitarbeit:
Nicole Sienkamp und der Vorstand

Fotos:
Privatfotos der Vereinsmitglieder, wenn nicht anders angegeben.

Design:
Sebastian Schollmeyer

Druck:
P & P Printmanagement, Bgm.-Kempf - Str. 2, 96170 Trabelsdorf

Manuskripte und Bilder:
bitte hochladen über
https://tinyurl.com/Klubnach

Anschrift:
Ruder-Klub „Normannia“ e.V.
Maschplatz 15
38114 Braunschweig

www.rk-normannia.de

Titelfoto:
Felix im Deutschlandtrikot
Foto: DRV

März 2022

Anrudern 2022

Einladung zum Saisonauftakt

Liebe Klubmitglieder,

liebe Freundinnen und Freunde des Rudersports,

hiermit lade ich alle zu unserem Anrudern im Stadtbootshaus ein:

Sonntag, 1. Mai 2022, um 11:00 Uhr

Programm:

- Begrüßung
- Ehrung langjähriger Klubmitglieder
- Ehrung der Kilometermeister
- Vorstellung der Trainingsruderer 2021
- Bootstaufe
- Ablegen der Boote für die Auffahrt

Ab 13 Uhr bietet die Kantine Mittagessen an. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen, wofür wir um Spenden bitten.

Ullrich Blanke / Vorsitzender



Auf ein Wort

Liebe Normanninnen und Normannen,

das nächste Jahr mit vielen Einschränkungen durch Corona haben wir überstanden. Trotz aller Unwägbarkeiten gab es dennoch ein vielseitiges Vereinsleben. Viele Berichte sind beim Redaktionsteam eingegangen. Lasst euch überraschen, was alles im und um den Klub in 2021 los war.

In Thune wurde intensiv trainiert und sich auf die eine oder andere Regatta vorbereitet. In der Stadt am Maschplatz wurden bei so manchem Termin alle Gig-Vierer aufs Wasser gebracht.

Einige wenige Wanderfahrten des Klubs waren möglich. Unsere Hardcorewanderruderer ließen es sich nicht nehmen und waren im Ausland oder auf den Meeren rund um Europa unterwegs. Viele Erfahrungen wurden gemacht und es liest sich wirklich toll, was alles erlebt wurde.

Klub-Veranstaltungen, ja da war ja noch was. Auch hier hatten wir im letzten Jahr einen Lichtblick. Die Braunkohlessen konnten unter Auflagen wieder stattfinden. Die Abende waren gut besucht und alle waren dankbar, dass man mal wieder unter Leute kam. Schön, dass wir auch hier wieder einen Bericht haben.

Auch im vergangenen Jahr hatten wir viele Helfer und Unterstützer, die sich mit viel Engagement in den Klub eingebracht haben. Sei es bei der Instandhaltung der Boote oder der Klubhäuser oder die Ansprechpartner, Übungsleiter und Trainer, die sich um die vielen Sport- und Klubtermine kümmern. Euch allen sei Dank gesagt für die geleistete Arbeit.



Ullrich Blanke (Vorsitzender), Martin Habeck (Schatzmeister) und Frank von Lacroix (sportlicher Leiter)

Besonders danken möchte ich in diesen Klubnachrichten natürlich dem Redaktionsteam. Jorita, Kerstin, Jos und Ralf haben sich mal wieder selbst übertroffen. Die investierte Zeit hat sich gelohnt, vielen Dank für eure Arbeit.

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen euch

mit rudersportlichen Grüßen

Ullrich Blanke Martin Habeck Frank von Lacroix

Gruß aus der Redaktion

Von Alpha über Wellenbrecher bis Omikron: Das Ruderjahr 2021

Liebe Leserinnen und Leser,

zwei Jahre Pandemie. Sollen wir nochmal über Corona und Rudern schreiben? Will das jemand lesen?

Ja, es gehörte 2021 dazu, wie die Boote ins Bootshaus. Alles war anders und gleichzeitig ähnlich wie 2020.

In der ständigen Unbeständigkeit gab es Beständiges: Maske, Abstand, Hygieneregeln, draußen ist besser als drinnen und Kleingruppe besser als Großgruppe. Noch besser ist: gleichbleibende Gruppenzusammensetzungen über einen langen Zeitraum. Und die Steigerung zum Jahresende: Corona-(Selbst)-Tests, bevor man als Gruppe zusammenkommt.

Ja, die Sehnsucht nach „alles wieder normal wie vor Corona“ ist groß. Eine Sehnsucht nach der Leichtigkeit und Unbeschwertheit im Zusammensein mit Anderen.

3G, 2G, 2G plus, gibt es „das eine G“ welches die Gesellschaft sicherer macht und die gefährdeten Gruppen schützt? Ach, wäre es doch so einfach wie bei den Bäumen an der Oker: sie haben 2G (Zwei-ge), selbst nach einem Sturm.

In der Redaktion haben wir nach den vielen schönen Rückmeldungen schnell gewusst: Wir sammeln auch 2021 jeden Bericht „rund um Oker, Kanal und Rudern“ ein!

Und das Ergebnis haltet ihr in den Händen: viele Schreibende waren treu und haben wieder Beiträge eingebracht.

Zugegeben, nicht alles handelt vom Rudern, aber es war in diesem Jahr rudertechnisch in Braunschweig endlich wieder mehr los als 2020.

Die Vielfalt ist wieder erstaunlich und darf sehr gelobt werden! Vielen Dank an all diejenigen, die sich von Alpha bis Omikron Gedanken gemacht und das zu Papier gebracht haben.

Was war 2021 los?

An erster Stelle ist der Erfolg von Felix Heinrich zu erwähnen. Darüber müsst(!)/könnt ihr im Sportteil lesen.

Rudern fand das ganze Jahr auf der Oker und am Kanal statt, diesmal ganz unspektakulär ohne Kriminalpolizei. Und es gab Wanderfahrten! Ja, Ihr habt richtig gelesen, W A N D E R F A H R T E N! Auch dazu wurden uns viele Berichte zugesandt.

Das Vereinsleben kam vorsichtig wieder in Fahrt: Nach dem Dienstagsrudern wurde entweder auf der Terrasse etwas Kühles zu sich genommen oder im Oktober drinnen der erste Glühwein zur Erwärmung getrunken. Und auch am Kanal wurde nach dem Rudern abends das eine oder andere Getränk genossen.

Egal, was es war: Es war schön, dass man zusammen sein konnte! So erinnere ich mich an einen sehr regenreichen Dienstag: Pünktlich zu Ruderbeginn hat es geschüttet wie aus Kübeln. Es waren viele da zum Rudern und keiner ging nach Hause. Alle warteten gemeinsam auf das Ende des Regens und nutzten die Zeit zum Plauschen. Anschließend wurden zum Ausschütten der Boote (die bereits fertig am Steg lagen) auch alle Hände gebraucht.

Ein Bootsname von uns erlangte deutschlandweit Berühmtheit: „Wellenbrecher“! Das Wort des Jahres in der Pandemie und bei uns ein beliebtes Boot. Sollten wir das nächste neue Boot nach dem Wort des Jahres 2022 benennen?

Bei der Jahreshauptversammlung ist Ullrich Blanke zum neuen Vorsitzenden gewählt worden. Ein herzliches „Dankeschön“ an Carl Stoewahse für die sehr gute Zusammenarbeit mit der Redaktion. Und ein „Herzlich Willkommen“ an Ullrich Blanke.

Unsere erste gemeinsame Redaktionssitzung haben wir schon hinter uns und es ist klar: Mit Ulli geht die sehr gute Zusammenarbeit weiter.

Redaktionsarbeit und Videokonferenz waren auch keine Fremdwörter mehr. Sie schlossen sich auch gegenseitig nicht aus. Fast routiniert haben wir das gemacht, zumal eine Videokonferenz sich in unserem beruflichen Kontext immer mehr in Richtung Normalität entwickelt.

Was gab es noch Erfreuliches? Neue Mitglieder haben wir gewinnen können, in einer, finden wir, beachtlichen Zahl. Das ging nicht allen Vereinen in Braunschweig so.

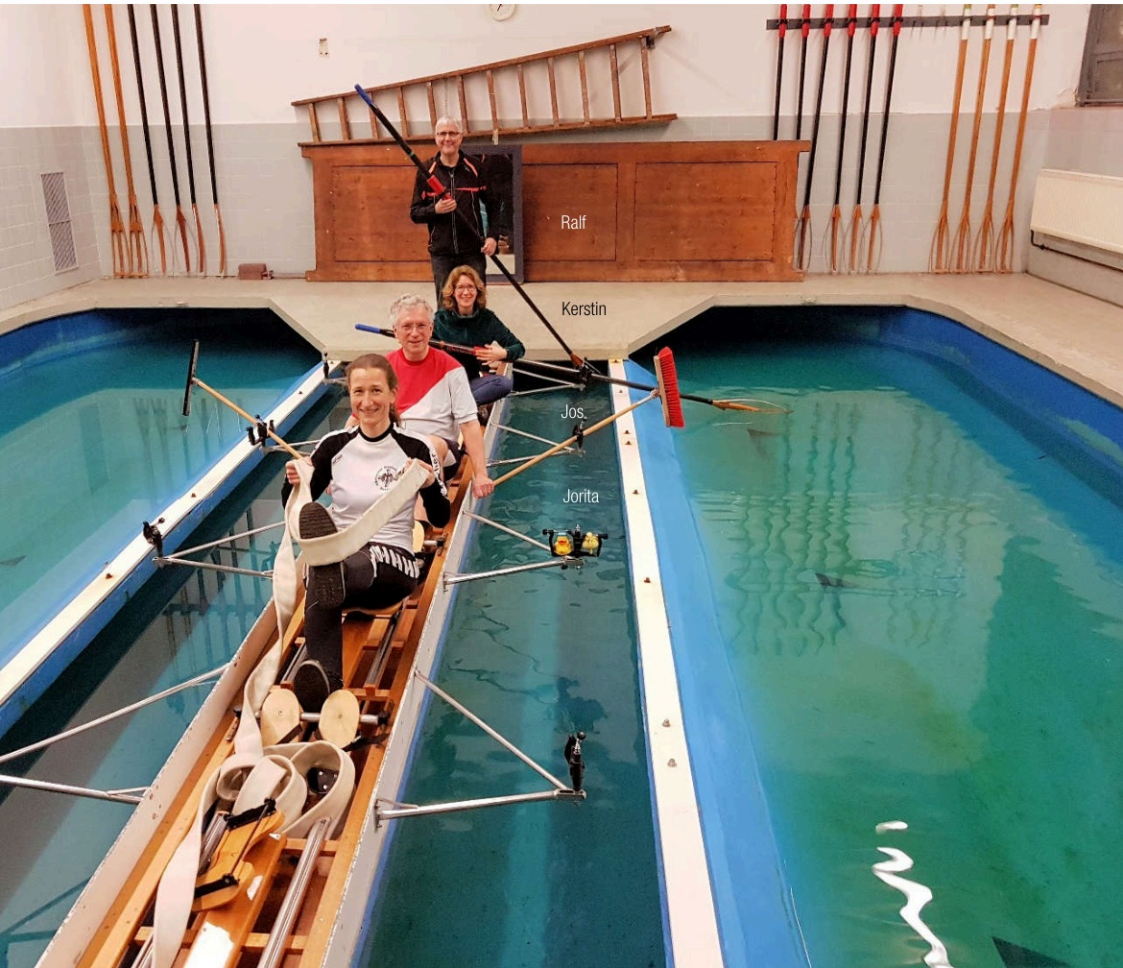
Und das Braunkohlessen. Es fand statt! Na gut, die Eintrittskarten waren etwas merkwürdig (gelber Pass oder digitale Muster im Handy), aber das hat viele nicht davon abhalten können.

Und worauf kommt es weiterhin an? Auf die Augen eines jeden Einzelnen! Die Mund-Nasen-Bedeckung ist normaler Bestandteil der Gesichtsmode geworden und jeder von uns langsam ein Experte in „Augenerkennung und Mimik-Interpretation“ bei ufgesetzter Maske.

Bleibt weiterhin „schön negativ“ und erfreut euch an der abwechslungsreichen Lektüre!

Mit rudersportlichen Grüßen

Kerstin Arndt, Jorita Krieger,
Ralf Heinrich und Jos van der Grinten



Inhalt

Anrudern 2022	2	Eine Runde um Potsdam	39
Auf ein Wort	3	30,00 km Sonderwanderfahrt	40
Gruß aus der Redaktion	4	Erste Erfahrungen mit dem Rudern	41
Inhalt	6	Von Merkine nach Kaunas	42
Regattasport	7	Sail and Row	44
Sportliche Wettbewerbe 2021 im Überblick	8	Herbstputz – raus und ran ...	46
Deutsche U23 Meisterschaften	9	Tatort BS	48
Felix' Rückblick auf die Saison	12	Gute Vorsätze 2021-2022	49
Head of the River Leine 3G	15	Glühweinfahrt	50
Die Alster Achter Challenge	15	Spaghetti-Essen 2021	51
Sprint DM in Bremen	17	„Alte Herren" in Salzgitter	52
Neuer Hightech-Renneiner	18	Die Nicorelle	52
Bundeswettbewerb Salzgitter	19	Braunkohlessen im RKN	53
Freude jedes Regattaruderers:	20	Oktoberwanderung der „Alten Herren"	54
Getestet: Volans 4all und Volans Coastal	22	Schön, dass ihr dabei seid!	55
Formen des Stuhlkreises	24	Bilderbuch 2021	56
Berichte vom Ruderbecken	25	Unser Klub in der Zeitung	58
Kanal oder Oker	26	Alte Bootshalle, neues Dach	59
Butterfahrt im Ruderboot	27	Vereinsjubiläen	61
Sie trotzten der See und dem Wind – bedingt	29	Vereinskleidung	61
Regenrudern	30	Sportversicherung	61
Spree-Wanderfahrt	31	Mitgliedsbeiträge	62
Boot oben, Boot unten, ein Höllentanz!	33	Ansprechpartner	64
Schnee im August!	35	Termine 2022	65
Neuruppin	36	Sommerprogramm 2022	66
Wiking Sternfahrt	37		

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Zur leichteren Lesbarkeit ist auf die Doppelnennung der männlichen und weiblichen Form verzichtet worden. Wenn es aus dem Kontext (z. B. Regatta-Startklassen, Alte Herren) nicht anders hervorgeht, sind immer beide gemeint.



Regattasport

Trotz der schwierigen Situation, bedingt durch die Corona-Lage, konnten dennoch einige besondere Ergebnisse bei Regatten eingefahren werden, siehe auch „Sportliche Wettbewerbe 2021 im Überblick“.

Oben: Felix Doppelvierer (vorne) kämpft in Ratzeburg gegen das für die U23-WM nominierte Boot (hinten) und kann gewinnen. Von links: Felix, Jonas Gelsen, Moritz Wolff und Aaron Erfanian. Foto: Berliner RC

Rechts: Der von unseren Ruderern im Männer Masters C gewonnene Pokal für den Sieg bei der legendären „Head of the River Leine“ Regatta. Foto: Ulli Blanke

Unten: Siegerehrung bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften für die U23. Hier gewann Felix' Mannschaft Bronze. Von rechts: Felix, Jannis Romanowski, Class-Ole Lass und Alex Finger. Foto: Ralf Heinrich





Sportliche Wettbewerbe 2021 im Überblick

Von vielen sportlichen Wettkämpfen im zweiten Corona-Jahr kann die Regattastatistik von Ekbert leider nicht berichten, denn es fanden im gesamten DRV, insbesondere in der ersten Hälfte des Jahres, nur wenige Regatten statt. Umso erfreulicher, dass die Leistungstests der Senioren zur Qualifikation für die Welt- und Europameisterschaften stattfinden konnten und dass diese Meisterschaften auch ausgetragen wurden.

Der Landesentscheid der Jungen und Mädchen fand nach einer Absage im Juni dann im Juli in verkürzter Form in Hildesheim statt. Es wurde nur die 3.000-m-Langstrecke gefahren. Anje Thöns gewann das Rennen der 14-jährigen Mädchen. Caroline Uckermark wurde im selben Rennen zweite. Anje qualifizierte sich mit dem Ergebnis für den Bundeswettbewerb in Salzgitter. Hier konnte sie den neunten Platz in der Langstrecke und den fünften Platz in der Kurzstrecke belegen.

Die Masters starteten im Achter beim 3G-Leine-Head im September und gewannen das Rennen in ihrer Klasse. Bei der Alster Achter Challenge, die an Stelle des Fari-Cups ausgetragen wurde, konnte sie sich gut platzieren.

Felix Heinrich hatte als einziger ein volleres Regattaprogramm. Im Januar gewann er die Ergo Landesmeisterschaften Niedersachsen. Mit guten Platzierungen in Ratzeburg und bei der Deutschen U23 Meisterschaft – Zweiter im Doppelzweier und Dritter im Doppelvierer – konnte er sich für die U23 Europa Meisterschaft qualifizieren.

Die U23 Europameisterschaft in Kruszwica, Polen fand wie viele Wettkämpfe ohne Zuschauer statt. Die Rennen wurden aber im Internet übertragen, sodass wir live mitfiebern konnten. Felix startete im Doppelvierer mit Ruderern des Hildesheimer RC, Berliner RC und RC Potsdam. Im Vorlauf musste der Vierer die späteren Europameister und Vizeeuropameister ziehen lassen. Im Hoffnungslauf lieferten sie das beste Rennen der Saison ab und schafften damit den Einzug ins Finale. Im Finale hielten sie bis 1.500 m gut mit und erkämpften sich einen fünften Platz. Herzlichen Glückwunsch für diese tolle Leistung!

Im Herbst errang Felix die Vizemeisterschaft im Einer auf den Deutschen Sprintmeisterschaften in Bremen. Gegen Ende des Jahres hat er schon wieder den ersten Leistungstest für die Saison 2022 absolviert. Wir wünschen ihm viel Erfolg für die neue Saison.

Frank von Lacroix



Zwei Silber und eine Bronze Medaille bei nationalen Meisterschaften für den RKN in 2021.

Deutsche U23 Meisterschaften

Endlich konnte in Corona-Zeiten wieder eine große Regatta stattfinden!



Kurz vor dem Start des U23-Doppelzweiers mit Jannis und Felix im roten Boot. (Quelle Sport Deutschland TV)

Die jungen Ruderinnen und Ruderer haben sehnsüchtig darauf gewartet, dass endlich wieder eine Regatta stattfindet. Seit Beginn der Corona-Pandemie gab es nur die Europameisterschaften in verschiedenen Altersklassen und im Herbst letzten Jahres die Langstreckenregatta in Ratzeburg.

Ansonsten gab es nur die im Rahmen der Kader durchgeführten Regatten mit geringer Teilnehmerzahl wie z. B. die Ranglisten-Turniere.

Lange Zeit stand auch noch nicht fest, ob die Deutschen Juniorenmeisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften der unter 17- und unter 23-Jährigen (U17 und U23) wegen Corona überhaupt stattfinden können. Sechs Wochen vor dem anvisierten Termin der Meisterschaften hat sich der Essener Ruder-Regattaverein mit der Stadt Essen auf ein Hygienekonzept einigen können, und die Veranstaltung mit 1.350 Sportlern und vielen Betreuern und Helfern konnte vom 24. bis zum 27. Juni auf dem Baldeneysee in Essen durchgeführt werden.

300 Freiwillige haben für einen reibungslosen und hochprofessionellen Ablauf gesorgt. Auch ein Kontingent von Zuschauern war erlaubt, aber diese mussten sich im Vorfeld akkreditieren lassen und täglich einen Corona-Test vorweisen können.

Für den Ruder-Klub „Normannia“ war Felix am Start, begleitet von Trainer Uli. Er startete im Doppelzweier und Doppelvierer der U23. Mit Adrian kam ein weiterer ehemaliger Normanne dazu, der bedingt durch sein Studium nun für den Karlsruher Ruder-Verein Wiking fuhr. Er hatte sich für den Leichtgewichtseiner der U23 entschieden. Aber im Wettkampf fuhr er nach wie vor das Boot von seinem Jugendtrainer Uli mit Namen „Colorado“.

Sowohl Felix mit seinen Doppelzweier- und Doppelvierer-Kollegen als auch Adrian Mengedoht kamen sehr gut durch die Qualifikation am Donnerstag und Freitag und hatten damit ihre Startplätze in den A-Finals gebucht.

Am Freitagabend sagte Uli als erfahrener Trainer, er hätte ein gutes Gefühl für die kommenden Rennen.

Dann kam der Samstag der Entscheidungen für die U23-Ruderinnen und -Ruderer. Zunächst war Felix mit seinem Zweierpartner Jannis Romanowski vom Hildesheimer RC am Morgen an der Reihe.

Sie hatten sich viel vorgenommen, denn eine gute Platzierung steigert auch die Chance, bei der U23-Ruder-EM im September in Polen nominiert zu werden. Sie hatten bei der Qualifikation bereits gezeigt, dass sie sehr gut in Form sind. Entsprechend gingen sie das Finale mutig an und führten bis ungefähr 500 m. Dann überholte langsam das favorisierte Boot von Moritz Wolff (Berliner RC) und Aaron Erfanian (Deutscher RC Hannover), die auch schon für die WM wenige Tage später nominiert sind. Aber Felix und Jannis hängten sich an dieses Boot, sodass es nicht zu weit enteilen konnte.

Am Ende des Rennens wurde es noch einmal spannend, als Philipp Dosse und Linus Seibert (eine Hamburger Renngemeinschaft) angriffen. Aber durch Erhöhung der Schlagzahl konnten sie sich wieder distanzieren und gewannen verdient Silber.



Jannis und Felix auf dem Weg zu Silber bei der U23 DM.

In diesem starken Feld war das ein sehr großer Erfolg. Der für die U23 zuständige Trainer des Deutschen Ruderverbandes deutete bereits an, dass sie sehr gute Chancen haben, für die EM nominiert zu werden. Damit würde sich für beide der lang gehegte Traum erfüllen, endlich im Nationaltrikot zu starten.

Das nächste Finale mit Braunschweiger Beteiligung war das der Leichtgewichtseiner der U23 mit Adrian Mengedoht. Seit Beginn des Studiums in Karlsruhe hat er auch die Trainingsumfänge erhöht, um sich auf die DM vorzubereiten. Den Vorlauf am Donnerstag gewann er souverän und qualifizierte sich so direkt für das Halbfinale am Freitag. Hier wurde er Zweiter und konnte noch „Körner“ für das Finale am Samstag sparen. Dort kam er auf einen hervorragenden vierten Platz. Eine Medaille wäre natürlich schöner gewesen, aber die wird nun für das nächste Jahr angepeilt.



Rechts: Adrian Mengedoht auf dem Weg in das A-Finale der Leichtgewichte.

Unten: Siegerehrung beim Doppelzweier. Links die Silbermedaillen-Gewinner Felix und Jannis.





Die Gewinner der Bronzemedaille im Doppelvierer der U23. Von links: Alex, Klas-Ole, Jannis und Felix

Das letzte Finale mit Braunschweiger Beteiligung war der Doppelvierer, zu dem Felix mit seinem Zweierpartner Jannis, Alexander Finger (Berliner RC) und Klas-Ole Lass (RC Potsdam) antraten. Anvisiert wurde die Bronzemedaille.

Mehr wäre vermessen, denn sie konnten in der Konstellation bisher kaum trainieren, anders als die favorisierten Boote. Und es wurde tatsächlich die Bronzemedaille, die zweite Medaille für Felix an diesem Tag.

Alles in allem war die DM für die Braunschweiger Felix und Adrian eine sehr erfolgreiche Veranstaltung mit drei Teilnahmen an A-Finals und zwei Medaillen. Und das gute Gefühl von Uli am Vorabend der Finals war berechtigt!

Ein ganz großer Dank aller Sportler und Betreuer geht an das Organisationsteam der Regatta und den vielen, vielen Helfern. Unter schwierigen Randbedingungen wurde diese Großveranstaltung mit 1.350 Sportlern in sechs Wochen organisiert und erfolgreich gemeistert.

DANKE!

Ralf Heinrich

Auf dem Weg zur Bronzemedaille im Doppelvierer der U23. Von links: Klas-Ole, Felix, Jannis und Alex





Sieg in Ratzeburg im Doppelvierer! Im vorderen Boot von links: Felix, Jonas, Moritz und Aaron gewinnen gegen den WM Doppelvierer

Felix' Rückblick auf die Saison

Ergotests, Rangliste, Kadermaßnahmen und Regatten

Es war endlich soweit, und ich durfte am 4. und 5. September bei der U23 Europameisterschaft für Deutschland an den Start gehen. Ich bin stolz darauf, nach nun über 30 Jahren, wieder der erste Normanne im Deutschlandeinteiler sein zu können.

Doch bis dahin war es kein leichter Weg. Die Saison fing klassischerweise im September des Vorjahres mit dem Grundlagentraining und dem ersten 2.000-m-Ergotest an. Mit einer persönlichen Bestzeit von 6:13,8 Min. (1:33,4/500 m) ist mir ein guter Einstieg in das Wintertraining gelungen. Dieses besteht meist aus ca. 11 bis 12 vollen Einheiten pro Woche plus Yoga und Gymnastik, um beweglich zu werden. Der Rhythmus zieht sich dann fort bis in die Hauptsaison. Sechs Wochen nach dem ersten Ergotest folgte der zweite im Rahmen der Kaderüberprüfung Dortmund, der eigentlich auch eine 6.000-m-Langstrecke angehört, die aber wegen der Corona-Pandemie ausgefallen ist. Hier konnte ich nun endlich die Norm mit einer 6:07,5 Min. (1:31,8) knacken.

Das über Neujahr geplante zweiwöchige Trainingslager in Portugal ist ebenso wie das Trainingslager in Frankreich im März wegen der Pandemie ausgefallen. So habe ich fröhlich weitertrainiert, bis Ende März der Anfang der Hauptsaison mit der Kaderüberprüfung Leipzig eingeläutet wurde. Auch diese bestünde, wenn Corona nicht wäre, aus Ergotest und Langstrecke. Zweites fiel wieder aus und es galt, eine gute Position in der Ergorangliste zu ergattern. Mit einer erneuten persönlichen Bestzeit von 6:03,8 Min. (1:30,9) konnte ich mich auf Platz sechs vorschieben. Vor einem Jahr war ich noch weit entfernt von einer Top 10-Platzierung.

Als erste wichtige Regatta stand dann Mitte April die erste Kleinbootüberprüfung (KBÜ) an. Hier müssen alle mit Ambitionen auf einen internationalen Start im Einer oder Zweier ohne antreten. Schlussendlich werden mithilfe der Kleinbootergebnisse, des Ergotests und der Performances im Mittel- und Großboot die Boote für die WM und EM besetzt. Bei der ersten KBÜ konnte ich mir einen guten 11. Platz erkämpfen. Zwei Wochen danach dann der erste Lehrgang in Ratzeburg, wo ich das erste Mal auf diesem sehr hohen Niveau Doppelvierer fahren konnte mit dem entsprechenden Bootsmaterial, was nochmal viel Motivation gebracht hat. Eine Woche später dann die Mittel- und Großbootüberprüfung mit den ersten Rennen in den Mannschaftsbooten und schließlich weitere zwei Wochen später die wohl wichtigste Regatta in dem Qualifizierungsmarathon: die zweite KBÜ.

Um mich auf die ganzen Regatten vorzubereiten, habe ich fast die ganze Zeit von Ende März bis Mitte Juni im Bundesstützpunkt in Hannover verbracht, um von den dortigen Bedingungen zu profitieren. Bei der zweiten KBÜ selbst konnte ich mich noch einmal steigern und sogar das B-Finale gewinnen, um mich so auf den siebten Platz vorzuschieben. Durch diese Leistung wurde ich dann zur Mann-

schaftsbildung für die WM eingeladen, was eigentlich bis vor einigen Monaten völlig undenkbar gewesen wäre. Hier fehlte es dann doch noch an Ergo-Leistung, weshalb ich knapp nicht zur WM mitkonnte. Die WM-Boote müssten sich dennoch final qualifizieren, und manche Bootsklassen mussten zwei Wochen nach der zweiten KBÜ, Anfang Juni in Ratzeburg, noch ausgefahren werden. Hier sollte ich noch einmal Einer und Doppelvierer fahren. Im Einer konnte ich dem späteren WM-Einer Jonas Gelsen (1., 2. KBÜ) nochmal richtig Angst machen, indem ich näher an ihn rankam als alle anderen bei der zweiten KBÜ. Im Doppelvierer konnten wir (Aaron Erfanian, Moritz Wolff, Jonas und ich) sogar den WM-Vierer schlagen, der zu diesem Zeitpunkt allerdings schon feststand.



Aaron Erfanian (Deutscher RC), Moritz Wolff (Berliner RC), Felix Heinrich, Jonas Gelsen (RC Nassovia Höchst) nach dem Sieg im Doppelvierer in Ratzeburg. Foto: Berliner RC

Da es für mich leider nicht zur WM ging, hieß es nun, sich für die EM zu qualifizieren und zwar auf den Deutschen Meisterschaften Ende Juni. Hier bin ich mit Jannis Romanowski (Hildesheim) im Doppelzweier und mit Klas Ole Lass (Potsdamer RC), Alex Finger (Berliner RC), beide ihrerseits schon Juniorenweltmeister, und Jannis im Doppelvierer gestartet. Im Doppelzweier konnten wir sehr gute Leistungen zeigen und deutsche Vizemeister werden, nur relativ knapp hinter dem WM-Zweier (Aaron, Moritz). Damit konnten wir uns in der Bootsklasse für die EM qualifizieren. Der Vierer lief auch gut und mit der Bronzemedaille, ebenfalls nur hinter den WM-Booten, konnten wir uns auch für diesen qualifizieren. Schließlich haben wir uns für den Doppelvierer entschieden. Die Ergebnisse bei der DM werden aber noch in einem separaten Artikel beschrieben.

Nach ein paar Wochen mit reduziertem Trainingsumfang ging schließlich die EM-Vorbereitung los. Zuerst eine Woche Trainingslager in Ratzeburg, dann eine Woche in Hamburg-Allermöhe und schließlich eineinhalb Wochen in Berlin-Grünau. Von hieraus ging es dann nach Kruszwica, Polen, zur EM. Aber zunächst wurden wir noch eingekleidet und ich konnte erstmals den Deutschlandeinteiler tragen. Das war ein tolles Gefühl.

Da die EM in den letzten Jahren sehr an Beliebtheit gewonnen hat, gibt es auch dieses Jahr vor allem im Doppelvierer ein enorm starkes Feld mit fast dem gesamten WM A-Finale, inklusive des Weltmeisters Tschechien. Für uns war das Erreichen des A-Finales das Ziel, was schon ein sehr großer Erfolg wäre.

Dann war es endlich so weit. Die EM als Saisonhöhepunkt stand endlich unmittelbar bevor. So ging es am Donnerstag (2. September) mit zwei großen Reisebussen von Berlin-Grünau los. Nach sieben Stunden waren wir dann an der Strecke in Kruszwica zum Trainieren, wie auch zweimal am Folgetag, bevor es dann am Samstagvormittag mit den Rennen losging. Das Feld war stark, verdammt stark. Wie sich rausstellen sollte, genauso stark wie bei der Weltmeisterschaft.

Da der Doppelvierer die meisten Meldungen hatte, hieß es für uns zunächst Vorlauf, im Gegenzug zu den Bahnverteilungsrennen vieler anderer Boote. Mit dem späteren Europameister und Vizeeuropameister war für uns ein direktes Qualifizieren für das A-Finale nicht drin, weshalb wir nach 1.500 m den Druck von den Blättern genommen haben.

Am Nachmittag ging es dann entsprechend im Hoffnungslauf um alles gegen Polen (A-Finale WM), Russland, Rumänien (Sieger, 2. B-Finale WM), Dänemark und Ungarn. Da dort nur zwei Boote weiterkommen konnten, musste das mit Abstand beste Rennen der Saison her, was uns auch gelang. Völlig erschöpft, aber glücklich sind wir dann nach dem zweiten Platz aus dem Boot gestiegen, und somit musste der Sieger und Zweite des B-Finals der WM auch hier wieder ins B-Finale.

Am Sonntag stand schließlich das A-Finale gegen die Tschechen, Weißrussen, Italiener, Polen und die Briten an. Auch wenn die Chancen auf eine Medaille relativ aussichtslos erschienen, galt es nochmal alles zu geben und sich möglichst lange im Feld zu halten. Das ist uns gerade auf den ersten 1.500 m gut gelungen, und wir konnten so auch die Briten hinter uns lassen. Mit dem fünften Platz in dem wohl am stärksten besetzten Feld der EM waren wir alle mehr als zufrieden und stolz auf unsere Leistung.



Hoffnungslauf zur Qualifikation in das A-Finale. Hier liegt Deutschland noch vor Polen. (Bild: Berliner RC)

Danach gab es noch zwei Wochen lockeres Training, bevor es wieder richtig mit der neuen Saison 2021/22 losging. Das Gleiche galt auch für mein Studium. Noch während der Trainingslager habe ich einige meiner Klausuren „online“ geschrieben, mal ein Vorteil von Corona. Doch dann hatte ich endlich ein paar Wochen Pause, bevor es wieder mit dem Wintersemester im Oktober losging.

An dieser Stelle möchte ich mich beim Verein und allen von euch bedanken, die mir die Reise zur EM möglich gemacht haben. Aber vor allem geht mein Dank an meine Eltern, die mich immer auf dem Weg unterstützt haben, nicht nur finanziell und kulinarisch. Und natürlich gilt mein Dank insbesondere Uli, der als Trainer meine Entwicklung maßgeblich beeinflusst hat.

Felix Heinrich

Finale bei der EM im Doppelvierer. Von links: Alex Finger (Berliner RC), Jannis Romanowski (Hildesheiner RC), Felix, Klas-Ole Lass (RC Potsdam)
Quelle: https://meinruderbild.de/



Head of the River Leine 3G

2021 Mission Completed

Nach dem erfolgreichen Comeback 2019 unseres Masters-Rennachters zu der Traditionsveranstaltung des RV Linden in Hannover stand nach einer Coronapause in diesem Jahr die Mission Titelverteidigung an.

Schnell fand sich auch mit dem Schlagmann Frank von Lacroix eine Mastersmannschaft, fast in Originalbesetzung von 2019, zusammen. Hinter Frank reihten sich Hartmut Grubel, Ingo Pfaff, Kay Herrmann, Andreas Schüller, Hajo Meiners, Ulli Blanke und Jörg Kottmann auf den Rollsitzen des „Carl Friedrich Gauß“ ein.

Nach der ein oder anderen gemeinsamen, intensiven Trainingseinheit mit Steuermann Uli Kuhls und mit zum Teil auf Anweisung geschlossenen Augen („fühlt das Boot“) auf dem Mittellandkanal, ging es dann am Samstagmorgen, den 18. September, zur Abwechslung mal zur langschläfer-kompatiblen Uhrzeit Richtung Hannover. Dort schlug uns beim Aufriggern teilweise große Bewunderung („das ist aber ein schönes Boot“ – „?!“) entgegen, da unser Carl Friedrich Gauß zu einer Rennbootsausführung gehört, die offensichtlich nicht mehr allzu oft auf Regatten anzutreffen ist.



Mission completed.

Im wegen Corona eingeschränkten Teilnehmerfeld ging es dann zunächst flussaufwärts auf die ca. vier Kilometer lange Strecke Richtung Start. Nach dem fliegenden Start versuchten wir, von Anfang an Dampf zu machen und waren stets bemüht, das auch bis zum Ende durchzuhalten. Im Endergebnis war dann auch ersichtlich, dass uns das gar nicht mal so schlecht gelungen war. Mit einer Gesamtzeit von 13:53,4 Minuten und einem Vorsprung von ca. 17 Sekunden war die Titelverteidigung in der Gruppe Masters Männer C/D gelungen – Mission Completed.

Ingo Pfaff

Die Alster Achter Challenge

Nach pandemiebedingter zweijähriger Regattapause reifte schon recht früh die Idee, mit dem Masters Männer-Achter nicht nur auf dem Leine-Head zu starten, sondern auch beim Fari-Cup in Hamburg über die 8 km-Distanz. Die Pandemie war aber auch im November 2021 noch immer nicht vorüber und die Durchführung einer so großen Regatta unter Wahrung aller Auflagen offensichtlich nicht möglich. Doch der Ruder-Club Favorite Hammonia wollte die Regatta nicht komplett absagen

und hatte sich stattdessen eine kleine, aber feine Alternative überlegt, die Alster Achter Challenge.

Gestartet wurde ausschließlich im Achter, die Teilnehmerzahl wurde beschränkt und statt einer Startgebühr wurde an die Hamburger Obdachloseninitiative Hinz&Kunzt gespendet. Außerdem gab es keinen Sattelplatz, keinen Steg, kein Regattabüro, keine Duschen und Umkleiden und keine anschließende Siegerehrung mit Party und Bier.

Der Normannia-Achter war mit den üblichen Verdächtigen schnell besetzt, Frank von Lacroix, Hartmut Grubel, Ulli Blanke, Kay Herrmann, Andreas Schüller, Lars Fölster, Hajo Meiners und Jörg Kottmann wollten mit dem weltbesten Steuermann und Trainer Uli Kuhls an den Start gehen.

Hierbei erwies es sich als hilfreich, dass drei der Ruderer ebenfalls Mitglied im Hamburger und Germania Ruder Club waren und somit über beste Kontakte nach Hamburg verfügten. So war der gelbe Empacher-Achter „Maria“ schnell organisiert, und auch die Umkleiden und Duschen konnten dort genutzt werden.

Dann ging alles ganz schnell: Abgelegt wurde beim DHuGRC an der Außenalster und mit Schiebewind wurden acht Kilometer die Alster aufwärts gerudert zum Start. Unterwegs wurde uns noch die Startnummer ans Boot gesteckt und zumindest ich habe auf dieser Strecke viel aus dem Boot geschaut, wohlwissend, dass dieses während des Rennens zurück nicht mehr möglich sein wird. Die phänomenale Aussicht wurde also genossen, (wo sonst kann man mitten in der Stadt auf einer Regatta starten?), und ich versuchte mir die Strecke mit markanten Punkten zur späteren Krafteinteilung einzuprägen.

Nach kurzer Wartezeit im Sammelbereich wurden die Achter in Startreihenfolge sortiert und dann ging es in 1-Minuten-Abständen endlich los: Stehender Start, schnelles Anschieben des Boots und mit einer 28er-Schlagzahl wurden die acht Kilometer in Angriff genommen. Laut Steuermann näherten wir uns zwar dem vor uns gestartetem Achter, aber auch das nach uns gestartete Boot kam näher. Offensichtlich wurden dort aber die Kräfte eigenwillig eingeteilt, schnell wurde es wieder kleiner und verschwand aus dem Sichtbereich. Es ging also weiter windgeschützt die Alster hinunter und nach einem harten Kontakt meines Ruderblattes mit einer unvorsichtigen Gans ging es wieder hinaus auf die Außenalster, wo wir dann mit starkem Gegenwind zu kämpfen hatten. Insbesondere beim Überholen des zwei Startplätze vor uns gestarteten DHuGRC-Achter mussten wir weiter raus auf die Außenalster und stärker in den Gegenwind, sodass man gefühlt das Boot mit jedem Schlag neu anschieben musste.

Aber auch das ging vorüber, es folgte noch ein Endspurt mit erhöhter Schlagzahl (unser schreiender Steuermann war längst heiser) und nach 31 Minuten war es dann vorbei: Wir waren 9. von 39 Achtern geworden.



Frank, Hartmut, Ulli, Kay, Andreas, Lars, Hajo, Jörg und Steuermann Uli auf dem Weg zum Ziel. Foto: Favorite Hammonia

Die Startnummer wurde wieder einkassiert, ein Beutel Souvenirs mit Alster Achter Challenge-Flaschenöffnern überreicht (wozu eigentlich ohne Bier?) und es wurde sich ausgerudert in der Hoffnung, das olle Lactat wieder aus den schmerzenden Oberschenkeln zu bekommen. Nach der Dusche und einer dringend notwendigen Stärkung beim Italiener ging es dann zufrieden, aber müde heim nach Braunschweig mit dem Vorsatz, es nächstes Jahr wieder zu versuchen. Vielleicht bleiben wir dann ja unter 30 Minuten?

Jörg Kottmann

Sprint DM in Bremen



Siegerehrung der SM 1xA. Von links Felix – Silber, Moritz Witten – Gold (Wassersportverein Honnef) und Mohamed Taieb – Bronze (Ruderriege ETUF Essen)

Am 9. und 10. Oktober fanden auf dem Werdersee in Bremen die 25. Deutschen Sprint-Meisterschaften der Ruderer und Ruderinnen mit über 1.000 Athletinnen und Athleten aus mehr als 80 Vereinen statt. Vom RKN mit dabei war Felix Heinrich, betreut von Trainer Uli Kuhls und begleitet vom Papa als Fotograf. Felix Wettbewerb (SM 1xA) begann erst am 10. Oktober, aber schon recht früh. Daher reisten wir schon am Abend vorher an. Um nahe an der Regattastrecke zu sein, mieteten wir uns im schönen „Hotel zum Kuhhirten“ ein. Nach Ankunft gab es zunächst einmal ein leckeres Abendessen im benachbarten Restaurant, mit einer extra großen Portion für Felix. Am Frühstück am nächsten Morgen konnte er aber nicht teilnehmen, da der Vorlauf recht früh angesetzt war. Für ihn hieß es früh aufstehen und Müsli essen – das Frühstücksbuffet begann erst um 7:00 Uhr, an dem sich dann Uli und ich labten.

Anders als auf der klassischen Strecke mit 2.000 m werden hier „nur“ 350 m gerudert, aber dafür am absoluten Limit, was technisch sehr anspruchsvoll ist und schnell zu Fehlern führt. Aber davon blieb Felix unbeeindruckt und konnte seine derzeitig gute Form eindrucksvoll bestätigen. Das wurde im größten Teilnehmerfeld der Meisterschaften mit 33 Männern im Einer mit Silber belohnt.

Der Weg zum A-Finale war allerdings bei der starken Konkurrenz sehr hart, denn es gab insgesamt sechs Vorläufe. Und nur der Sieger eines Vorlaufes zieht direkt in das Halbfinale ein. Alle anderen müssen zur Halbfinalqualifikation in die sogenannten Hoffnungsläufe, was ein weiteres kräftezehrendes Rennen bedeutet. Das galt es zu verhindern um „Körner“ zu sparen. Daher wollte Felix direkt im Vorlauf richtig angreifen, was ihm sehr gut gelungen ist. Mit über einer Länge Vorsprung qualifizierte er sich direkt für das Halbfinale und konnte die Hoffnungsläufe überspringen.

Dann ging es in das Halbfinale. Aus den drei Halbfinals konnten sich nur die ersten zwei Sportler pro Rennen für das A-Finale qualifizieren. Auch hier konnte Felix mit einem Sieg triumphieren und ein Ausrufezeichen setzen. Das von ihm und Trainer Uli Kuhls ausgegebene Ziel, das A-Finale zu erreichen, war nun Realität. Dann kam das A-Finale. Ist eine Medaille im Bereich des Möglichen? Der Start war für Felix nicht optimal, und der Favorit hatte schnell einen Vorsprung. Er kämpfte sich im Laufe des Rennens näher heran, aber konnte den späteren Sieger nicht mehr ganz erreichen. Aber Hand aufs Herz, es war die erste Sprintmeisterschaft für ihn. Und dafür ist eine Silbermedaille bei Deutschen Meisterschaften ausgezeichnet. Auch Trainer Uli Kuhls war voll des Lobes. Vor der Heimreise musste Felix noch zur Doping-Kontrolle. Aber danach konnten beide mit guter Laune die Reise zurück nach Braunschweig antreten, mit einer Silbermedaille im Gepäck.

Ralf Heinrich



Halbfinale bei der Sprint DM in Bremen. Sowohl Felix (vorne) als auch Robin Harman (Segeberger Ruderclub 1926) erreichen das Finale

Neuer Hightech-Renneiner



Felix' Probefahrt in Bernds Empacher

Vor gar nicht so langer Zeit hatte der Verein einen hochwertigen Filippi Renneiner mit Alu Heckflügel angeschafft, der bisher primär von Felix im Training und auf Regatten genutzt worden ist. Ein sehr schönes Boot, aber leider mussten wir feststellen, dass nur schwer zu reparierende Schäden aufgetreten sind.

Ein neues Boot musste her, um ambitionierten Junioren und Senioren, primär U23, ein konkurrenzfähiges Boot zur Verfügung zu stellen. Felix hatte bereits in Aussicht gestellt, zumindest die nächsten zwei Jahre auf hohem Niveau aktiv sein zu wollen, so wie auch im Jahr 2021. Daher würde er sich über einen Ersatz sehr freuen. In Frage kommen hier natürlich Boote von Empacher, aber auch wieder von Filippi. Bernd hatte gerade einen neuen Empacher-Einer mit Vollausstattung mit Carbon-Bugflügel nach langer Wartezeit erstanden. Er erlaubte Felix eine Probefahrt, die er sichtlich genoss – danke dafür an Bernd! Nachteil bei Empacher: Der höhere Preis, sowie die lange Wartezeit. Außerdem stand noch die Frage im Raum: Was machen wir mit dem schadhaften Boot? Hier hat der Vorstand mit der Werft eine elegante Lösung gefunden. Das schadhafte Boot wurde an die Werft zurückgegeben und mit einem neuen Filippi Boot verrechnet. Hinzu kamen noch Spenden von Mitgliedern, so dass wir nun über ein echtes Hightech- Boot verfügen. Auch dieses Boot verfügt über einen Carbon-Bugflügel. Bestellt wurde das Boot im Spätsommer und bereits zur Deutschen Sprintmeisterschaft in Bremen (10. Oktober) konnte das Boot von Uli Kuhls und Felix am Filippistand bei der Regatta abgeholt werden, natürlich bestens verpackt. Es war eine sehr positive Überraschung, dass es so schnell ging – zunächst war von November die Rede. Das Boot sieht wirklich sehr elegant aus, siehe auch die folgenden Bilder. Felix war und ist nach wie vor von dem Boot sichtlich begeistert! An dieser Stelle noch einmal großen Dank an den Vorstand für das Engagement bei der Beschaffung!

Ralf Heinrich





Die ersten Probefahrten waren sehr erfolgreich, egal, ob im Nationaltrikot der Tschechen (hatte Felix bei der EM getauscht), oder im Deutschen Nationaltrikot. Es ist ein Privileg, in so einem Hightech-Boot fahren zu dürfen!

Bundeswettbewerb Salzgitter

Der diesjährige Bundeswettbewerb fand auf dem Salzgittersee vom 3. bis zum 5. September statt. Dies war für uns Braunschweiger sehr praktisch, so konnten wir jeden Tag entspannt an- und abreisen.

Freitagnachmittag fuhren Henry und ich mit dem Vereinsbus zu einem ersten Training nach Salzgitter. Auf dem Gelände mussten wir uns zuerst akkreditieren und konnten dann abladen, aufriggern und zum Wiegen gehen. Es war noch sehr sonnig, als ich zum ersten Mal aufs Wasser ging. Da die Strecke aber schon ab 12:00 Uhr freigegeben war, hatten die meisten Teilnehmer ihr Training schon beendet.

Am Samstag trafen wir uns um 06:30 Uhr am Bootshaus in der Stadt. Auch wenn sonst niemand aus unserem Verein an den Regatten teilgenommen hat, sind einige als Helfer für das Orga-Team dabei gewesen, und haben auf der Startbrücke und beim Zusatzwettbewerb mitgeholfen.

Am Vormittag war dann das 3.000-m-Rennen mit einer Wende nach ca. einem Kilometer. Ich startete mit „Erich Mundstock“ im vierten Rennen in der Abteilung Mädchen 1x Leichtgewicht 14 Jahre und erreichte als Neunte das Ziel. Da wegen der Coronabeschränkungen keine Zuschauer auf dem Gelände zugelassen waren, wurde eine Live-Übertragung angeboten. Trotzdem feuerten einige Fans vom Ufer aus lautstark an.

Gegen 14:00 Uhr begann auf den Sportplätzen vor dem Stadion der Allgemeine Sportwettbewerb. Zu den Disziplinen gehörten u. a. ein Ergo-Sprint über 30 Sekunden, ein Sprungparcours, Medizinballstoßen und Seilspringen sowie ein allgemeiner Wissenstest.

Anschließend wurde uns im „Niedersachsenzelt“ von Theelko aus dem Vorstand der Niedersächsischen Ruderjugend ein Eis spendiert.

Am späten Nachmittag fand im Stadion die Siegerehrung für die 3.000-m-Rennen, und damit auch die Aufteilung in die unterschiedlichen Abteilungen für die 1.000-m-Rennen am Sonntag statt.

Auch am nächsten Tag ging es in Braunschweig wieder früh los. Gestartet bin ich um 09:40 Uhr und belegte auf den 1.000 m den vierten Platz. Hierbei bestand wieder die Möglichkeit die Rennen in einem Live-Stream zu verfolgen.

Zum Abschluss wurde die Siegerehrung für die Bundesregatta und den Zusatzwettbewerb auf einer großen Wiese hinter dem Vereinshaus abgehalten. Und als besondere Überraschung gab es zusätzlich bei einer Verlosung noch ein vom Deutschlandachter signiertes Bundeswettbewerbs-Shirt zu gewinnen.

Anje Mathilde Thöns

Freude jedes Regattaruderers:

Der Ergo-Test



Ergo-Test in Coronazeiten in Thune 2020. Der Heimtrainer muss dabei sein und das ganze auch gefilmt werden. Zusätzlich wurde noch eine weitere Uhr platziert, die zeigt, dass alles mit rechen Dingen zuging.

Jeder Regattaruderer kennt das. Zu Beginn des Herbsttrainings wird ein Ergo-Test durchgeführt und dann später noch einmal im Frühjahr, um die Fortschritte bei der Fitness beurteilen zu können. Bei den Kaderruderern sind es dann manchmal noch ein paar mehr zwischendurch. Und jeder Ruderer oder jede Ruderin freut sich nicht unbedingt auf diese Termine, denn Ergo-Test heißt immer, an seine Grenzen zu gehen und sich bis zum Schluss hin auszupowern. Auf der anderen Seite bieten diese Termine die notwendige Motivation, sich darauf vorzubereiten und sich für Kadermaßnahmen zu empfehlen.

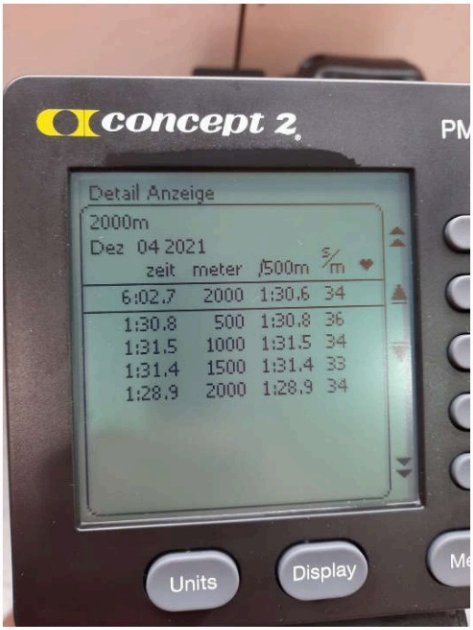
Auch Felix ging es nicht anders. Seinen ersten Ergo-Test hatte er im ersten B-Jahr. Hier brauchte er „nur“ 1.500 m zu fahren. Dieser Test wurde in Hildesheim durchgeführt. Die 5:02 Minuten waren nicht schlecht. Aber Hartmut Reinke meinte, der Junge müsste gewichtsmäßig noch etwas zulegen. Damals waren es so ca. 67 kg, fast genauso groß wie jetzt (1,94 m). Im Folgejahr konnte sich Felix beim Ergo-Cup in Wolfsburg im Frühjahr auf 4:58 Minuten steigern, womit er in seiner Altersklasse auch siegte. Bedingt durch die Ergo-Tests wurde er in den Kader aufgenommen, um das Land Niedersachsen im Achter bei der Junioren DM zu vertreten. Ein entscheidender Moment für die finale Nominierung war dann aber kein Ergo-Test, sondern ein klassisches Rennen über 1.500 m in Hamburg, wo Felix einen der „Crecks“ (auch nominiert für den Doppelvierer) hinter sich lassen konnte. Belohnt wurde das dann mit Silber im Achter bei der DM in München, was ein tolles Erlebnis war.

Nach dieser positiven Erfahrung wollte Felix mehr. In den Sommerferien war sein Plan, morgens in die „Muckibude“ zu gehen, und dann nachmittags bei Uli auf dem Kanal zu trainieren. Eine Woche ließ Uli das zu, aber danach rief er Felix zur Mäßigung auf, da er ja gerade einmal 16 war. Dennoch kam er auf mehr als sieben Einheiten in der Woche. Das harte Training zeigte Erfolge. Bei den Herbstregatten gewann er so ziemlich alles, auch gegen starke A-Junioren, selbst gegen internationale Konkurrenz aus Norwegen. Der Ergo-Test am Ende des zweiten B-Jahres zeigte auch die aktuelle Fitness. 6:20 Minuten über nun 2.000 m. Das war ein tolles Ergebnis. Doch dann kam das Frühjahr ... Ergo-Cup in Hannover mit starken Gegnern. Felix begann stark, brach zum Schluss aber ein. Nichtsdestotrotz gewann er, aber „nur“ in 6:28 Minuten. Das gab ihm zu denken. Er bat den Landestrainer der JMAs einen weiteren Test durchzuführen, aber mit 6:26 Minuten war er immer noch entfernt von der Bestleistung. Also hieß es, dass Training zu überdenken, was dann auch geschah. In der Folgezeit konnte sich Felix schließlich kontinuierlich verbessern. Besondere Highlights waren der Gewinn des niedersächsischen Ergo-Cups mit 6:07,5 Minuten. Etwas später hat der Kader (bundesweit) wieder einen Test durchführen lassen, jeweils bei den zuständigen Landesstützpunkten. Hier konnte sich Felix weiter auf 6:03,8 Minuten verbessern. Damit war er bundesweit bei den U23-Skullern auf Rang sechs, aber bezogen auf das Körpergewicht war er dann noch weiter vorne.

Wann	Zeit	500m Schnitt	Strecke
Ende 1. B Jahr	05:02	01:40,7	1500m
Anfang 2. B Jahr	04:58	01:39,3	1500m
Ende 2. B Jahr	06:20	01:35,0	2000m
Anfang 1. A Jahr	06:28	01:37,0	2000m
Anfang 1. A Jahr	06:26	01:36,5	2000m
Anfang 2. A Jahr	06:16,7	01:34,2	2000m
Anfang 1. U23 Jahr	06:16,1	01:34,0	2000m
Herbst 1. U23 Jahr	06:13,7	01:33,4	2000m
Ende 1. U23 Jahr	06:07,5	01:31,9	2000m
Anfang 2. U23 Jahr	06:03,8	01:31,0	2000m
Ende 2. U23 Jahr	06:02,7	01:30,7	2000m

Entwicklung von Felix' Ergo-Zeiten in den letzten Jahren

Im November gab es dann wieder einen Ergo-Test – für Felix zur Unzeit. Bedingt durch eine Magen-Darm-Grippe verlor er fast sieben Kilo. Dennoch konnte er sich auf 6:02,7 Minuten verbessern – auch dank der Fürsorge der Mama. Inzwischen ist Felix, dank Mama, wieder bei seinen 90 kg. Vielleicht noch ganz interessant: Felix zu B-Zeiten und jetzt zu U23 Zeiten – da hat sich äußerlich doch etwas getan, was die letzten guten Ergo-Zeiten zum Teil erklärt . . . 67 kg und 90 kg.



Ergebnis des letzten Ergo-Tests im Dezember 2021

Ralf Heinrich



Links: erstes Jahr B-Junioren (15), 67 kg

Rechts: zweites Jahr U23 (20), 90 kg

Getestet: Volans 4all und Volans Coastal

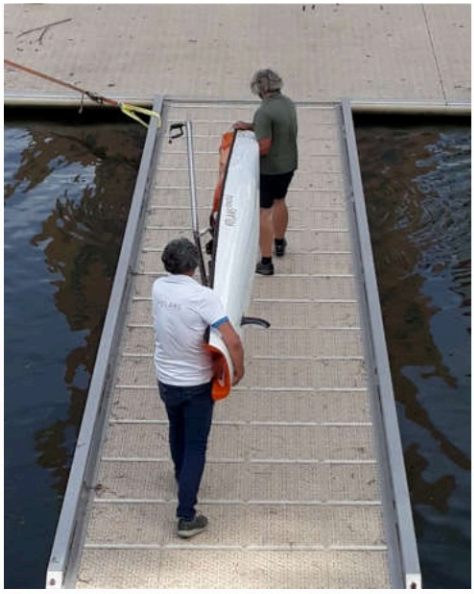
Seid ihr schon einmal in einem Rollausleger-Boot gerudert? Bei diesem Bootstyp sitzt man anstatt auf einem Rollsitz auf einem festen Sitz und tritt den auf Schienen geführten Ausleger von sich weg.

Das Gewicht des Ruderers verschiebt sich nicht im Boot, weshalb sich das Boot mit gleichmäßigerer Geschwindigkeit durch das Wasser bewegt als ein klassisches Rollsitzboot. Weil sich während des Ruderzugs auch die Trimmlage des Bootes nicht ändert, kann das Boot auf die jeweils widerstandsärmste Bootslänge hin optimiert, d.h. bei niedrigeren Leistungen kürzer gebaut werden.

Auf einer Elbe-Wanderfahrt hatte Hans-Martin im letzten Jahr einen Wanderruderer mit einem Rollausleger-Boot vom Typ Volans2 getroffen. In der Folge sinnierte er mal wieder über das optimale Boot für große Flüsse und Küstengewässer, beschloss die Bootstypen Volans 4all und Volans Coastal auszuprobieren und versuchte ein paar Normannen für sein Vorhaben zu interessieren. Weil ich gerne erfahren möchte, welche Möglichkeiten dieser Bootstyp bietet, planen wir gemeinsam die Boote auszuprobieren.

Das Bootshaus von Volansrowing liegt an der Prinz Willem Alexanderbaan in Zevenhuizen. Das erste Juli-Wochenende käme uns für ein Proberudern gelegen. Weil aber an diesem Wochenende noch eine Regatta stattfindet, vereinbaren wir mit Cees van Bladel für den folgenden Donnerstag im Düsseldorfer Hafen ein Proberudern, mit dem großen Vorteil, dass sich unsere Anfahrt deutlich verkürzt.

Am besten trägt man den Coastal mit zwei Personen.





Den Volans 4all kann man einfach auf den Steg legen.

Wir treffen Cees van Bladel beim Ruderklub Germania in Düsseldorf. Auf dem Dach seines Autos befinden sich ein Volans 4all und ein Volans Coastal. Der Coastal besteht aus Polyester, hat ein orangefarbenes Oberdeck, einen weißen Rumpf und einen offenen Spiegel.

Der 4all besteht aus dem viel weicheren Polyethylen und ist komplett weiß. Die Ausleger sind im Handumdrehen montiert und wir bringen die Boote an den Steg. Zuerst versuchen wir es mit dem Coastal. Der Rollausleger ist etwas gewöhnungsbedürftig. Das Boot rudert gut und ist schnell. Dann wechsle ich das Boot. Das 4all hat einen Kiel, rudert langsamer und fühlt sich weniger direkt, aber stabiler an als der Coastal.

Während des Ruderns hören wir eine Frau, die die ganze Zeit spricht. Sie ist allein in einem klapprigen Boot, das sie mit einem Paddel antreibt. Wir sehen kein Mobiltelefon, das ihr Sprechen erklären könnte. Als sie das Floß passiert hat, wird ihr Boot vom Wind erfasst und gleitet nun auf die Hafenausfahrt zu. Von Zeit zu Zeit prüfen wir, ob wir den Notdienst alarmieren sollten. Als alles schiefzugehen scheint, rudere ich auf das treibende Boot zu. An der Rückseite des 4all befindet sich ein Griff, an dem sie etwas befestigen kann, und dank der konstanten Geschwindigkeit des Bootes ist das Schleppen ganz einfach. Aber ihr Boot füllt sich mit Wasser. Zum Glück sind wir jetzt in Ufernähe und sie kann das letzte Stück schwimmen und ihr Boot samt Paddel ans Ufer bringen. Sie hat nun endlich ihr Ziel erreicht.



Bootsvergleich Foto: Cees van Bladel

Auf der Oker erweist sich der Coastal nicht nur als schnell, sondern auch als sehr wendig. Das Wenden geht superschnell. Es ist jedoch wichtig, mit



Der Coastal ist schnell. Foto: Cees van Bladel

beiden Beinen gleich stark in den Ausleger zu treten, da der Ausleger sich sonst gegen die Führung verklemmt. Beim ins Wasser Lassen und Gegenrudern des Bootes füllt es sich durch den offenen Heckspiegel. Und weil das Boot sich gleichmäßig bewegt, wird man das Wasser nicht los. Ich bin immer mit Sitzkissen gerudert und das erhöht den Komfort. Als Zubehör wird ein Koffer mitgeliefert, den man an der Rückseite des Bootes befestigen kann. Dadurch wird das Boot etwas weniger stabil und das Wasser kann nicht mehr so schnell aus dem Boot fließen. Ein zweites Zubehörteil zur Abdichtung des offenen Spiegels schließt nicht richtig.

Unter dem Coastal befindet sich eine lange Flosse, die dringend benötigt wird, um den Kurs zu halten, die aber auch anfällig ist, weil sie hervorsteht. Bei einem Versuch, ohne Flosse oder mit einer kürzeren Flosse zu fahren, fliegt das Boot in alle Richtungen. Ein weiterer Versuch mit einer langen Faltflosse am Ende des Bootes führt zu einem stabilen Kurs.

Die Schlussfolgerung ist, dass der Volans Coastal gut rudert. Man muss mit beiden Beinen gleich stark in den Ausleger treten, um ein Verklemmen des Auslegers zu verhindern. Der Volans 4all rudert sich weniger direkt und ist daher für Ausflüge weniger geeignet. Für die Rettung von Meerjungfrauen wird eine lange Leine empfohlen.

Jos van der Grinten

Formen des Stuhlkreises

Wikipedia definiert den Stuhlkreis als eine Unterrichtsmethode, „deren zentrales Anliegen ist es, den Schülern die Möglichkeit zur Mitbestimmung zu geben. Sie sollen gesellschaftliche Vorgaben erkennen und verstehen lernen und haben im Sitzkreis die Möglichkeit zur Diskussion."

Besonders beliebt ist der Stuhlkreis auch bei den Masters in Thune. Nach jedem Training wird der Kreis gebildet und die gerade absolvierte Rudereinheit reflektiert. Rudergesellschaftliche Vorgaben wie „Auf den Schlag achten" werden dabei noch einmal verinnerlicht.

Wie der Stuhlkreis gestaltet wird, hängt vom ästhetischen Empfinden und Gestaltungsvermögen der Teilnehmer ab. Während die Damen zu dem Fototermin sogar ein Buffet aufgefahren hatten (leider nicht im Bild) und mit einer Kerze für besinnliche Stimmung sorgten, verzogen sich die Herren – vermutlich aus Sorge um einen Männerschnupfen – in die Halle und beschränkten sich auf den Verzehr von Flüssigbrot. Vielleicht sitzen die Herren auch nur deshalb in der Halle, weil sie die draußen sitzenden Damen betrachten.

Carl Stoewahse





Berichte vom Ruderbecken

Dienstags: Technik-Training mit Klaus-Jo

Teil 1 „Winter 2020/21“ ist hier bereits erledigt. Kommen wir also zu Teil 2 „Winter 2021/22“ mit gleich mehreren guten Nachrichten:

Das Ruderbecken wurde im November wieder befüllt, und wird von uns fleißig umgerührt (dienstags z. B. im Vierschichtbetrieb). Auch unter den aktuellen Bedingungen finden sich genug Motivierte, um die Aufforderung der Stadt Braunschweig (1x wöchentlich) überzuerfüllen, und somit ein mechanisches Algenmittel anzuwenden. Nicht ganz geklärt ist, ob ein Verzicht aufs chemische Algenmittel dafür sorgt, dass unser Beckenrudern auch bzgl. der botanischen Bedingungen immer realitätsgetreuer wird. Die nahezu perfekte Vorbereitung auf die kommende Sommersaison, auch wenn noch keine Sandbänke, Treibgut oder submarine Schlingpflanzen wie in der Oker gesichtet wurden. Dafür sind zwei Enten vorhanden, die voneinander unabhängig die Runden zählen, bisher bei Skullberührung aber nicht schnattern.

Nun aber zum Sport: Wie schon in den Vorjahren erweist sich das Ruderbecken als unschätzbarer Vorteil für unsere Anfängerausbildung, lassen sich doch von der Haltung bis zum Einsatz alle Aspekte trainieren, die das Rudern aus- und zum gesunden Sport machen.

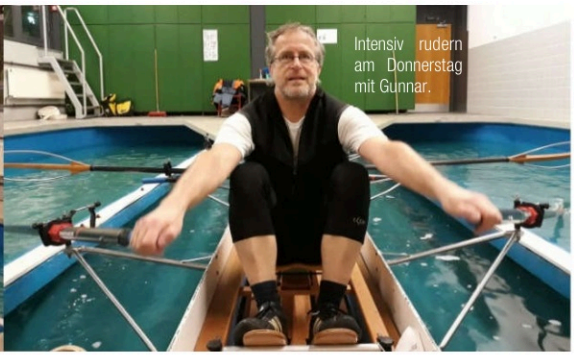
Technisch nach wie vor erstaunlich ist, dass sich ein schöner Einsatz auch beim immobilen Rudern besser anfühlt. Und so läuft der Trainer mit dem Tablet nebenher, immer auf der Suche nach der perfekten Perspektive, anhand der sich der nächste Schritt zur optimalen Technik gut zeigen lässt. Dann macht der Workout nochmal so viel Spaß! Woran ich noch arbeite, ist das Multitasking, sodass die Längen der Durchgänge i. d. R. als „Ungefährangaben“ zu werten sind.

In der Hoffnung, dass uns diese Möglichkeit des Wintertrainings möglichst lange erhalten bleibt, regen wir an, die Planer von Stuttgart21 für den Bau der neuen IGS zu engagieren. Und bis es soweit ist, werden wir die Enten noch viele Male um den Ring scheuchen …

Klaus-Jo



Technik üben am Dienstag

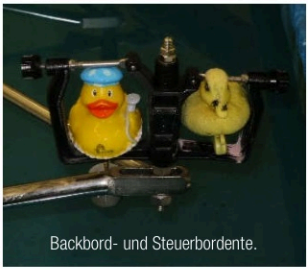


Intensiv rudern am Donnerstag mit Gunnar.

Donnerstags: Riemen oder Skullen mit Gunnar

Für diejenigen, die intensiver rudern möchten, organisiert Gunnar donnerstags eine einstündige Trainingseinheit. Das Programm besteht aus Einrudern, Dauerrudern mit Steigerungen, 5, 10, 15 und 5 Dicken und eine Minute Maximalleistung. Ein Wunsch wäre noch ein Rennboot auf die Wand zu projektieren, mit dem du sparren kannst ... Beim Rudern fällt auf, dass die Backbord-Ente in einer

Stunde sieben Runden schafft. Die Steuerbord-Ente bewältigt nur eine Runde. Beide Enten zeigen, dass es Orte gibt, an denen es fast keine Strömung gibt, egal wie sehr man sich bemüht. Es kam schon die Frage auf, ob die Enten auch beim Riemenrudern wieder so langsam sind. Das ist nicht der Fall. Sie brauchen jetzt etwa zwei Minuten für eine Runde. Das liegt zum Teil daran, dass man mit einem Riemen die Enten richtig schubsen kann. Und die Enten an Steuerbord und Backbord sind ungefähr gleich schnell.


Backbord- und Steuerbordente.

Jos van der Grinten

Kanal oder Oker

„Wouldn't water by any other name not be as wet?"

Auch dieses Jahr gab es wieder ein gemeinschaftliches Rudern der Kanalruderer zusammen mit den Okerruderern zum Ende der Saison. Die Neulinge von der Oker hatten hier die Möglichkeit, das Ruderrevier am Kanal von den „Einheimischen" vorgestellt zu bekommen.


Stoßt ab!

Am 10. Oktober fand sich um 10 Uhr eine motivierte Gruppe am Steg ein, um in drei Booten bei bestem Wetter auf dem Kanal zu starten. In gemischten Mannschaften wurden ein Achter, ein Fünfer und ein Vierer aufs Wasser gelassen. Nach einer Strecke von ca. 14 km und sogar ein bisschen Schiffsverkehr, bekamen die Okerruderer einen schönen Einblick in das Rudern auf dem Kanal.


Der Achter braucht noch Kilometer.

Hier eine kleine Pro- und Kontra-Liste zum Kanalrudern (aus Sicht einer Okerruderin).

Pro	Kontra
Lange Strecken ohne Wende	Schiffsverkehr (Wellen)
Weniger Kurven	Liegt außerhalb der Stadt
Kein Bewuchs auf dem Wasser	Im Sommer weniger schattenspendende Vegetation
Bootsauswahl	Wind
Keine Renaturierung	Stolpern über Kadaver
Weniger Mücken	

Die freien Zeilen dürfen gerne genutzt werden, um die Liste individuell zu ergänzen und zu vervollständigen.

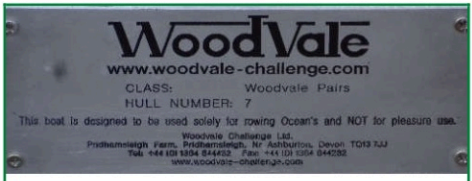
Clara Bonse

Butterfahrt im Ruderboot

Ende Mai 2021 hatte ich das Boot „Southern Cross“ nach Maasholm gebracht und dort in einer Scheune untergestellt. Im Juni unternimmt das Boot nach langer Zeit wieder eine erste Fahrt auf offenem Wasser.

An einem Freitagvormittag holen wir das Boot aus der Scheune, lassen es an der Slipanlage im Hafen Maasholm ins Wasser, befüllen sechs der zwölf Wasserballastkanister und bringen die notwendige Ausrüstung an Bord. Im Vergleich zu einem Kayak, meinem Wandereiner oder einem Gig-Ruderboot ist die Vorbereitung und der Umgang mit diesem Boot ziemlich aufwändig.

Nach kurzer Proberunde auf der Schlei legen wir das Boot in eine Box zwischen die vielen Motor- und Segelyachten und üben das Manövrieren im Hafen und das Festmachen. Das Boot, obwohl klein und unscheinbar im Vergleich zu den Yachten, wird mit Interesse zur Kenntnis gekommen. Mehrfach erzählen wir die Geschichte des Bootes (siehe Infokasten).



Ozeanruderboot „Southern Cross“

2009: Jamie Facer-Childs und James Thysse rudern in 103 Tagen von Geralton in Australien bis Grand Bay in Mauritius über den Indischen Ozean

2014/2015: Jose Gonzalez Garcia und Emilio Hernandez Carmona rudern in 58 Tagen von Teneriffa bis Martinique über den Atlantik (das Boot heißt während dieser Fahrt „Cruz del Sur“)

2015 bis 2018: in Prag vergebliches Warten auf eine weitere Atlantiküberquerung

2018: Eintrag ins Deutsche Schiffsregister als „Southern Cross“

2019 bis 2021: Refit in Schönebeck und Gifhorn

Bei schwachem westlichen Wind rudern wir nachmittags zu dritt (2x+) etwa zwei Stunden in nordöstliche Richtung auf die Ostsee hinaus. Die Geschwindigkeitsanzeige des Logs zeigt 3-3,8 kn. Gemäß GPS beträgt die Geschwindigkeit 6-7 km/h über Grund. Der Rückweg nach Schleimünde wird anstrengender: Nur mit Mühe erreichen wir noch die 3 kn durchs Wasser, unsere Geschwindigkeit über Grund geht auf 4-5 km/h zurück. Zurück in Maasholm haben wir das Gefühl relativ viel Arbeit für die gut 20 km lange Strecke geleistet zu haben.



Nach Monaten der Vorbereitung endlich ins Wasser.

Für den Samstag haben wir uns vorgenommen die Grenze von Deutschem und Dänischem Küstengewässer zum internationalen Gewässer bei 54°44’17“ N, 10°10’14“ E zu erreichen, dort eine zollfreie Pause einzulegen und auf gleichem Weg zurückzukehren. Bei schwachem Wind aus wechselnden Richtungen mutieren fast alle Segelboote zu Motorbooten und wir hoffen auf Rücksichtnahme – allein die Welt ist nicht so und unser Boot ist klein und schwach. Jeder von uns muss außerdem feststellen, dass es nicht einfach ist, das kleine Boot ohne sichtbare Landmarken nur mit Kompass und GPS auf Kurs zu halten. Nach drei Stunden (mit zwei Steuermannswechseln) erreichen wir mit kleinen Umwegen das Ziel. Mit dem Kocher wird Was-

ser für „Instant Pasta Bolognese“ gekocht. Nach dem händisch gesteuerten Schlangenlinienkurs vom Vormittag wird der Autopilot für die Rückfahrt angeschlossen und mit der Pinne verbunden. Das Dänische Telefonnetz heißt uns willkommen. Eine Ruderfreundin findet in Braunschweig heraus wie die AIS-Aussendungen der „Southern Cross“ im Internet verfolgt werden können. Ich hatte schon befürchtet, dass der AIS Sender defekt sei. Das Wasser ist glatt und wir spüren eine leichte Dünung. Wenige Boote und die Deutsche Küste wie die Dänische Insel Ærø sind nur entfernt am Horizont zu sehen. Ein toller Moment.



Die Pasta Bolognese riecht gut und schmeckt lecker.

Bei der Rückfahrt zeigt sich, dass der Autopilot eine sehr nützliche Einrichtung ist. Der Steuermann muss nicht die ganze Zeit den Kurs korrigieren und kann sich für einen Moment in der Kabine hinlegen oder die entfernte Küste mit dem Fernglas nach Landmarken absuchen.

Ich frage mich, wie die Vorbesitzer der Southern Cross ohne Autopilot auf den langen Strecken einen geraden Kurs einhalten konnten. Zweimal sehen wir Tümmler bevor wir nach etwa zwei Stunden Rudern wieder in die Schlei einfahren. Das Anlegen im Hafen verläuft etwas organisierter als am Vortag. Der entscheidende Trick ist, dass einer der beiden Ruderer sehr früh im Hafen die Skulls aus den Dollen nimmt, den Peikhaken bereithält und dem anderen Ruderer nicht in die Quere kommt, wenn es eng wird.

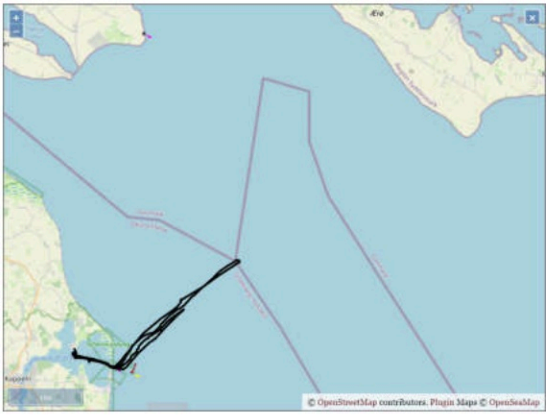


Die Mannschaft im Spiegelbild auf spiegelglattem Wasser.

Mein Fazit: AIS funktioniert, Autopilot funktioniert und ist sehr nützlich, Pasta Essen in der Pause funktioniert, Rudern ist anstrengend, die Batterie hat an einem sonnigen Tag und ohne Nachtbetrieb durchgängig 99-100 % Ladezustand, die Ruderpinne ist zu verbessern (Pinnenausleger), bessere Kenntnis auch schwacher aktueller Strömungen wäre gut, eine Überfahrt von Schleimünde nach Marstal bei westlichem Wind ist gut möglich. Der logistische Aufwand (Rückfahrt bzw. Rücktransport) für solche längeren Überfahrten ist beträchtlich und nicht an einem Wochenende zu leisten. In einem kleinen Boot auf einem großen Meer unterwegs zu sein ist eine spannende Sache!

Hans-Martin Lent-Philipps

Die Fahrtstrecken am Freitag und Sammstag



Sie trotzten der See und dem Wind – bedingt

Wanderfahrt und Corona, geht das zusammen?

Am Freitag, dem 18. Juni, machte sich eine kleine Gruppe aus Braunschweig auf in den hohen Norden nach Schleswig an der Schlei. Nachdem wir gefühlt die letzte Möglichkeit der Nahrungsaufnahme am späten Abend in Schleswig ausgemacht hatten, wurden wir von Kay durch das beschauliche Schleswig geführt und genossen die kleinen Anekdoten, die er zu den verschiedenen Plätzen seiner Kindheit zu berichten hatte.



Die ersten Wellen.

Am nächsten Morgen trafen wir uns mit den noch ausstehenden Ruderern am Domschulruderklub. Die zwei Vierer (ein echtes Schlachtschiff und ein E-Vierer) waren schnell eingeteilt und los ging es. Der Blick auf die Schlei war etwas sorgenvoll, da bei ca. vier Windstärken die Wellen schon einigermaßen hoch waren. Aber zumindest kam der Wind aus der richtigen Richtung, Westen – also Rückenwind. Am südlichen Ufer der Schlei ging es Richtung Kappeln, dem Ziel des Tages. Als die große Breite überwunden war, ein erstes Aufatmen. In Missunde (7,5 km) wollten wir ein Fischbrötchen zu uns nehmen, aber die Bude war um 11 Uhr noch nicht bereit der hungrigen Meute ein Essen zu gewähren. Also weiter nach Arnis (27 km – die kleinste Stadt Deutschlands). Nachdem wir dort am Strand unsere Boote gesichert hatten, machten die einen Bummel durch das malerische Dorf, während die anderen das ersehnte Fischbrötchen (exzellent) zu sich nahmen. Dann stand die letzte Etappe für diesen Tag an. Ganz gemütlich durch die fantastische Landschaft mit ordentlicher Segeleinlage (auch hier schafft man bei entsprechendem Wind eine 3:30 Min. Zeit auf 500 m) erreichten wir gegen 16 Uhr den Ruderklub von Kappeln. Gerne wären wir noch bis an die Ostsee gerudert um Hajo's Kilometerstatistik aufzupeppen, aber der Wind und die fortgeschrittene Zeit machten uns einen Strich durch die Rechnung. Schnell noch einen Coronatest am Testzentrum, um unser Abendbrot im Restaurant sicherzustellen und dann ab in die Jugendherberge. Nach einem schönen Essen, dem obligatorischen Stadtbummel und einem netten Schnack am Museumhafen mit einem Lebenskünstler / Bootsbauer ging es zurück in die Sammelunterkunft.



Pause.

Laut Wettervorhersage sollte der Wind am Sonntag eine 180° Wendung hinlegen, was uns ja mehr als

Recht sein sollte. Aber wie es mit den Meteorologen so ist, auch sie können irren. Südwestwind bei 4-5 Windstärken und ein deftiges Gewitter. Eine ganz blöde Kombination, aber wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Mit gleicher Mannschaft, aber getauschten Booten traten wir die Rücktour an. Eine wirkliche Keulerei und der Versuch, möglichst weit unter Land zu bleiben. Kay hatte die Ansage gemacht, dass wir hinter Missunde vor der großen Breite anlegen und die Lage checken. Schaumkronen und eine Wellenhöhe von 80 cm fanden die Kitesurfer toll, aber für uns war klar, da kommen wir keine 10 m weit. Also umdrehen und zurück nach Missunde.

Ist Kiterudern noch eine Option?



Dank Kays Einsatz und der guten Verbindung zum Domschulruderklub wurde ein Bootsanhänger organisiert und die Boote die letzten Kilometer auf dem Landweg zurückgebracht.



Ein Gruß im Rahmen einer Wanderfahrt.

Eine Wanderfahrt unvollendet, das kann so nicht stehen bleiben und schreit nach Wiederholung. Danke an die Organisatoren Hajo und Kay!

Britta Blanke

Regenrudern

Für Sonntag ist Starkregen vorhergesagt. Trotzdem stehen Ruderer Stefan, Hans-Martin, Charly, Jos und Steuerfrau Nicole auf dem Steg. Noch ist es trocken, doch nach einer halben Stunde öffnet der Himmel seine Schleusen. Ein Bach (Schölke) fließt in die Oker und es kommt so viel Wasser aus ihm heraus, dass sich weiße Wellen in der Oker bilden. Zum Glück sind sie nicht hoch und stellen kein Hindernis für unser Boot dar. Nach dem Rudern sind alle völlig entspannt, weil es komplett ruhig auf dem Wasser war.

Ein paar Wochen später hat es wieder viel geregnet. Diesen Dienstag ist die Oker am Ölper See über die Ufer getreten und das Wasser ist braun. Jorita kommt dort immer mit ihrem Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit vorbei und bekommt nasse Füße, weil der Radweg unter Wasser steht. Zum Glück hat sie Ruderkleidung dabei und damit auch trockene Schuhe. Am Abend rudern wir mit einer anderen Mannschaft. Der hohe Wasserstand führt dazu, dass Bäume spontan umfallen. Auf Höhe des Heizkraftwerks liegen von beiden Ufern einander gegenüber zwei Bäume im Wasser. Mit einigen Dicken wegen der Strömung und einem „Ruder lang!“ können wir die Öffnung passieren. Als wir zwei Tage später wieder vorbeikommen, sind die Bäume bereits entfernt worden. Die Stadt kann sehr schnell sein. Bravo!

Jos van der Grinten

Spree-Wanderfahrt

Seen, Schleusen, Schleppen, Spreewald

Anfang Juli fragt Jorita, ob ich auf der Spree und durch den Spreewald rudern möchte. Diese Gegend steht auf meiner Wunschliste. Also lasse ich mir diese Gelegenheit nicht entgehen. Mit einem überfüllten Zug fahren wir nach Berlin. Zum Kennenlernen sind wir bei Christian eingeladen und seine Frau Ina hat eine ganze Menge Köstlichkeiten vorbereitet. Die ganze Rudergruppe umfasst 14 Personen mit Herkunft aus fünf verschiedenen Vereinen. Wir haben zwei Vierer mit Steuermann und zwei Landdienstwagen gefüllt.

Den nächsten Morgen fahren wir mit dem Anhänger nach Bad Saarow. Von hier fahren wir mit zwei Vierern die erste Strecke nach Storkow über den Schwielowsee zum Großer Storkower See und schleusen in Wendisch Rietz. Im Storkower Ruderverein 1919, seit 1921 auch für Frauen, gibt es Zimmer, die wir nach dem Grad des Schnarchens oder die Empfindlichkeit dafür, verteilen.

Am zweiten Tag rudern wir von Storkow nach Märkisch Buchholz über Wolziger See – Langer See – Streganzer See – Dahme. Mittagpause an Langer See wo der Landdienst ein schönes Buffet erstellt.

Zum Rudern im Spreewald benutzen wir kürzere Boote: einen Dreier mit Steuermann. Die Selbstbedienungsschleusen lassen keine längeren Boote durch. Die Strecke ist sehr kurvenreich und die Befehle folgen in rascher Abfolge aufeinander. Backbord stoppen, wenden über Backbord, Steuerbord

Jorita und Philipp schleusen.





Erste Schleuse mit dem Dreier. Dass wir da trockengeblieben sind …

lang, um an Kanuten vorbeizukönnen. Wenn die Mannschaft klagt über die vielen Manöver, biete ich den Steuerplatz an. Die Begeisterung dafür hält sich in Grenzen: „Du machst das so gut“.

Es gibt auch Boote, die mit einer langen Schubstange vorwärts geschoben wurden. Jorita bemerkt, dass die junge Frau, die dieses Boot steuert, einen sehr ausgeprägten Bizeps hat. Jorita, Mario und Philipp zeigen sich als versierte Schleusenwärter, aber wenn man Glück hat, gibt es jemanden, der die Schleuse gegen einen Obolus öffnet. An einer der Schleusen treffen wir Kinder, die großen Spaß an dieser Arbeit haben. Abends finden wir den Rastplatz Lehnigkberg, wo wir die Boote lagern können. Zu dem beliebtesten Gericht gehört lokal gefangene Forelle, aber man kann auch eine „tote Oma“ verspeisen. „Schmeckt prima“ sagt Mario.

Vierter Rudertag von Lübben nach Quappe über Schlepzig in den Neuendorfer See: Unterwegs sehen wir Kanuten mit einem Haustier an Bord. Diese Tiere werden von ihren Besitzern „Seehund“ genannt. Ein alter Hund trägt sogar eine speziell angefertigte Schwimmweste mit Haifischflosse.

Am nächsten Tag müssen wir rechtzeitig weg, weil die erste Schleuse nur einmal pro Tag bedient wird. Vor der Schleuse sammeln sich Kanus, Hausboote und auch noch zwei Ruderboote. Als die Schleuse öffnet, müssen die Hausboote erst rein. In der schalenförmigen Schleusenkammer zeigt sich warum. An der Seite ist sehr viel Platz und alle passen locker rein. Zwei Hausboote fahren mit. Die Frauen sind schlank, aber die Männer haben einen Bierbauch, für den ich den Namen „Feinkostgewölbe“ gehört habe. Trotzdem wundere ich mich, ob dieser Term zutrifft. In Beeskow sehen wir die beiden Hausboote im Hafen. Wir selbst lagern unsere Boote im Ruderklub. Das Bootshaus ist durch seine Bauhaus-Architektur einzigartig.

An zwei Stellen müssen wir schleppen: Am dritten Tag, um auf dem Dahme-Umflutkanal zu kommen und am sechsten Tag am Wehr Drahendorf. Hier muss man darauf achten, dass der Wagen der Spur folgt, sonst kann man hart auf die Schwellen fallen. Aber mit drei Frauen, einer Lücke und mir selbst schaffen wir das. Als wir wieder im Boot sitzen, sind wir hoch motiviert, das andere Boot zu überholen. Es ist der geschmeidigste und schnellste Teil der Wanderfahrt ohne Ungleichgewicht. Abends verleihe ich den drei Mitruderinnen die Pippi-Langstrumpf Goldmedaille für diese Leistung. Wie sie aussieht? Virtuell wie ein Bitcoin. Am letzten Tag packen wir zusammen und verlassen Storkow.

Schüsselschleuse mit sehr viel Platz.





Oben Bootshaus RC Beeskow im Bauhausstil. Unten dreimal Pippi L..



Fazit: In einer Woche haben wir 164 km zurückgelegt und 16 Schleusen und Portagen passiert. Der wunderschöne Spreewald ist das Besondere an der Reise. Die Infrastruktur ist für Kanus gebaut. Aber mit den richtigen Ruderbooten ist dort gut zu rudern. Wenn die Mücken dich wirklich mögen, kann ein Mückendeo helfen. Mit allen Mitruderern sind wir mindestens einmal in einer Mannschaft gerudert. Die Teilnehmer formen eine sehr harmonische Gruppe. Und alles ist wunderbar organisiert von Christian.

Jos van der Grinten

Dieser Artikel ist eine genehmigte Bearbeitung von Helen Rottmanns (die mittlere der drei Pippis) „Reisebericht Waderrudertour Spreewald vom 1. bis 7. August 2021“, https://tinyurl.com/Spree-WF

Boot oben, Boot unten, ein Höllentanz!

In diesem Jahr meldete ich mich zur DRV-Wanderfahrt Nr. 12 von Schleswig nach Hadersleben an. Es ging in drei Inriggerbooten (Felsbæk, Laimun und Norschleswig) von Schleswig die Ostseeküste entlang nach Hadersleben in Dänemark. Die Teilnehmer waren wieder bunt gemischt aus ganz Deutschland, drei Vierer plus Landdienst.



Eine Hütte in der Jugendherberge Hadersleben. Jedes der drei Zimmer hat zwei Betten.

Die erste Tagesetappe war noch gemütlich, von Schleswig die Schlei hinaus nach Kappeln – das hätte man auch noch im Gig-Boot locker schaffen können. Am zweiten Tag wurde es dann schon abenteuerlicher: Sobald wir aus der Schleimündung herausgefahren waren, fing es sehr deutlich an zu schaukeln. Aber das war immer noch die sanfte Eingewöhnung, verglichen mit dem, was uns in den nächsten Tagen erwarten sollte. Insgesamt zwei Tage mussten wir sogar pausieren und einmal die geplante Strecke abkürzen, weil etwa die Überquerung der Flensburger Förde oder die Umrundung der Insel Als selbst im Inrigger nicht bei jeder Windstärke ratsam ist. Die Pausentage wurden individuell oder in kleinen Gruppen für Ausflüge in die nähere Umgebung, Dampferfahrten, Museumsbesuche und Ähnliches genutzt, und es wurde wohl niemandem langweilig dabei.



Kulturprogramm: Die Kirche der Herrnhuter Brüdergemeinde in Chrtistiansfeld. Die ganze Siedlung ist Weltkulturerbe.

Als wir dann schließlich in die Hadersleber Förde einbogen, mäßigten sich die Wellen wieder, aber wir hatten fortan die ganze Strecke bis Hadersleben heftigen Gegenwind – auch das eine Herausforderung.

Schließlich waren wir dann beim Deutschen Ruderverein Hadersleben zu Gast, wo wir sehr freundlich empfangen wurden. Dazu muss man wissen, dass die meisten Orte beiderseits der deutsch-dänischen Grenze, angefangen in Schleswig und bis nach

Hadersleben, zwei Rudervereine haben, einen deutschen und einen dänischen, die oft direkt nebeneinander liegen und inzwischen freundschaftlich verbunden sind (was aber in der Geschichte nicht immer so war).



Eine der vielen Mittagspausen am Strand

In Hadersleben gönnte ich mir noch zwei Fahrten im Trimmi-Einer auf dem Haderslebener Damm (einem See). Abschließend nahmen wir am Wanderrudertreffen der deutschen Minderheit in Dänemark teil, zusammen mit Teilnehmern der sechs Mitgliedsvereine des Nordschleswigschen Ruder-Verbandes, aus Deutschland sowie auch des Dänischen Rudervereins in Hadersleben, der weitere Boote und Obleute stellte. Wir ruderten die Haderslebener Förde wieder hinaus bis zur Insel Ærø, dort gab es Mittagessen auf der idyllischen Insel und schließlich ruderten wir wieder zurück. Der Wind war diesmal deutlich weniger, aber dafür der Regen … Völlig durchnässt transportierten wir die Boote auf Rollwagen zum Haderslebener Damm.

Die Inrigger-Boote sind genial für diesen Zweck: Eine etwas breitere Bootsform, Dollen direkt auf der Bordwand, große verschließbare Abdeckungen und Wellenbrecher am Bug und Heck sowie ein Steuer, das sich nur um 90° gedreht ausheben lässt, lassen die Boote auf den Wellen auf und ab tanzen und dabei erstaunlich schnell und sicher vorankommen. Das muss man erlebt haben. Nur ein einziges Mal mussten wir vor Halk Wasser aus dem Boot schöpfen, ansonsten wurden die Schöpfgefäße nur für menschliche Bedürfnisse gebraucht.



Inselfeuerwehr Ærø

Am Ende konnten wir je 227 km ins Fahrtenbuch schreiben, plus individuell geruderte Zusatzkilometer einiger Teilnehmer. Besonderer Dank gilt dem Fahrtenleiter Rainer Engelmann, der die Fahrt wieder vorbildlich vorbereitet hat, und der Vorsitzenden des Deutschen Rudervereins Hadersleben, Angelika Feigel, die sich vor Ort sehr gut um uns gekümmert hat.

Einige Wochen später, beim Familienurlaub in Dänemark, nahm ich noch beim Faaborg Roklub an einer normalen Trainingsfahrt im Inrigger-Zweier teil, diesmal bei traumhaftem Wetter. Dort wird immer 15 Minuten gerudert, der Steuermann schaut auf die Uhr, und nach 15 Minuten werden alle Plätze durchgetauscht. Das Klettern in dem breiten Boot war bei ruhiger See kein Problem. So kann innerhalb einer Trainingseinheit jeder ungefähr gleich viel Backbord rudern, Steuerbord rudern und steuern. Der Verein liegt schön in einer Bucht, abgeschirmt durch Inseln, und so können sie je nach Windrichtung entweder an dem einen oder dem anderen Ufer entlang rudern.

Gregor Theeg

Der Titel ist eine Zeile aus dem Gedicht „Nis Randers“ von Otto Ernst.

Schnee im August!

Wie schon in den letzten Jahren sollte auch im Spätsommer 2022 über die Alpen geradelt werden, eine Rundtour mit Mountainbike und Rucksack. Geplant war der Start im Allgäu, weiter über das Engadien bis nach Südtirol und zurück in acht Etappen. Hajo und ich starteten die Tour in Bolsterlang über den Schrofenpass in Richtung Dalaas. Leider war das Wetter schon sehr herbstlich, kalt und regnerisch. Die Wege waren zumeist unbefestigt und aufgrund der Nässe tief und schlammig. So erreichten wir den Höhepunkt der Etappe, die Freiburger Hütte, nicht nur durchnässt und verdreckt, sondern auch spät am Tag. Die Pause in der Hütte war ausgiebig und erholsam, wir ließen uns Zeit, da nur noch zehn Kilometer zu fahren waren und alles bergab. Aber das kann dauern, wenn man das Fahrrad den halben Weg bergab tragen muss!



August!

Am nächsten Tag war Galtür das Ziel der Etappe, aber der Weg viel kürzer als am Tag davor. 50 statt 70 Kilometer lagen vor uns und so machten wir uns trotz Regen keine Sorgen über die Zeitplanung. Aber der Aufstieg zur Heilbronner Hütte brachte uns an unsere Grenze und in den Schnee! Über Stunden war an Radfahren nicht zu denken. Immerhin war die Abfahrt nach Galtür einfach und schnell und am Ende eines langen Tages erwarte uns ein gut geheiztes Hotel. Gott sei Dank.

Hier in Galtür erwarteten wir Hartmut, um die Tour gemeinsam fortzusetzen. Die dritte Etappe sollte uns eigentlich auf das Dach der Tour mit 2.600 Meter Höhe bringen, aber da über Nacht die Schneefallgrenze deutlich gesunken war, planten wir um. Nicht über den Berg, sondern den langen Weg darum herum! So ging es zuerst per Rad nach Landeck, dann mit dem Bus in die Schweiz nach Scoul und endlich wieder zu Rad, wie gebucht, bei Sonnenschein und Wärme nach Scharl, einem kleinen Weiler im Engadin.

Das nächste Ziel lag schon in Italien, Arnoga in der Nähe von Bormio und der Weg dahin brachte uns wundervolles Radfahren in fantastischer Natur mit Murmeltieren und Kühen und das bei bestem Wetter! Ein Tag, dem noch vier weitere folgen sollten!

Der fünfte Tag brachte uns nach Glurns in Südtirol, eine kleine, wunderschöne Stadt inmitten von Apfelplantagen: Der Weg dahin war schwierig, spektakulär, schön und spannend. Aber den Höhepunkt der Tour brachte uns der sechste Tag! Der Weg nach Tösens führte uns durch das Uina-Gebiet mit der Uina-Schlucht, so beeindruckend, dass man sie gesehen haben muss, sie zu beschreiben ist unmöglich! Hier kann man das Rad nur schieben, aber so gibt es mehr Zeit zu schauen und zu staunen!

Die letzten beiden Etappen nach St. Anton und von dort zurück nach Bolsterlang hatten nicht mehr das Spektakuläre der ersten sechs Tage, brachten uns der Zivilisation wieder näher und waren einfacher zu fahren. Auch das Wetterglück hielt bis zum Ende der Tour, sodass trotz der Kälte und Nässe zu Beginn acht perfekte Tage in beeindruckender Natur mit gleichgesinnten Freunden in Erinnerung bleiben.

Uli Kuhls



Schieben durch die Uina-Schlucht

Neuruppin

Am ersten Septemberwochenende wurde die jährliche Neuruppinfahrt vom Ruder-Klub „Normannia“ durchgeführt. Seit Jahren sind wir zu Gast auf diesen herausragenden Gewässern, mit dem Neuruppiner See, Zermützelsee und Tornowsee.

Nachdem am Freitagabend einige Staus auf der Autobahn zu bewältigen waren, sind alle 14 Teilnehmer gut angekommen. Am Freitagabend wurde sich selbst versorgt, am nächsten Tag um halb acht wurde sich im Klubhaus getroffen.

In Eigenregie wurde ein exzellentes Frühstück von Gisela, Ute, Kathrin, Clara und Linn zubereitet. Es war von allem alles da, niemand kam zu kurz.



Fischbuffet der Neuruppiner Ruderer in Zippelsförde mit Beteiligung der Braunschweiger.

Mit drei Booten wurde anschließend abgelegt. An der Altruppiner Schleuse nach der Fahrt durch den Rhin waren wir während der Wartezeit auf die Öffnung der Schleuse von Mückenschwärmen umgeben. Das Boot „Vaterland“ hatte Wasser gezogen und die Besatzung konnte sich die Zeit mit Wasserschöpfen vertreiben. Im Gegensatz zu den Vorjahren mit Ziel Boltenmühle oder Stendenitz wurde die weitere Route diesmal geändert, um an einer Feierlichkeit des Ruppiner Ruderclubs am Zermützelsee teilzunehmen. An einer am Wasser gelegenen Waldlichtung wurden wir zu einem Räucherfischessen eingeladen. Forelle, Saibling und Prosecco mundeten vorzüglich. Nach 30 km mit einem Abstecher Richtung Norden in den Rhin und den Tornowsee wurde wieder am Klubgelände angelegt. Die äußeren Bedingungen bei trüben, aber mit 20 °C angenehmen Rudertemperaturen sorgten für eine entspannte Fahrt.

Abends nahmen die Feierlichkeiten kein Ende. Der Neuruppinger Ruderklub veranstaltete auf dem Vereinsgelände eine Party mit Grill, selbstgemachten Salaten und einer Vielzahl an Getränken. Je nach persönlicher Verfassung wurde bis Mitternacht durchgehalten.

Der nächste Tag begann wieder mit dem bereits erwähnten vorzüglichen Frühstück. Da das Fischrestaurant Pfefferkorn (sonst übliches Anlaufziel des zweiten Tages) immer noch geschlossen hatte, wurde die Fahrt Richtung Süden in den kleinen preußischen Ort Wustrau durchgeführt. In diesem ansehnlichen Dorf, mit einem Schloss und Sitz der deutschen Richterakademie, hat man seine Ruhe und kann eine Pause einlegen.



Pause

Über den Ruppiner See ging es ohne Hektik zurück zum Ruderklub Neuruppin. Das Boot „Rhin“ machte noch einen Abstecher in die dem Vereinsgelände gegenüberliegende Einbuchtung des Ruppiner Sees (Lanke). Die hier liegenden, meist kleinen Häuser haben eine grandiose Sicht auf den See.

Wieder an Land wurden die Boote gereinigt und verstaut. Danach gab es eine weitere Versorgung mit Kaffee, Tee und Kuchen. Danach Rückfahrt nach Braunschweig, alle sind gut gelandet.

Für mich war es die achte Teilnahme, es war nie langweilig und es ist eine der besten Wanderfahrten, die Normannia anbietet.

Joachim Wenzel


Lächeln!

Wiking Sternfahrt

Ein Termin im Jahr ist immer fixiert: Am dritten Oktoberwochenende findet die jährliche Wiking-Sternfahrt in Berlin statt. Dieses Mal waren wir mit einer neuen Besatzung von sechs Leuten unterwegs. Mit Fahrtenleiter Ekbert Schollmeyer waren Ute Zerjadtke, Mechthild Hubert, Rita Waldmann, Martin Olech und Joachim Wenzel angereist.

Bei kaltem, aber sonnigem und stark windigem Wetter wurde am 23. Oktober vom Quartier Ruderverein Richtershorn mit zwei Zweiern abgelegt. Über den Langen See und später Seddinsee ging es Richtung Westen an Schmöckwitz vorbei zum Gosener Kanal.

Der See war aufgrund der Windverhältnisse sehr wellig, stellte aber für die Bootsbesatzungen letztlich kein Problem dar.

Nach drei Kilometern war der von dichtem Wald umwachsene Gosener Kanal passiert, immer an der Grenze zum Bundesland Brandenburg fahrend, wurde kurz vor Erkner nach Backbord Richtung Rahnsdorf, das Berliner Venedig, abgebogen. An Villen und Sommerhäusern vorbei wurde nach weiteren drei Kilometern der Ruder-Club Rahnsdorf erreicht. Das sonst übliche Berliner Pilsener musste dieses Mal entfallen, da wir mit Verspätung abgelegt hatten und nicht wie üblich Ruderbetrieb

angetroffen wurde. Das große Rudervereinsgelände ist aber immer für eine Pause gut. Bei den XI. Olympischen Spielen 1936 in Berlin war hier die japanische Rudermannschaft einquartiert.

Nach einstündiger Pause wurde das Hindernis Müggelsee angepeilt. Während der achtmaligen Teilnahme an dieser Wanderfahrt war es bisher zweimal nicht möglich, den See zu passieren. Von Rahnsdorf ist nur noch ein Kilometer bis zum Eingang zurückzulegen. An der Einfahrt war der Gegenwind schon so stark, dass die Boote in die Gegenrichtung zurückgedrückt wurden. Mehrere Meter hohe Wellen mit Schaumkronen waren bis zum Horizont auszumachen.

Segelboote, aber weder Ruderer oder Ausflugsboote waren zu erkennen. Nach Erwägung den See am Ufer zu passieren, wurde auch dieses verworfen. Nun konnten wir das angepeilte Ziel Rudervereinigung Wiking in Neukölln nicht mehr umsetzen. Wir kehrten um und machten den gleichen Weg noch einmal. Nach 27 km, einige Kilometer kürzer als vorgesehen, erreichten wir wieder Richtershorn nach welliger Fahrt über den Seddin See und Langen See. Die Steuerleute waren durchgefroren, für die Ruderer waren es genau die richtigen Temperaturen.

Jetzt erstmal ein Bier im Vereinshaus. Der Ruderverein Richtershorn zählt zu den schönsten Vereinen in Berlin. Dass hier überhaupt noch von einer Großstadt die Rede sein kann, ist nur geografisch bedingt. Tatsächlich könnte das Vereinsgelände auch in Brandenburg oder Mecklenburg an einem See liegen.

Zusammen wurde im Ristorante „Villa Toscana“ in Schmöckwitz gespeist. An- und Abreise sorgten für eine Einstimmung auf den zweiten Rudertag. Die Temperaturen lagen bei 0 °C.

Nach einer weiteren geselligen Runde im Vereinshaus Richtershorn wurde im erstklassigen Quartier gut geschlafen. Jeder hatte von zu Hause Zutaten für das Frühstück mitgebracht. Alle wurden gut versorgt. Als am Sonntag, dem 24. Oktober die Boote ins Wasser gelassen wurden, war es eiskalt. Die Fenster an den Autos waren vereist.



Berliner Gewässer im Morgennebel

Die Knochen und Gelenke mussten durch die ersten Ruderschläge erstmal geschmeidig gemacht werden. Da nicht wie üblich die Boote vom ursprünglichen Ziel Rudervereinigung Wiking in Neukölln abgeholt werden mussten (Umdrehen am Müggeler See verhinderte die Weiterfahrt), wurde erstmals eine neue Route eingeschlagen.

Zunächst wieder Richtung Schmöckwitz und dann Richtung Süden in Fahrtrichtung Königs Wusterhausen. Eine großartige Landschaft erwartete uns. Die Bäume waren rot und gelb gefärbt, am Ufer großzügige Anwesen und dieses Mal eine ruhige Fahrt. Auch die Temperaturen stiegen bei blauem Himmel allmählich an. Bei Erreichen des Zeuthener Sees wurde die Landesgrenze nach Brandenburg überschritten.

Über den Großen Zug und über den Crossinsee langten wir schließlich im kleinen Dorf Wernsdorf an. Da das Gelände für die Teilnehmer unbekannt war, musste gelegentlich gestoppt werden, um über die Navigationsgeräte den aktuellen Standort zu ermitteln. Über den Oder-Spree-Kanal wurde wieder im Seddinsee angelangt. Richtung Osten am Rohrwall vorbei war in unserem Quartier Ruderverein Richtershorn für 2021 die Wanderfahrt beendet.

Nach insgesamt erholsamen 50 km wurde nach dem Boote Reinigen und einem Imbiss im Verein die Rückreise angetreten. Bis nächstes Jahr!

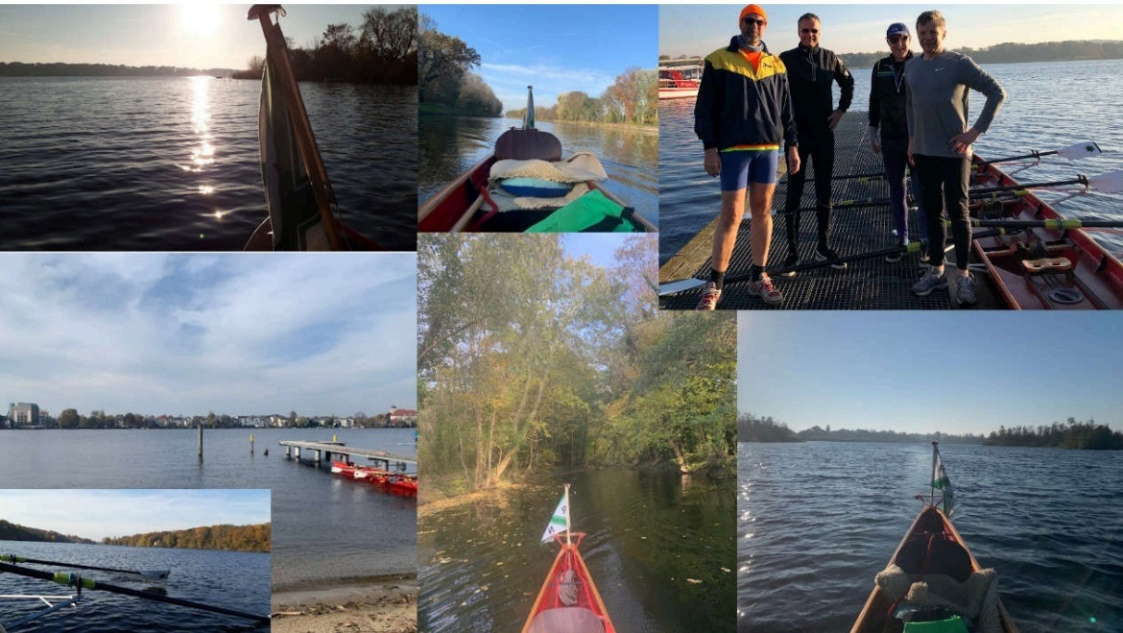
Joachim Wenzel

Eine Runde um Potsdam

Was kann man an einem schönen Herbsttag besseres unternehmen als eine Wanderfahrt rund um Potsdam?

Der 30. Oktober war nicht der erste Planungsanlauf unseres Wanderruderwarts Hajo zur Rundfahrt um Potsdam. Vier Mitruderer, die die rund 50 km angehen wollten, fanden sich schnell. Ingo Pfaff, Kay Herrmann, Bernd Heidemeyer und ich. Aus der Erfahrung des ersten abgesagten Anlaufs wurden im Vorfeld professionelle, im Segelsport bewährte Windvorhersagen herangezogen. Alles sah gut aus, nur leider musste Hajo des Nachts zuvor einräumen, dass er nicht dabei sein kann. Schade. Als er uns morgens früh um 6:30 Uhr die Karten vorbeibrachte, sahen wir warum. Unsere Skulls wurden verladen – ein Danke hier an Lars für die Fahrzeuglänge – und los ging es gen Ruderverein an der Havel mit seiner herrlichen Lage. In Werder noch schnell einen Kaffee und auf in den dankenswerter Weise bereit gestellten, guten Wandervierer. Der Steuermannsplatz blieb zwangsläufig leer, aber Bernd Heidemeier hatte wie immer alles gut im Griff – selbst engste Passagen – nur das Kommando „Backboard über“ erklang häufiger. Nicht, dass das Boot kippte oder wir das Umclipsen auf unsere gewohnte Handhaltung versäumt hätten. Es war der später aufkommende Wind.

Die Seen rund um Berlin verbinde ich persönlich immer mit vielen Motorbooten, aber an dem Tag sah man all überall Kräne, die diese an Land luden – unser Luxus der Jahreszeit zumal die Sonne schien. Freie Fahrt voraus mit dem eingeschwungenen Masters-Wanderschlag. Die Kormorane waren zahlreicher als die uns begegnenden Schiffe und so ging es auf der Havel mit glattem Wasser gen Norden über den großen Zernsee, Schlänitzsee ab in den Kanal gen Osten. Ohne Schiffe und Spundwände, wie eine Allee gestaltet, war es ein entspanntes Rudern. Vorbei ging es am Fahrlander See hin zum Jungfernsee mit Boxenstopp, weiter vorbei am Schloss Cecilienhof, der Sacrower Heilandskirche und weiter zur Pfaueninsel. Die Mittagspause auf dem Wasser war nun verdient. Ein paar weitere Wanderruderer kamen in Sichtweite neben so manchem Berliner, der einen Ausflug mit der Fähre auf die Pfaueninsel unternahm.



Weiter auf dem Großen Wannsee erwarteten uns Wellen und Segelregatten zum Saisonabschluss. Wir fanden unseren Weg hindurch, und weiter ging es an der Stadt Wannsee vorbei zum Griebnitzsee. Dann wurde es Zeit, sich beim Schloss Babelsberg am Strand die Beine zu vertreten. Den Tiefer See und Potsdam durchquerten wir nach der Pause. So langsam kamen die Fragen auf, wer wohl wo wohnt. Auch die Größe und Anzahl der Ruderklubs waren nicht zu übersehen. Den Olympiastützpunkt Brandenburg e.V. zu passieren benötigte auch einige lange Schläge. Der Templiner See, Petzinsee und der Schwielowsee mit Blick auf Caputh waren die nächsten Wegpunkte bevor die Havel heimwärts über Werder erreicht wurde. Alle kamen etwas ermattet an, aber die größere Runde hat sich wirklich gelohnt.

Nach einem längeren Schnack mit Sybille vom Ruder-Klub Werder, wo wir auch gut hätten übernachten können, ging es zurück nach Braunschweig. Ein schöner Tag auf dem Wasser, Sonne getankt und den rechten Arm gut trainiert – so mein Resumée.

Bernd Becker

30,00 km Sonderwanderfahrt

Kurzfristig vereinbarte Wanderfahrten haben eine gewisse Ähnlichkeit mit Sonderzügen, da sie in keinem offiziellen Programm zu finden sind. Wie immer am Jahresende braucht Charly noch einige Wanderkilometer, um sein Fahrtenabzeichen sicherzustellen und dann sind diese Art von Wanderfahrten sehr willkommen.

Am 7. November melden Hans-Martin, Charly und ich uns für eine spontane Wanderfahrt in der Trireme. *Das Wetter sieht besser aus als befürchtet*, lese ich in der Rudergruppe. Auf diese Weise wird auch noch ein zusätzliches Sitzkissen organisiert. Verpflegung mitnehmen, denn wir können heute nicht im Heidanger essen. Das Wetter ist sehr windig, aber mit drei Ruderern hat man ausreichend Power. Außerdem hat man mit der Trireme keine Probleme mit Wellen. *Ihr schafft das. Ich glaube an euch.* Stefans ermutigende Botschaft ist ergänzt mit drei Ruderboot-Emojis.



Mit der Trireme auf dem Stichkanal.

Die Bäume zeigen ihre schönsten Herbstfarben und viel Laub ist schon in den Kanal gefallen. Am Bermudadreieck angekommen, beschließen wir, direkt in den Stichkanal zu fahren. Das hat den Vorteil, dass wir einen Regenschauer an uns vorbeiziehen lassen können. Hier sind wir aus dem Wind. Und wir rudern zweimal auf und ab, um genügend Wanderfahrtkilometer zu sammeln. *Besonders auf dem Rückweg vom Stichkanal muss Stefan sehr tüchtig an uns geglaubt haben – wir sind fast geflogen!*

Das Fazit: *Nach heldenhaftem Kampf mit Wind, Wellen, Detmer Tank und Krampf und durch telepathisch-emotionale Unterstützung der Rudergruppe unser großes Ziel erreicht. Vielen Dank an alle Beteiligten, auch draußen im Lande.* 😃 😃

Das verlangt nach Wiederholung, wie wär's mit einer Mondscheinfahrt am 20.? Wer hat Interesse? Steht natürlich unter Wettervorbehalt. Abfahrt ca. 16:00, Pause am Heidanger. Klar, Charly braucht noch mehr Wanderkilometer.

Jos van der Grinten

Kursivtexte sind aus dem Chat von Hans-Martin, Stefan und Charly.

Erste Erfahrungen mit dem Rudern

Meine ersten Erfahrungen mit dem Rudern habe ich hier in unserem Verein gemacht. Im Juni/Juli 2021 sollte ich für mein Studium einen Ruderclub in Berlin entwickeln und habe mit unserem Vorstand Ullrich Blanke Kontakt aufgenommen. Das ist üblich in der Architekturbranche, denn man ist selten Experte in einem Spezialgebiet wie dem Rudersport. Nach ein paar Telefonaten mit Ullrich, hatte ich zahlreiche wertvolle Informationen parat, um meinen Entwurf zu machen.

Der Ruderclub sollte inmitten der Stadt beim Park an der Spree seinen Platz finden. Der Entwurf wird nur benotet und prämiert, aber nicht gebaut.



Projekt Ruderclub Berlin: Modell aus Buchenholz.

Interessant an diesem Entwurf war die Herausforderung, ein Gebäude vollständig aus Holz zu entwerfen und zu konstruieren. Ich entwickelte ein Gebäude, das aus modularen Holzelementen gebaut werden kann.

Die modularen Holzelemente sollen in Werkstätten mit technischen Einbauten ausgestattet werden, sodass man auf der Baustelle alles nur noch fast wie bei Lego zusammensetzen muss, und schon steht das fertige Gebäude.

Im gleichen Zeitraum wuchs mein Interesse für das Rudern und ich begann beim Ruder-Klub „Normannia“ einmal probehalber anzufangen. Los ging es dann im Vierer mit anderen Anfängern und Gisela Prade, die mir direkt von Anfang an und mit großer Begeisterung Trainingstipps gab.

Die wichtigste Regel allen voran war, „ohne Kraft“ zu rudern. Aus heutiger Sicht verstehe ich diese Regel immer besser und angesichts dessen, dass ich mich mit manchen technischen Dingen noch etwas schwertue, hätte ich darauf wohl besser einmal hören sollen. Also liebe Anfänger: Erst wenn die Technik stimmt, lohnt es sich mit Kraft zu rudern!

Gegen Ende des Sommers und nach einigen Trainingseinheiten durfte ich mich dann schon im Einer ausprobieren und hatte auch daran viel Spaß. Im Winter nahm ich dann bei den Trainingseinheiten im Ruderbecken teil.

Nach wie vor ist für mich die saubere technische Ausführung die größte Herausforderung beim Rudern. Allerdings bin ich sehr zufrieden damit, diesen Sport für mich neu entdeckt zu haben und freue mich auch in Zukunft darauf, sobald wie möglich wieder mit auf dem Wasser dabei zu sein.

Christoph Kirch



Impressionen aus der Altstadt von Vilnius

Von Merkine nach Kaunas

Die obere Memel in Litauen als naturbelassenes Wanderruderrevier und ein Rudermuseum in Trakai



Die Memel als naturbelassener Fluss

Das Ziel unserer Fahrt, die Memel, friert im Winter zu und wird im Frühjahr zum heftig strömenden Gewässer. Im Sommer bei Niedrigwasser findet man in den Innenkurven sandige Stellen zum Anlegen.

Wir hatten eher Pech: Der Fluss führte wegen der ausgiebigen Regenfälle Hochwasser; die Sandbänke waren nicht zu sehen. Direkt am Ufer sind kaum Ortschaften zu entdecken. Zum einen ist dieser Landstrich dünn besiedelt, zum anderen benötigt der Fluss sein Vorland, wenn die Frühjahrsflut das Schmelzwasser abtransportiert. Man musste schon gute Ortskenntnisse haben, um Anlegestellen für Ruderboote zu finden.

Schmutzig braunes Wasser, das langsam floss, die Szenerie wie eine vergessene Flusslandschaft … unsere Tour begann in Merkine und endete am Stausee vor Kaunas, der zweitgrößten Stadt Litauens. Stationen waren Nemunaitis, Alytus, Nemajunai, Birstonas, Kruonis und Kaunas.

Wunderschön war die Laubfärbung der Bäume an den Ufern anzusehen. Jeden Tag ein bisschen intensiver. Auf dem Wasser waren nur wir allein – viel Zeit, um in sich zu gehen und sich darüber zu freuen, dass es solche naturbelassenen Flüsse noch hier und da gibt und dass Hans Heinrich und Vida Busse aus Hamburg dieses Erlebnis für uns möglich gemacht haben!

Beide bieten seit Jahren gut organisierte Wanderfahrten in die baltischen Gewässer an: Lettland, Russland, Estland und Litauen.

Das Procedere der Wanderfahrt auf der Memel war jahrelang fein ausgetüftelt worden. Sie hatten Boote dort stationiert und in dem starken Rokas einen kompetenten Helfer und Landdienst.

Rudern auf der Memel



Wegen der knapp bemessenen Vorbereitungszeit für diese Wanderfahrt war die Gruppe nicht so groß ausgefallen wie ursprünglich geplant: Mit nur einem Vierer und einem Doppelzweier waren wir unterwegs; fast familiär war die Atmosphäre.

In Trakai liegt das litauische Ruderzentrum am Ufer des Galve-Sees mit Blick auf die Wasserburg Trakai. Bekannt bei Ruderern wegen zahlreicher internationaler Meisterschaften. Es gibt ein Trainingszentrum und sogar ein liebevoll eingerichtetes Rudermuseum zum Anfassen mit Ruderhotel.



Die Burg von Trakai – Gegenüber liegt das Ruderzentrum.



Oben: Das litauische Ruderzentrum in Trakai.
Unten: Medaillen im Rudermuseum in Trakai.





Unsere mißglückte Achtermannschaft, die eigentlich um die Insel rudern wollte...

Den letzten Tag im Ruderzentrum gingen wir mutig an: Vida hatte für uns einen litauischen Ruderer und einen Rennachter organisiert. Wir kamen an, als die Trainingsleute vom Wasser kamen. Erstaunt-neugierige Blicke waren auf uns gerichtet, da wir nicht so recht ins Bild passten. Wir kletterten mutig ins Boot. Da wir nur sieben Ruderer waren, sollten die schwächeren Frauen auf einer Seite sitzen und die Männer wollten die andere Seite wuppen. Zwei oder drei von uns konnten nicht riemen … nachdem Daggi nach der ersten Sitzprobe darum bat, besser aussteigen zu dürfen, plädierte auch ich dafür, unser Unterfangen zu canceln. Ich hatte keine Lust, zum Gaudi der litauischen Jugendlichen nach erfolglosem Hampeln mit immer mehr aufkommendem Wind im Wasser zu landen. Denn davon ging ich aus … Ein schönes Foto haben wir noch von uns geschossen und waren am Ende zufrieden.

Die Stadtführung durch Vilnius mit einer gebuchten Stadtführerin war für uns sehr interessant, gehört Litauen nicht gerade zu den Ländern, mit denen man sich normalerweise viel oder oft beschäftigt.

Lange Zeit bildete Litauen eine Union mit Polen. Die Russen hat man immer als Besatzer gesehen. 1990 erklärt Litauen seine Unabhängigkeit. Ein Jahr später fordert ein sowjetischer Putschversuch 14 zivile Todesopfer. Dass der Putsch nicht erfolgreich war, erfüllt die Litauer mit Stolz und sie zeigen ihren Nationalstolz auch deutlich. „Als Litauer sind wir

geboren, Litauer müssen wir sein, diese Ehre erhalten wir bei der Geburt, wir dürfen sie nicht verlieren." 1999 hatten die sowjetischen Truppen die baltischen Staaten verlassen und 2004 trat Litauen der NATO und EU bei.

Die EU-Gelder verändern Vilnius, sie führten zu einem regelrechten Bauboom: Straßenzüge mit riesigen gläsernen Hoch- und Geschäftshäusern, wie man sie in allen Großstädten der Welt findet. Die historische Altstadt hat man liebevoll, ohne Kosten zu scheuen, wiederhergerichtet. Der umfangreiche Königspalast wurde in 20 Jahren Bauzeit komplett nach altem Vorbild aufgebaut. Das sonstige Vilnius, was die Touristen nicht sehen (oder nicht sehen wollen), ist nicht immer sehenswert. Alles braucht seine Zeit …

Gisela Prade

Sail and Row

Die kroatische Adriaküste als Ruderrevier hat spiegelglattes, glasklares Wasser!



Die Yacht war für eine Woche unser Zuhause.

Es war kein alltägliches Bild, als am 16. Oktober im Yachthafen des Dorfes Seget Donji/Kroatien ein Bootsanhänger mit einem Vierer beladen zwischen den Segelbooten stand. Es wunderte sich so mancher Segler, über dieses merkwürdige Holzboot auf dem Gelände. Hierher gefahren hatte es Michael Kaltenbrunner vom RV Easter Linz, Ruderer und auch begeisterter Skipper mit Küstenpatent. Es lag nahe, dass Michael seine beiden Leidenschaften verbinden wollte: Segeln und Rudern.

So mietete er auch dieses Jahr wieder eine komfortable Segelyacht vom Typ OCEANIS 51.1 und lud sieben weitere Ruderer auf dieses Abenteuer ein.

Der Vierer, hinten ans Segelboot mit einem 10-15 m langen Schwimmseil angebunden, sollte bei ruhigem Wetter gerudert werden. Bei Wellengang wollten wir segeln. Andernfalls brachte uns der Diesel zum nächsten Tagesziel. Eine große schwarze Tasche kam mit an Bord. Darin befand sich ein aufblasbarer Bootskörper, der Fa. Row & Sail GmbH, von uns dann als Einer geriggert und in einer Bucht mit Begeisterung gerudert.

Es musste geübt werden, von der Badeplattform des Bootes in das Ruderboot ein- und auszusteigen ohne, dass das Boot zu Schaden kam oder die Ausleger unter die Plattform gerieten.

Nur Berthold und Dorli verfügten über Segelerfahrung. Wir anderen Ruderer scheiterten schon am einfachen Palstek-Knoten. Als am letzten Tag Segelwetter mit Windstärke 3-5 aufkam und wir natürlich auch nicht rudern konnten, hockte manch einer sicherheitshalber auf dem Schiffsboden oder verkroch sich still und schweigsam in seiner Koje.

Unser Ruderrevier lag hauptsächlich im Kornati-Nationalpark, der 220 Quadratkilometer der Küste und des Festlandes ausmacht. Die 89 Inseln aus Kalkstein gehören dazu. Dazwischen recht flaches,

kristallklares und extrem sauberes und salziges Wasser, das fast kitschig in allen Nuancen von Grün bis Blau schimmern kann. Seit 1980 gilt hier strikter Naturschutz. Spärliche oder keine Vegetation, keine natürlichen Wasserquellen auf den Inseln – deshalb hat man nur wenige Restaurants oder Marinas gestattet, was den Tourismus einschränkt. Vögel und anderes Getier waren eher selten zu sehen. Es lag wohl auch daran, dass wir nicht gerade geräuschlos unterwegs waren. Dafür aber immer allein in idyllisch-einsamer Umgebung.

Meterweit konnten wir auf den Meeresboden sehen (teilweise Sicht bis zu 50 Meter!). Hier nicht zu baden wäre ein Fehler gewesen! Niemand hat dieses tägliche Vergnügen bei etwa 20 °C Wassertemperatur ausgelassen.

Start und Ziel war der topmoderne Yachthafen „Marina Baotić“ bei Trogir. Bis zur Insel Žut und zurück haben wir mit den Booten entlang der Küste insgesamt ca. 300 km zurückgelegt, davon 130 km gerudert.

Zur Übernachtung angelegt wurde an Konobas, in Häfen oder Marinas; um das Ruderboot über Nacht ans Ufer legen zu können. Konobas sind kleine urige Restaurants, Familienbetriebe, die landestypische Gerichte und leckeren frisch gefangenen Fisch anbieten.

Auch unvergessliche Landgänge gehörten zum Programm: Die Städte Trogir, Šibenik mit zauberhafter Altstadt, das touristische Primošten mit seinen beliebten Badestränden, die Bucht Vrulje mit dem Berg Vrujsko und seinem traumhaften Sonnenuntergang, der Naturpark Telašćica mit steilen Klippen und dem Silbersee. Nur im Nationalpark Krka ließ uns der Ranger nicht an Land, um die Wasserfälle anzusehen. Uns fehlte leider die Eintrittskarte.

Bei Šibenik mündet der Fluss Krka ins Meer. Wir ruderten hinein und besuchten den dortigen erfolgreichen Ruderverein „Krka“. Das riesige Bootshaus mit Steg und unzähligen modernen Rennbooten in den Hallen, einem Ruderbecken mit einem Vierer und mehr als 20 Ergometern machte eher den Eindruck eines Leistungszentrums.



Mal war das Segelboot in Führung und mal der Vierer.



Einfahrt in die Krka zum Ruderverein



Altstadt von Primosten

Das Ruderrevier Adriaküste ist paradiesisch: im Oktober haben die vielen Touristen die Strände verlassen, das Klima hat mediterranen Charakter, ist mild,

die Sonne scheint und es regnet eher selten. Auch ist es zumeist windstill. Das einzige Problem: Woher nimmt man ein Ruderboot, das man an die Yacht anbinden kann? Und welcher Ruderer kennt das Terrain und kann schon eine Yacht fahren? Wir hatten einfach nur Glück, dass Michael seine beiden Hobbies ausleben wollte und uns mitgenommen hat.

Gisela Prade



Vor der Küste von Sibenik



Die Ansicht von Sibenik vom Wasser aus.

Herbstputz – raus und ran ...

Im und am Stadtbootshaus 2021

Am 9. Oktober war es dann wieder so weit. Im und um unser Bootshaus in der Stadt am Maschplatz mussten dringend einige Dinge in Ordnung gebracht werden. Aus diesem Grund rief Ulli zum Herbstputz auf. Dies ist ja auch immer eine gute Möglichkeit, um seine Arbeitsstunden für 2021 zu leisten. Nach Anmeldung per E-Mail wurden wir in Arbeitsgruppen eingeteilt und zu jeder dieser Arbeitsgruppen gab es dann einen Kümmerer, der das koordinierte. Glücklicherweise haben sich einige Mitglieder angemeldet. Auf der anderen Seite könnten es auch noch mehr sein, wenn man bedenkt, wie viele Ruderinnen und Ruderer in der Stadt rudern.

Um welche Aufgaben ging es? Wie jedes Jahr:

- Pflege der Außenanlage und des Uferbereiches
- Reinigen der Dachrinnen
- Bootshallen für den Winter vorbereiten
- Markisen demontieren
- usw.

Das Wetter spielte glücklicherweise mit und wir haben in den drei Stunden sehr viel geschafft. Auch Ulli war sehr zufrieden. Auf der nächsten Seite findet ihr Impressionen des Arbeitseinsatzes in Form von Bildern mit den fleißigen Helfern.

Ralf Heinrich









Herbstputz - raus und ran im und am Stadtbootshaus 2021









Tatort BS

Eigentlich ist alles ziemlich ruhig. Die Automatensprenger werfen vielleicht noch ihr Zeug in den Kanal, aber nicht mehr als wir vorbei rudern. Es sind keine Kanus oder Schlauchboote auf unserem Gelände aufgetaucht. Der Einkaufswagen unter dem Ringgleis ist entfernt worden. Oker-Leichen finden wir nur in der Zeitung. Und seit dem Austausch der Schließanlagen wird auch nichts mehr geklaut.



Justitia, 1956, Bodo Kampmann

Gibt es denn gar nichts mehr zu kriminalisieren? Aber DOCH! Via Touristinfo kann man eine "Tatort-Führung" durch die Kriminalgeschichte Braunschweigs buchen. Die fängt im 11. Jahrhundert an, geht bis heute und betrifft alle Teile der Bevölkerung. Herr Schwarz führt vom Landgericht (siehe Bild) bis zu den denkmalgeschützten Häusern im Rotlichtviertel. Es gibt nicht nur Kapitalverbrechen, sondern auch die verschwundene Wäsche der Badegäste in einem Badehaus. Der Klosterplatz neben der Aegidien-Kirche ist ein ehemaliger Hinrichtungsplatz, weil dieser gegen neugierige Blicke abgeschlossen werden konnte. Einer meiner Kollegen hat mit seiner Studentenfußballmannschaft gegen die Inhaftierten im Knast gespielt. Die fünf schweren Türen, die hinter ihm ins Schloss gefallen sind, haben einen unauslöschlichen Eindruck bei ihm hinterlassen.

Zur Abwechslung kann man natürlich auch ein sehr spannendes Buch lesen. Trümmerkind (siehe Infokasten) kann ich euch sehr empfehlen.

Jos van der Grinten

Trümmerkind

Eines der spannendsten Bücher, die ich in letzter Zeit gelesen habe, ist Trümmerkind von Mechtild Borrmann (1960). Das Buch hat drei Handlungsstränge. Der 14-jährige Hanno Dietz kämpft mit seiner Familie im zerstörten Hamburg der Nachkriegszeit ums Überleben. Viele Monate lang ist es bitterkalt, so wie Deutschland den Jahrhundertwinter 1946/47 erlebt. Eines Tages entdeckt Hanno in den Trümmern eine nackte Leiche – und ein Stück weiter einen kleinen Jungen von etwa drei Jahren. Der kleine Junge wächst bei den Dietzens in Hamburg auf. Er spricht monatelang nicht. Und Hanno erzählt niemandem von seiner grausigen Entdeckung. Doch das Bild der toten Frau in den Trümmern verfolgt ihn in seinen Träumen.

Der zweite Handlungsstrang beschreibt die Flucht der Familie Anquist vor der anrückenden russischen Armee. Vor und während des Krieges hatten sie ein gutes Auskommen und hatten von den Kommunisten wenig zu erwarten. Sie machen sich auf den Weg nach Hamburg.

Der dritte Handlungsstrang spielt in Köln im Jahr 1992. Anna Meerbaum ist auf der Suche nach ihren Wurzeln. Der Mädchenname ihrer Mutter ist Anquist, und sie hat die Zeit des Krieges immer völlig geheim gehalten und hat nicht die Absicht, ihrer Tochter davon zu erzählen. Anna macht sich auf den Weg, um nachzuforschen.

Wenn alle Handlungsstränge zusammenkommen, wird ein 46 Jahre altes Verbrechen aufgeklärt.

Gute Vorsätze 2021-2022

Ergofahren im Frühling – der Versuch von Work-Life-Balance im Lockdown



„Frohes Neues!“

Es war ein Dienstag-Vormittag Ende April 2021, wir waren im zweiten Corona-Lockdown mit zunehmenden Lockerungen, aber dennoch viel Homeoffice.

Ich war nach vier Monaten an der Ostsee zurück in Braunschweig und bekam langsam Hummeln im Hintern. So dachte ich: Ergofahren – das wäre jetzt genau das Richtige! Deswegen schrieb ich Klaus-Jo spontan, ob ich den Schlüssel für das Vereinshaus bekommen könnte, um mindestens Ergo zu fahren, solange der Mannschaftssport wegen der Corona-Regularien des Landes noch keinen Normalbetrieb aufnehmen durfte. Klaus-Jo war so spontan, dass ich den Schlüssel sogar gleich hätte holen können, aber erst mal musste das Homeoffice, was bei vielen wohl zu der Zeit noch viel gelebte Praxis war, beendet werden.

Nach getaner Arbeit schwang ich mich also aufs Rad, um Klaus-Jo und den Schlüssel einzusammeln. Unser gemeinsames Sportprogramm sah vor, dass ich Ergo fahre und er in den Einer steigt. Am Nachmittag kam es dann zu einer spontanen Planänderung, Klaus-Jo musste noch weiterarbeiten. Dennoch wurde es keine einsame Angelegenheit, denn ich sah das eine oder andere bekannte Gesicht nach einem guten halben Jahr wieder. Mit „Frohes Neues“ wurde ich von Gregor begrüßt. Das Wiedersehen und die Stimmung am Bootshaus waren so schön, genauso wie das Ergofahren. Einfach mal wieder ein bisschen Ruderluft schnuppern, wenn auch nur auf der Maschine.

Mein Vorsatz nach diesem schönen Nachmittag: Das könnte ich doch öfter machen, um neben dem „Work“ auch langsam wieder das „Life“ hochzufahren. Tja, was soll ich sagen, das war der Traum einer Work-Life-Balance, denn es blieb bei dem einzigen Mal auf dem Ergo. Erst im September ging es für mich endlich wieder in ein Mannschaftsboot. Bis dahin war es mehr Work-Work- als Work-Life-Balance.

Jedoch ein neuen Vorsatz habe ich Ende des Jahres schon für das neue Jahr: 2022 wieder mehr Ruderkilometer als 2021. Ich denke, das sollte zu schaffen sein, oder?

Franziska Bader-Böhm



Bei Frost kann man auch schon gute Vorsätze umsetzen.

Glühweinfahrt

Wanderfahrt mit Hindernissen

Die letzte Glühweinfahrt noch in sehr guter Erinnerung, war mit dem 19. Dezember schnell ein Termin für die letzte Wanderfahrt des ausgehenden Jahres gefunden. Eine ausreichende Anzahl an Ruderern kam auch zusammen.

Nur welche Strecke wollten bzw. konnten wir überhaupt fahren? Die verzögerten Bauarbeiten am Petriwehr machten ein Umtragen an dieser Stelle unmöglich. Die Idee, am Kanuverein einzusetzen, wurde nicht weiterverfolgt. Was blieb, war der Mittellandkanal und das Restaurant „Yachthafen Heidanger“, wo Charly dankenswerterweise einen Tisch reservierte. Ein kurzer Anruf im Restaurant ergab allerdings, dass dort anders als auf der Webseite angekündigt 2G+ galt. Der Termin im Testcenter war schnell gebucht und die Fahrt dorthin mit dem Fahrrad war zwar immerhin sportlich, aber aufgrund des feinen Sprühregens auf eine andere Art erfrischend. Ein Vorbote für das, was uns am Folgetag erwarten würde? Wenigstens war das Testergebnis negativ und auch der Glühwein beschafft. Unsere Steuerfrau hatte sich allerdings schon einige Tage vorher krankgemeldet, was angesichts der Wetterprognose eigentlich eine ziemlich gute Idee war. Ungesteuert zu fahren war aufgrund des angekündigten Windes keine Alternative, am Stichkanal umzukehren auch nicht aufgrund des reservierten Tisches. Einen gesteuerten Dreier gibt es leider nicht im RKN. Wir konnten aber einen Steuermann akquirieren, der uns zum Heidanger und zurückbringen würde.

Vorbereitung auf den Rückweg



Am Tag der Fahrt trafen sich schließlich vier Ruderer und ein warm und wasserdicht verpackter Steuermann, um zusammen zu der Glühweinfahrt aufzubrechen. Es zeigte sich mal wieder, dass das Wetter am Steg tatsächlich deutlich besser war als am Vortag. Die angekündigte Wetterprognose traf zum Glück nicht ein.

Auf Empfehlung nahmen wir die Quintett, da sie wellengängiger war als die Erich Schulz. Nach einem kurzen Umbau hatten wir unseren 4+ startklar und konnten ablegen. Die landschaftlichen Sehenswürdigkeiten am Kanal sind schnell erzählt, sehr zum Leidwesen unseres Steuermanns. Das Brückenzählen war auch keine wirkliche Alternative. Ein Höhepunkt war definitiv der an einigen Stellen hinter den Wolken sichtbare blaue Himmel.

Das Mittagessen war hart erarbeitet, denn auf dem Hinweg hatten wir starken Gegenwind, der im Bereich des Stichkanals für intensiveren Wellengang sorgte. Die Wellen ließen sogar die Gespräche im

Boot für eine kurze Zeit verstummen. Nachdem das überstanden war, ohne nennenswerte Mengen an Wasser abbekommen zu haben, hieß es aber zunächst am Ziel vorbeizufahren, um auf die notwendigen Wanderfahrtskilometer zu kommen. So konnten wir nach der Wende mit Rückenwind der Mittagspause entgegen rudern. Am Yachthafen hatten wir fast den gesamten Steg zum Anlegen. Im Restaurant wurden gewissenhaft die notwendigen Nachweise kontrolliert. Die Tische waren weihnachtlich dekoriert und ein kleiner Nikolaus aus Schokolade hieß jeden von uns willkommen. Der Steuermann konnte Kraft und vor allem Wärme sammeln für den Rückweg.

Nach einer kleinen Stärkung ging es dann wieder los. Der Rückenwind blieb uns erhalten. In der Pause war dann auch endlich der Glühwein dran, sodass diese Fahrt auch ihren Namen tragen durfte. In der Ferne kündigte sich allerdings ein Frachtschiff an, das uns dazu motivierte, den Rückweg anzutreten. Unterwegs beschäftige sich unser Steuermann mit Abschätzungen zu unserer Geschwindigkeit. Aber die geschätzten 10 bis 11 km/h waren trotz des Rückenwindes doch eher unrealistisch.

Rechtzeitig vor Einbruch der Dunkelheit legten wir am Steg an, vielleicht etwas geschafft und teilweise durchgefroren, aber doch froh, die 30 km gerudert zu sein.

Zu guter Letzt danke ich allen Beteiligten dafür, dass wir allen Widrigkeiten zum Trotz diese Wanderfahrt durchführen konnten. Vielleicht klappt es ja, dass die nächste Glühweinfahrt auf der Oker stattfinden kann.

Jorita Krieger

Spaghetti-Essen 2021

Auch dieses Jahr hat die Jugendabteilung am 10. Dezember zum alljährlichen Spaghetti-Essen eingeladen. Da sich die Coronabestimmungen immer wieder geändert hatten und das letzte Spaghetti-Essen leider ausfallen musste, waren alle sehr froh, dass das Spaghetti-Essen dieses Jahr unter 2G+-Regeln stattfinden konnte.

Das Event hat um 19 Uhr mit 24 Teilnehmern am Stadtbootshaus begonnen.

Zuerst hat jeder bei einer fröhlichen Atmosphäre seinen leckeren und wahlweise vegetarischen Spaghettiteller gegessen und seine Spezi getrunken. Nachdem alle aufgegessen hatten, gab es für jeden, nach richtiger Beantwortung einer Ruder-Quizfrage, einen Schokonikolaus.

Danach haben einige Kicker gespielt, während andere sich drinnen oder draußen unterhalten oder verstecken gespielt haben.

Gegen Ende haben wir noch ein Gruppenfoto aufgenommen und um 22 Uhr haben sich die Letzten nach Hause begeben. Das 2021er Spaghetti-Essen war ein schöner Abend, der auch unter Coronabedingungen viel Spaß gemacht hat.

Erik Kottmann



Gruppenbild nach dem Spaghettiessen.

„Alte Herren“ in Salzgitter

12. Oktober: Ruderfrühstück mit allem Drum und Dran beim Ingo in Salzgitter. Die Zeichen standen auf Sturm und Regen bei unbehaglichen 7 °C Lufttemperatur. Deshalb war es umso erfreulicher, dass alle Ruderer aus Braunschweig wie geplant pünktlich um 9 Uhr im Ruderklub am Salzgittersee erschienen. Ingo und Herbert aus Salzgitter erwarteten uns bereits, aber auch ein prächtiger Schnürlregen!

Nach der fröhlichen Begrüßung brach sich dann aber eine ablehnende Haltung dagegen Bahn, in die Boote zu steigen! Wir drehten den Spieß einfach um und die Mienen hellten sich rasch wieder auf, als wir uns entschlossen, dann halt zuerst zu Ingo zum leckeren Ruderfrühstück zu fahren und das Wetter vorerst zu ignorieren.

Jill hatte bereits den Tisch gedeckt und wärmenden Kaffee gekocht, als wir eintrafen. Die frischen Brötchen und die Heizung taten ihr Übriges und im Nu fühlten wir uns von innen und außen wohlig warm. Nachdem der Landdienst noch zu uns gestoßen war, haben wir unbeschwerte Stunden in Ingos Partykeller verbracht. Umhegt und umsorgt von Jill und Ingo. Nur dem Mettigel ging es an den Kragen.



Ruderfrühstück

Frohen Mutes brachen wir danach bei Sonnenschein zum Salzgittersee auf. Die strahlende Sonne begleitete uns auch auf den 11 Ruderkilometern, die wir anschließend noch auf dem See bei leichtem Wind genießen konnten. Wir erinnern uns gern an einen bildschönen Herbsttag in Salzgitter. Ein besonderer Dank geht an Jill und Ingo, denen wir diesen wundervollen Tag verdanken!

Rainer Fischer

Die Nicorelle

Die Nicorelle ist ein Fisch,
der liegt hier heute auf dem Tisch.
Schwimmt munter sonst in einem Bach,
der mal tief ist und mal flach.
Vor bereits gut 100 Jahren,
das hab‘ ich schon als Kind erfahren,
fing meine Mutter auf die Schnelle
mit der Gabel die Forelle
schon – als ziemlich junge Frau –
das sie gut schmeckte wusste sie genau.
Heute haben wir hier nun Stücke
aus dem Teich dort an der Brücke
wo sie frisch ins Netz gegangen
gestern erst mit Glück gefangen.
Heute aus dem Rauch genommen
und zu uns hierher geschwommen
solln sie Euch eine Freude sein
und mit ihrem Fleisch erfreun.
Advent ist eine schöne Zeit,
wo viele froh sind, weit und breit.
Auch wir wolln uns des Lebens freun
gemütlich hier beisammensein.

Rainer Fischer

Braunkohlessen im RKN

... im Wandel der Zeiten

Im Jahre 2010 hatte unser Klub sein 100-jähriges Bestehen gefeiert. Gerade das ist das Schöne an Vereinen: Sie haben eine Historie. Sie halten ihre alten Traditionen in Ehren, sie sind in historischen Gebäuden zu Hause, nur die Boote, die sie fahren, sollten brandneu sein!

Das Braunkohlessen ist so eine Traditionsveranstaltung, die es seit mehr als 70 Jahren gibt. Wann die Normannen sich erstmals zum Braunkohlessen trafen, konnte ich nicht herausfinden. Wohl aber, dass alles mit dem Herren-Braunkohlessen begann. Bis heute gilt dieser feststehende Termin: Der erste Freitag nach dem Buß- und Bettag. In den 70er-Jahren war es üblich, die jugendlichen Trainingsmannschaften von den betuchteren Herren zu dieser Veranstaltung einzuladen. Man beachte: Auch der Mädchenvierer (Stilrudern) wurde eingeladen und saß an einem extra Tisch!

Irgendwann genügte es den feierfreudigen Damen nicht mehr, nur die Herren zu bekochen. Sie wollten auch ihr Braunkohlessen haben. Jährlich Anfang Januar kochten nun die Damen in tagelanger Arbeit Braunkohl für sich selbst. Es sollen sehr fröhliche Aktionen gewesen sein. Einige Herren als Service-Personal bedienten während des Damenbraunkohlessens in glänzender Weste und mit Fliege. Doch damit nicht genug – die extra einstudierten Theaterauftritte einiger talentierter Herren sind überliefert.

Wenn die Teller abgeräumt waren, haute Anneliese Koch in den 80er und 90er Jahren in die Tasten und es wurde von den Damen im Chor „Laurentia, liebe Laurentia mein…“ gesungen und in die Kniebeuge gegangen. Auch feucht-fröhlich könnte man diesen Abend bezeichnen; dementsprechend flogen die handfesten und auch mal derberen Sprüche nur so durch den Saal. Jedes Stichwort provozierte einen neuen Gag. Frauen sind kommunikativ.

Ab 2004 ging es mit dem Damen-Braunkohlessen bergab. Die jüngeren Frauen hatten ein anderes Humorverständnis und konnten sich mit dem althergebrachten Prozedere nicht so recht anfreunden. Zuletzt saßen wir mit fünf Frauen in der Gaststätte am Kanal und trugen traurig das traditionelle Damen-Braunkohlessen zu Grabe. Lange blieben die Frauen aber nicht abstinent. Schon 2016 lebte das Damen-Braunkohlessen wieder auf, zum anderen Termin, nämlich direkt nach den Herren, und dieses Mal ohne Gesang.



Ein Teil des Kantinenteams zeigt sich den Gästen.

Heute kochen wir den Braunkohl traditionell wieder selbst. Das Grundrezept stammt noch immer von Annemie Jacobs und wurde im Laufe der Jahre etwas angepasst. Die Damen bedienen die Herren und umgekehrt. Jugendliche werden gesponsert und zahlen nicht.

Auch 2021 führten wir in unserer Anwesenheitsliste wieder das „Phantom“ Achim Feldmann, ein ehemaliges Mitglied, das nicht persönlich erscheint, aber freundlicherweise immer die Zeche am Tisch der alten Herren begleicht.

Wir haben es in diesem so schwierigen Corona-Jahr geschafft, beide Braunkohlessen stattfinden zu lassen! Die drei Herren unseres geschäftsführen-

den Vorstandes machten persönlich die Einlasskontrollen und ernteten dafür uneingeschränkte Zustimmung.

Ich hatte keine Probleme, Helfer, Servierer und Kartoffelschäler zu finden.

Dank an alle, die mitgeholfen haben, die schöne Tradition des Braunkohlessens im RKN fortzusetzen.

Gisela Prade, Kantinenteam

Oktoberwanderung der „Alten Herren“

20. Oktober, Treffpunkt war 10:30 Uhr vorm Eingang zur Kaiserpfalz in Goslar.

Die Kaiserpfalz ist ein beeindruckendes Zeugnis weltlicher Baukunst. Sie wurde zwischen 1040 und 1050 vom Kaiser Heinrich dem Dritten errichtet. Hier sahen wir uns die Exponate im Wintersaal an. Anschließend nahmen wir an einer Führung im Sommersaal teil. Wegen Corona fand diese im Sitzen statt.

Eine wichtige Epoche der deutschen Geschichte ist hier auf raumhohen Bildern dargestellt. Der Künstler und zwei Gehilfen benötigten 18 Jahre bis zur Vollendung des Werkes.

Unsere Wandergruppe



Pünktlich um 12:15 Uhr machten wir uns bei sonnigem Herbstwetter auf den Weg an Goslars Fachwerkhäuser und der Gose entlang zur Steinberg Alm. Diese erreichten wir nach einer Stunde Fußmarsch, auf dem wir uns ordentlich Hunger und Durst verschafften.



Kaisersahl in Kaiserpfalz, Goslar

Nach einem leckeren Mittagessen und ausgiebiger Pause drängten uns dann die aufziehenden Regenwolken mit drohenden Gebärden und ordentlichem Wind zum Rückmarsch nach Goslar. In einem gemütlichen Kaffee stärkten wir uns noch für die Rückfahrt in das heimatliche Braunschweig.

Das war ein abwechslungsreicher Ausflug mit lohnenden Zielen.

Rainer Fischer

Schön, dass ihr dabei seid!

Ein herzliches Willkommen an unsere neuen Mitglieder. Dieses Jahr gibt es leider kein Gruppenfoto, aber wir haben die 35 neuen Mitglieder gebeten, selbst ein Bild zu schicken. Einige neue Ruderkollegen haben zusätzlich einen Kurztext geschrieben über sich selbst und rudern.



Bennet Anders: Am Rudern gefallen mir am besten die Boote und das es auf dem Wasser stattfindet. Ich mag alle Sportarten, die mit Wasser zu tun haben. Ich gehe jedes Jahr Windsurfen, war schon ein paar Mal Wakeboarden und schwimme, seit ich 3 bin. Vor dem RKN bin ich nur ab und zu mit Leihbooten im Urlaub gerudert, habe daran großen Spaß.



Ron Hoffmann: Nach aktiver Vierer-Zeit im Bremer Ruder-Club HANSA hat es mich im Sommer beruflich nach Braunschweig verschlagen. Trotz Corona bin ich froh, dass außer dem Training auf dem Rollsitz auch einige Regatten stattfinden konnten und wir sogar letztes Jahr die Sprintmeisterschaften nach Bremen holen durften. Ich hoffe, dass wir als Freiluftsport im Rudern zügig zum Normalbetrieb im Klub und auf den Regattaplätzen zurückkehren können.



Christoph Kirch: Hallo, ich bin Christoph, 27 Jahre alt und komme ursprünglich aus München, bin aber zum Großteil in Unterfranken aufgewachsen. Meinen Bachelor habe ich in Architektur in Würzburg gemacht und dort eine Weile gearbeitet. Derzeit studiere ich im dritten Mastersemester Architektur an der TU Braunschweig. Vor dem Rudern habe ich lange Zeit Volleyball gespielt und mich während Corona entschieden, mit dem Rudern anzufangen, (dazu mehr auf Seite 45).



Paul Geisler: Ich habe vor zwei Jahren in Ulm mit dem Rudern angefangen. Dies war ein schöner Ausgleich zum Studium. Wegen Corona war ich allerdings hauptsächlich im Zweier unterwegs. Letzten Sommer bin ich für die Arbeit nach Braunschweig gezogen und dem RKN beigetreten. Hier konnte ich schon viele nette Leute kennenlernen und auch mit nach Neuruppin fahren. Ich freue mich schon auf dieses Jahr!



Vater **Lars Fölster**: Ich schreibe im Namen von Matilde Irene, Nils, Falk und Mats. Durch die Familienmitgliedschaft sind wir nun alle 5 im Ruderklub. Aktiver Ruderer ist allerdings nur **Mats** (und ich natürlich). Meine Frau ist lediglich durch den Taxi-Dienst an den Klubaktivitäten beteiligt. Mats gefällt am Rudersport und unserem Klub, dass er in einer großen Gemeinschaft aus Jung und Alt ist und dass er ordentlich Muckis aufbaut, um seinen großen Brüdern Paroli zu bieten.

Nicht abgebildet sind: Clara Bonse, Ida Brandhorst, Immo Brandhorst, Matilde Delgado-Fölster, Claudio Demmer, Christian Dietrich, Torsten Ensslen, Falk Fölster, Nils Fölster, Henry Gieseler, Jan Goldenbaum, Wiebke Grünhagen, Lars Henties, Ron Hoffmann, Wolf Landeck, Christian Matysik, Christine Matysik, Emil Matysik, Hannes Matysik, Christa Moullion, Meike Müller, Theo Müller, Till Müller, Elisabeth Nilsson, Rüdiger Otto, Jost Podschadli, Matthias Reisch, Matthias Schäfer, Sebastian Schneider, Jana Schwithal.



Kroatien erleben vom Ruder- und Segelboot aus. Das Bild hier erinnert fast etwas an den Film Titanic . . .



Impressionen vom Rudern auf der Ostsee



Schöne Spiegelungen bei ruhigem Wasser in Kroatien



Die Flagge des RKN auf dem Zermützelsee (WF Neuruppin)



Ruder EM in Kruszwica: Deutschland liegt mit Felix im Doppelvierer im Hoffnungslauf vor Polen. Damit lösten sie das Ticket für das A-Finale. Felix ist der zweite von rechts.



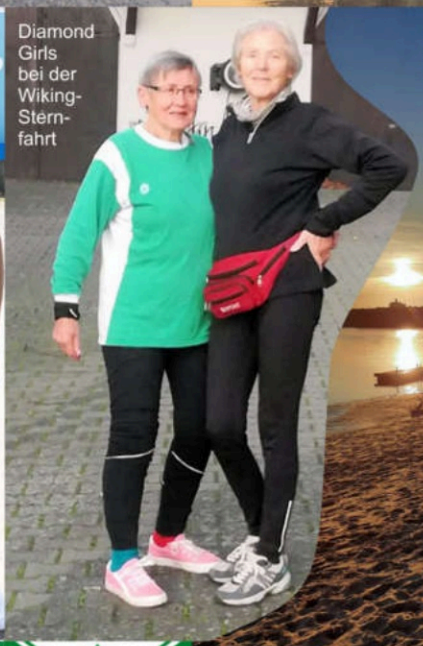
Winter in Thune



Morgenstimmung bei der Wiking Sternfahrt



Silver-Boys bei der DM in Essen



Diamond Girls bei der Wiking-Stern-fahrt

Sonnenuntergang in Portugal am 30.12.2021 (Winter Trainingslager südlich von Lissabon)

Bilderbuch 2021

Bilder: Von Vereinsmitgliedern und dem Berliner RC

R K N



Schleiwanderfahrt

Unser Klub in der Zeitung

Nach vorn gerudert

Silber und Bronze für Felix Heinrich vom RK Normannia bei der deutschen Meisterschaft.

Braunschweig. Die jungen Ruderinnen und Ruderer haben sehnsüchtig darauf gewartet, dass endlich wieder eine Regatta stattfindet. Seit Beginn der Corona-Pandemie gab es nur die EM und im Herbst vergangenen Jahres die Langstreckenregatta in Ratzeburg. Lange Zeit stand auch noch nicht fest, ob die deutschen Junioren-Meisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften der U17 und U23 stattfinden können. Doch nun wurden die Titelkämpfe mit 1350 Sportlern in Essen ausgetragen.

Für den Ruder-Klub Normannia war Felix Heinrich am Start, begleitet von Trainer Ulli Kuhls. Er startete im Doppelzweier und Doppelvierer der U23. Mit Adrian Mengedoht kam ein weiterer ehemaliger Normanne dazu, der bedingt durch sein Studium nun für den Karlsruher Ruder-Verein Wiking fuhr. Er hatte sich für den Leichtgewichtseiner der U23 entschieden.

Sowohl Felix mit seinen Doppelzweier- und Doppelvierer-Kollegen, als auch Adrian Mengedoht kamen sehr gut durch die Qualifikation und hatten damit ihre Startplätze in den A-Finals gebucht. Am Tag der Entscheidungen war zunächst Felix gut in Form sind. Entsprechend gingen sie das Finale mutig an und führten bis ungefähr 700 m. Dann überholte langsam das favorisierte Boot von Moritz Wolff (Berliner RC) und Aaron Erfanian (Deutscher RC Hannover), die auch schon für die WM nominiert sind.

Aber Felix Heinrich und Jannis Romanowski hängten sich an dieses Boot heran, so dass es nicht weiter als eine Länge enteilen konnte. Am Ende wurde es noch einmal spannend, als Philipp Dosse und Linus Seibert (eine Hamburger Renngemeinschaft) angriffen. Aber durch Erhöhung der Schlagzahl konnten sie sich wieder distanzieren und gewannen verdient Silber.

Das nächste Finale mit Braunschweiger Beteiligung war das der Leichtgewichtseiner der U23 mit Adrian Mengedoht. Den Vorlauf gewann er souverän und qualifizierte sich so direkt für das Halbfinale. Hier wurde er Zweiter und konnte noch „Körner" für das Finale sparen. Dort kam er auf einen hervorragenden vierten Platz.

Das letzte Finale mit Braunschweiger Beteiligung war der Doppelvierer, zu dem Felix Heinrich mit seinem Zweierpartner Jannis Ro-



Felix Heinrich stolz mit der Silbermedaille. FOTO: VEREIN

Normanne holt Silber bei der Ruder-DM

Felix Heinrich aus Braunschweig glänzt.

Braunschweig. Auf dem Werdersee in Bremen fand die 25. deutsche Sprint-Meisterschaft der Ruderer und Ruderinnen mit rund 1000 Ak-

Die Artikel stammen alle aus der

BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG

Unser Dank gilt den Journalisten der Sportrdaktion der Braunschweiger Zeitung



Felix Heinrich in nagelneuen Deutschland-Trikot. FOTO: VEREIN

Braunschweiger Ruderer fährt mit U23 zur EM

Braunschweig. Die Mühen von Felix Heinrich vom RK Normannia in der Corona Zeit zahlen sich aus. Er hat sich einen Startplatz im Doppelvierer für die heute beginnenden U23-Europameisterschaften in Polen erkämpft. Es ist das erste Mal seit über 30 Jahren, dass sich ein Braunschweiger Ruderer oder eine Ruderin für die Nationalmannschaft empfehlen konnte.

Bei den deutschen Meisterschaften in Essen auf dem Baldeneysee hatte Felix Heinrich im Doppelzweier gemeinsam mit Jannis Romanowski aus Hildesheim in einem sehr stark besetzen Feld Silber gewonnen und im Doppelvierer Bronze mit zwei weiteren Kollegen. Dank dieser Ergebnisse und denen der Rangliste wurde dieses Quartett für die EM in Kruszwica nominiert.

Felix Heinrich fährt bei U23-EM ins A-Finale

Braunschweiger Ruderer peilt Medaille mit dem Doppelvierer an.

Braunschweig. Am Ende reichte es „nur" zu Platz fünf. Doch die Leistung des deutschen Ruder-Doppelvierers um den Braunschweiger Felix Heinrich (RK Normannia) ist als bärenstark einzuschätzen. Die Berufung des Nachwuchstalents in die Nationalmannschaft war seit längerem bekannt.

Nun ging es nach nach drei Trainingslagern innerhalb der letzten Wochen in Ratzeburg, Hamburg-Allermöhe und abschließend in Berlin Grünau mit großer Vorfreude zur U23-Europameisterschaft nach Kruszwica (Polen). Auf der malerischen Naturregattabahn verfolgten das neu zusammengestellte Team und sein Trainer Jannic Möller ein wesentliches Ziel: das Erreichen des A-Finales der besten sechs Boote in Europa. Das gelang trotz starker Konkurrenz, die in dieser Konstellation schon länger gemeinsam ruderte. Heinrich und seine Teamkollegen Jannis Romanowski (Hildesheimer RC), Alexander Finger (Berliner RC) und Klas-Ole Lass (RC Potsdam) agierten aber wie aus einem Guss. Nach dem Vorlauf und einem souveränen Hoffnungslauf kamen sie auf einen sehr guten fünften Platz im A-Finale. Der Trainer und die vier Ruderer waren zufrieden, aber eine Medaille wäre natürlich noch schöner gewesen – das ist ein Ziel für die nächste Saison.



Der Doppelvierer in Aktion mit Klas-Ole Lass (von links), Jannis Romanowski, Felix Heinrich und Alexander Finger. FOTO: MEINRUDERBILD.DE/OH

Alte Bootshalle, neues Dach

Eine lange geplante Maßnahme zur Optimierung des ökologischen Fußabdruckes unseres Ruderklubs und für ein wärmeres Raumklima während des Wintertrainings wurde Anfang Dezember in Angriff genommen.

Wie ihr ja alle in den Medien verfolgen konntet, sind die Rohstoffkosten im Laufe des letzten Jahres dramatisch gestiegen. So musste im Vorfeld auch unser Angebot der Dachdeckerei überarbeitet und die teilweise Kostenübernahme der Stadt neu beantragt und geregelt werden.

Danach konnte es an das „Doing“ gehen. Der Anruf der Dachdeckerei „Liebing“ kam kurzfristig und



Alles nach oben. Im Hintergrund inspiziert die Feuerwehr den Steg.



Arbeiten in luftiger Höhe.



Die Feuerwehr ist nicht hier wegen Gasflaschen auf dem Dach …

überraschend, aber wir waren froh, denn das Wetter war perfekt: Trocken und nicht zu windig.

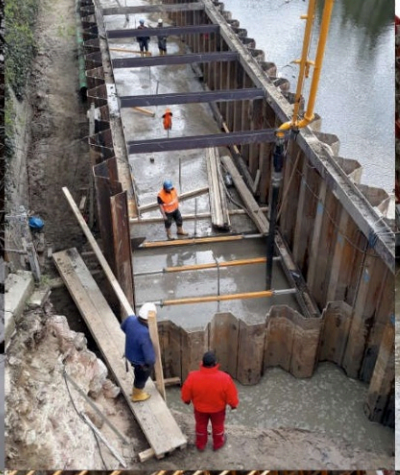
Es wurde das Gerüst aufgebaut und die Baustoffe angeliefert. Los ging es! Die Bootshalle hat eine ordentliche Isolierung auf der Dachaußenseite bekommen und der Giebel wurde neu verkleidet.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Wer heute durch die Bootshalle geht, kann spüren, dass das Raumklima deutlich angenehmer und weniger zugig ist. Der einzige Wehrmutstropfen ist, dass die Reinigung der Dachrinnen nun nicht mehr vom Dach aus erfolgen kann, da das neue Dach nicht begehbar ist. Im Nachgang haben die alten Herren das Laub, welches vor der Aktion vom Dach gefegt wurde, entsprechend entsorgt. Danke dafür!

Auf dem Bild seht ihr im Hintergrund ein Feuerwehrauto. Das hat nichts mit dem Dach, sondern mit dem Steg zu tun. Wie ihr sicher schon bemerkt habt, liegen die Laufstege auf und der Steg schwimmt nicht mehr frei im Wasser. Das ist auf Dauer nicht gut und wird ihn beschädigen. Daraufhin haben wir Kontakt mit der Berufsfeuerwehr aufgenommen, die dann im Zusammenhang mit einer Übung versucht hat den Steg freizuspülen. Das hat leider nicht geklappt, da sich der Schlamm der Oker als „Beton“ herausgestellt hat. Wie sich diese Geschichte weiterentwickelt, ob gebaggert oder womöglich die Laufstege verlängert werden lest ihr im nächsten Heft. 😊

Britta Blanke













Die Fotos sind von links nach rechts und von oben nach unten: Frostverzögerung, Betonboden zwischen Spundwänden, Spundwände werden mit Bewehrungsstahl und dann mit Beton verkleidet, neue Türen für das Wehr, weiteres Betongeflecht, die fischfreundliche Fischtreppe, Pflasterarbeiten, Schleifen von Steinen auf Maß.

Jos van der Grinten





Vereinsjubiläen

5 Jahre:
Matthias Besche, Stephan Lorenz, Konstantin Scholz, Jacqueline Gemballa, Jorita Krieger, Cornelius Schneider, Karin Tetzlaff, Jos van der Grinten

10 Jahre:
Adrian Mengedoht, Henri Becker, Marian Pfaff, Nicola Pfaff, Svenja Pfaff, Felix Vollbrecht, Lukas Zinkernagel, Tobias Hübner, Joachim Koppen

15 Jahre:
Leonhard Kuboschek, Nils Ole Richter, Kea Meiners, Malte Meiners, Michael Perkovic

20 Jahre:
Katrin Kaminski, Carl Stoewahse

25 Jahre:
Brunhilde Henkel-Ehlers, Elisabeth Eghtessad, Christoph Zorn, Helge Greunke

30 Jahre:
Marjam Eghtessad, Alexander Herms

50 Jahre:
Dietlind Weinacht

55 Jahre:
Andreas Herms

55+ Jahre:
Dieter Weinacht (58), Joachim Koch (62), Barbara Saul (69), Ekbert Schollmeyer (71)

Vereinskleidung

Künftig wird man die Vereinskleidung über einen Online Shop kaufen können. Dies wurde bereits auf der letzten Jahreshauptversammlung angekündigt. Bis es soweit ist, meldet euch bei Bedarf bitte bei Ullrich Blanke. Deutschlandtrikots muss man sich allerdings auf andere Weise erwerben.

Redaktion

Sportversicherung

Dieses Jahr hoffen wir zusammen mehr als 100.000 sichere Sportkilometer zu rudern. Aber es kann mal einen Unfall geben. Zum Glück gibt es **für alle Mitglieder des RKN** eine Sportversicherung.

Den Hauptumfang dieser Versicherung stellt die Unfallversicherung für Mitglieder dar. Darüber hinaus besteht noch eine Haftpflicht-, Umwelt-Haftpflicht-, Vermögensschaden-Haftpflicht-, Vertrauensschaden- und Rechtsschutzversicherung. Die Versicherungen betreffen in ihrer Gänze Schadensereignisse, die im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports vorkommen können.

Für diese Sportversicherung ist es wichtig, dass die Fahrten auf dem Kanal und der Oker im Fahrten-

buch eingetragen sind. Andere Fahrten müssen vorher vom Vorstand genehmigt sein. Hierfür ist Hajo Meiners Ansprechpartner.

Das betroffene Mitglied meldet alle Schadensfälle (insbesondere Unfälle) unverzüglich über den Verein an:

Versicherungsbüro Sporthilfe Niedersachsen
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Telefon: / Fax:
E-Mail:
Internet: www.ARAG-Sport.de
Unsere Mitgliedsnummer beim Landessportbund Niedersachsen lautet

Das Ausfüllen erfolgt durch das entsprechende Mitglied, der Vorstand zeichnet gegen und versieht das Formular dann mit dem Vereinsstempel.

Das entsprechende Formular sowie weitere Informationen (Merkblätter sowie Versicherungsumfang und -bedingungen) sind zum Herunterladen auf der Internetseite des Landessportbundes hinterlegt:
https://www.lsb-niedersachsen.de/mitglieder/versicherungsschutz-fuer-vereine

Wichtig ist, nicht abzuwarten, welche Folgen sich aus dem Unfall ergeben, bevor die Unfallmeldung zur ARAG geschickt wird. Die Unfallmeldung ist vorsorglich immer sofort abzugeben. Leider ist es immer wieder so, dass nach zunächst relativ leicht erscheinenden Verletzungen spätere Komplikationen auftreten, für die dann ohne vorliegende Unfallmeldung keine Versicherungsleistungen gezahlt werden.

Bei Unfällen mit Minderjährigen gelten besondere Regularien. Diese sind an folgende Stelle zu melden:

Stadt Braunschweig
Fachbereich Kinder, Jugend und Familie
Postfach 26 63, 38016 Braunschweig

Bei etwaigen Fragen wendet Euch bitte an den Vorstand.

Martin Habeck

Mitgliedsbeiträge

Die Mitgliederversammlung am 17. März hat folgende Beiträge beschlossen, die ab dem 1. Januar gültig sind. Keine Änderungen in

Beitragsgruppe	Monatlicher Beitrag	Jahresbeitrag
Kinder, Schüler, Jugendliche, Studierende, Auszubildende	11,00 €	132,00 €
Aktives Einzelmitglied	27,50 €	330,00 €
Ehepaar	38,50 €	462,00 €
Familie	38,50 €	462,00 €
Unterstützendes Mitglied	19,00 €	228,00 €
Auswärtiges Mitglied	11,00 €	132,00 €

Die Zahlung der Beiträge sollte prinzipiell im SEPA-Lastschrifteinzugsverfahren erfolgen. Die jährlichen oder halbjährlichen Zahlungen werden zum 1. Februar und zum 1. September fällig.

Bankverbindungen des RKN

Konto nur für **Beitragszahlungen**
Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg
BIC: GENODEF1WOB
IBAN: DE35 2699 1066 6200 9900 02

Konto für **Spenden**
Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg
BIC: GENODEF1WOB
IBAN: DE62 2699 1066 6200 9900 01

Konto für **sonstige Zahlungen**
Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg
BIC: GENODEF1WOB
IBAN: DE08 2699 1066 6200 9900 03

Wichtig: Bitte teilt eure Adressenänderungen, Änderungen der E-Mail-Adresse oder der Kontoverbindung kurzfristig dem Beitragskassierer mit.

Entweder per Post an:
Ruder-Klub „Normannia“ e.V.
Beitragskassierer
Maschplatz 15
38114 Braunschweig

oder per E-Mail an:

Ihr helft so, Euch alle wichtigen Vereinsinformationen rechtzeitig zuzustellen und unnötige Kosten bei den Abbuchungen zu vermeiden.

Martin Habeck / Schatzmeister

Ansprechpartner

	Ehrenvorsitzender	Joachim Koch	
Geschäftsführender Vorstand:	Vorsitzender und Pressearbeit	Ullrich Blanke	
	Stellv. Vorsitzender und Sportlicher Leiter Rudern	Frank von Lacroix	
	Schatzmeister, Beitragskassierer und Versicherungen	Martin Habeck	
	Vorsitzender der Jugendabteilung.	Juliane Theeg	
	Stellv. Vorsitzender Jugendabteilung	Lara Ebermaier-Cintra	
	Kassenwart Jugendabteilung	Jan Hinnerk Blanke	
	Junioren-Trainer	Ulrich Kuhls	
	Kinder-Trainer (Leitung)	Sabrina Wehmeyer	
	Erwachsenenausbildung	Ute Zerjadtke	
	Erwachsenenausbildung	Klaus-Joachim Arndt	
	Unisport / Studentenausbildung	Andreas Betzler	
	Altherrenschaft	Rainer Fischer	
	Archiv, Regattastatistik	Ekbert Schollmeyer	
	Bootswart	Michael Bialas	
	Fahrtenbuch	Gerhard Schulte-Werning	
	Fahrzeugwart	N. N.	
	Homepage	Ullrich Blanke	
	Kantine	Gisela Prade	
	Klubnachrichten (Jahrbuch)	Jos van der Grinten	
	Senioren-Rudern	Rita Waldmann	
	Vereinskleidung	Gisela Prade Ullrich Blanke	
	Wanderrudern	Hajo Meiners	
Stand: März 2022	Ehrenrat	Frank Ehrenberg Ingrid Ehrlichmann Joachim Koch	Erika Leitz

Termine 2022

11.03.2022	Jahreshauptversammlung RKN	Alle Mitglieder	Ullrich Blanke
23.04.2022	Dove-Elbe-Rallye	Alle Mitglieder	Hajo Meiners
23.04.2022	Frühjahrsputz Maschplatz – raus und ran	Alle Mitglieder	Ullrich Blanke
1.05.2022	Anrudern	Alle Mitglieder	
1.05.2022	Wesermarathon (55/80/135 km)	Alle Aktiven	Hajo Meiners
7. & 8.05.2022	Große Bremer Ruderregatta	Kinder, Junioren	Ulrich Kuhls, Sabrina Wehmeyer
21. & 22.05.2022	54. Otterndorfer Regatta	Kinder, Junioren	Sabrina Wehmeyer
21. & 22.05.2022	Köln Junioren-Regatta	Junioren	Ulrich Kuhls
4. & 5.06.2022	Landesentscheid Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern	Kinder	Sabrina Wehmeyer
4. & 5.06.2022	Junioren Regatta Duisburg	Junioren	Ulrich Kuhls
18.06.2022	Hamburger Staffelrudern	Alle Aktiven	Vivien Muxfeldt
23.-26.06.2022	Deutsche Junioren- & U23 Meister-schaften, Baldeneysee Essen	Junioren, U23	Ulrich Kuhls
1.-3.07.2022	Ostemarathon Hemmoor	Masters	Martin Olech
1.-3.07.2022	Wanderfahrt rund um Werder	Alle Aktiven	Hajo Meiners
8-10.07.2022	Bundeswettbewerb Bremen	Kinder	Sabrina Wehmeyer
Sommerferien	Jugendwanderfahrt	Junioren	B. von Lacroix, H. Becker
3.09.2022	Rund um Dordrecht (54 km)	Masters	Jos van der Grinten
10. & 11.09.2022	Havel-Ruder-Regatta, Werder	Alle Aktiven	Ulrich Kuhls, Sabrina Wehmeyer
17.09.2022	Leine-Head	Masters	Ullrich Blanke
25.09.2022	Kanalrudern RKN (Abrudern)	Alle Aktiven	Frank von Lacroix
24. & 25.09.2022	Hamburger Ruder-Regatta	Junioren, U23	Ulrich Kuhls
1.10.2022	Celler Regatta	Alle Aktiven	Ulrich Kuhls, Sabrina Wehmeyer
1.10.2022	51. Rheinmarathon	Masters	t. b. d.
3.10.2022	Elbe-Pokal, Lauenburg	Masters	Frank von Lacroix
15. & 16.10.2022	Sternfahrt Wiking (Berlin)	Alle Aktiven	Ekbert Schollmeyer
30.10.2022	2. Ratzeburger Rowing Challenge	Alle Aktiven	t. b. d.
5.11.2022	Fari-Cup, Hamburg	Alle Aktiven	t. b. d.
11.11.2022	Preisskat	Alle Mitglieder	Felix Klein
18. & 19.11.2022	Herren + Damen Braunkohlessen	Alle Mitglieder	Gisela Prade
15.12.2022	Redaktionsschluss Jahrbuch	Alle Mitglieder	Jos van der Grinten
8.01.2023	Neujahrsempfang	Alle Mitglieder	Ullrich Blanke
21.01.2023	Skilanglauf für Jedermann	Alle Mitglieder	Hajo Meiners

Stand: 1.03.2022, Angaben unter Vorbehalt. Aktualisierungen siehe Vereins- und Verbandswebsites www.rk-normannia.de und www.rudern.de

Sommerprogramm 2022

Termin		Zielgruppe		Ort	Ansprechpartner
Mo	n. T.	Kinder	Training und Ausbildung	Stadt	Sabrina Wehmeyer
	18:00	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls
Di	09:00	Senioren	Rudern	Stadt	Rainer Fischer
	17:00	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls
	17:45	Erwachsene	Rudern für Anfänger und Fortgeschrittene	Stadt	Ute Zerjadtke Klaus-Jo Arndt
	18:00	Masters Frauen	Training	Thune	*
Mi	n. T.	Kinder	Regattatraining	Stadt	Sabrina Wehmeyer
	17:00	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls
	18:00	Masters Männer	Training	Thune	*
Do	10:00	alle	Senioren-Rudern	Stadt	R. Waldmann
	17:00	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls
	17:45	Erwachsene	Rudern für Anfänger und Fortgeschrittene	Stadt	Ute Zerjadtke
	18:00	Masters	Training	Thune	*
Fr	n. T.	Kinder	Training und Ausbildung	Stadt	Sabrina Wehmeyer
	17:00	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls
	n. A.	Masters	Training	Thune	*
Sa	n. A.	Erwachsene	Samstagsrudern	Stadt	*
	n. A.	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls
So	n. A.	Masters	Training	Thune	*
	n. A.	Erwachsene	Sonntagsrudern	Stadt	*
	n. A.	Junioren	Training	Thune	Ulrich Kuhls

* Trainingsmannschaften nach Vereinbarung und allg. Ruderbetrieb ohne Übungsleiter

n. A. = nach Absprache n. T. = nach Terminvereinbarung

Sportstätten
Stadt: Maschplatz 15, 38114 Braunschweig
Thune: Am Kanal, 38110 Braunschweig (Stadtteil Thune)
Tunica-Halle: Hasenwinkel 1A, 38114 Braunschweig

Stand Januar 2022, Angaben unter Vorbehalt

Aktualisierungen siehe: www.rk-normannia.de