Ruder-Klub „Normannia“ e. V. Braunschweig

Klubnachrichten

Jahrbuch 2023



Impressum

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

Redaktion & Satz:
Kerstin Arndt, Ralf Heinrich, Anne Strecha, Friederike Thöns und Anke Sump

Mitarbeit:
Der Vorstand

Fotos:
Privatfotos der Vereinsmitglieder und Veranstaltungsteilnehmer, 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,
redaktionelle Änderungen vorbehalten.

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

www.rk-normannia.de

Titelfoto:
Die Sieger des U23 Männer Doppel vierers bei der Siegerehrung.
Foto: https://www.youtube.com/
Juli 2023

Anrudern 2024

Einladung zum Saisonauftakt

Liebe Klubmitglieder,

liebe Freundinnen und Freunde des Rudersports, hiermit lade ich alle zu unserem Anrudern im Stadtbootshaus ein:

Sonntag, 28. April 2024, um 11:00 Uhr

Programm:

- Begrüßung
- Ehrung langjähriger Klubmitglieder
- Ehrung der Kilometermeister
- Vorstellung der Trainingsruderer 2024
- 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

Impressionen vom Anrudern 2023.



Auf ein Wort

Liebe Normanninnen und Normannen,

2023, die Rückkehr der Normalität. Endlich konnten wir wieder alles uneingeschränkt durchführen. Die Rudertermine im Klub fanden mit großem Erfolg statt, der Regattasport konnte wieder stattfinden, auf den Wanderfahrten und bei den Klubveranstaltungen waren viele Mitglieder dabei. Etwa 200 Mitglieder waren in 2023 auf dem Wasser, das ist sicherlich auch ein Grund für die vielen tollen Berichte, die eingereicht wurden. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!



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

Sportlich hatten wir erfolgreiche Ruderer wie seit 30 Jahren nicht mehr. Unsere im Thuner Bootshaus groß gewordenen Ruderer haben an internationalen Meisterschaften sehr erfolgreich teilgenommen. Eine großartige Leistung, danke für euren Einsatz und herzlichen Glückwunsch zu euren Erfolgen!

Für die Rudersaison 2024 sind wir gut aufgestellt, wir hoffen es kann in den nächsten Wochen endlich losgehen. Das Hochwasser der Oker haben wir ohne größere Schäden überstanden, auch wenn es diesmal länger gedauert hat als jemals zuvor. Spätestens beim Frühjahrsputz sollen die restlichen Aufräumarbeiten erledigt werden, wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme.

Unser Redaktionsteam, Kerstin, Ralf, Friederike, Anne und Anke hat auch in diesem Jahr wieder eine tolle Arbeit gemacht. Danke dem neuen Team für die Klubnachrichten!

Viel Spaß beim Lesen wünschen euch

mit rudersportlichen Grüßen

Ullrich Blanke Frank von Lacroix

Martin Habeck



Auch beim Versand der Klubnachrichten zeigt sich: der Ruder-Klub „Normannia“ e. V. Braunschweig (k)lebt Vielfalt!



Gruß aus der Redaktion

Wow, „wir“ sind Weltmeister und „wir“ fahren zu den Paralympics! Das sind die sportlichen Highlights des vergangenen Jahres, zu denen wir Felix Heinrich und Hermine Krumbein herzlich gratulieren und zu denen ihr natürlich in diesen Klubnachrichten spannende Artikel findet.

Auch sonst war eine Menge los: Es gab viele erfolgreiche Regattateilnahmen, etliche Wanderfahrten mit unterschiedlichen Teilnehmern, und insgesamt haben Normannen mehr als zweimal die Erde umrundet. Hierzu findet ihr eine Vielzahl von Berichten und Fotos auf den folgenden Seiten. Doch wir können nicht nur rudern — es ereignete sich auch eine SUP-Tour in unbekannte Weiten, sowie eine Rennradtour zur Hamburger Ruderregatta.

Wir danken allen Autoren ganz herzlich für die zahlreichen Beiträge und Fotos zu so vielen unterschiedlichen Themen!

So starten wir in diesem Heft eine „Ruderfibel“, die beginnt mit sachdienlichen Hinweisen zum richtigen Sitzen im Boot und Informationen zu den Alters- und Gewichtsklassen bei Ruderwettkämpfen. Das Ruderbecken wird als Trainingsvorteil nicht nur für eine spätere Regattateilnahme ausführlich gewürdigt.

Doch auch ohne sportliche Betätigung finden die Normannen bei unterschiedlichsten Anlässen zusammen: da wird aufgeräumt und geputzt, es werden Geburtstage gefeiert und manchmal wird einfach nur gemeinsam getafelt. Leider mussten wir Abschied nehmen von Günther Pfand, der noch wenige Wochen vor seinem Tod Utes 80. Geburtstag mitgefeiert hatte.

Bei den Mitgliedern gab es einige Fluktuation, so dass wir 25 neue Ruderer begrüßen können. Aus der Redaktion hat sich Jorita erstmal abgemeldet und wir mussten uns von unserem Chefredakteur Jos van der Grinten verabschieden. Nicole hat dieses Jahr keine Zeit zum Korrekturlesen — also: wer einen Fehler findet, darf ihn behalten! Zum Glück haben wir aber mit Anke Sump eine neue Mitstreiterin gewonnen.

Auch wir wünschen viel Spaß beim Lesen

Kerstin Arndt, Ralf Heinrich, Anne Strecha, Anke Sump, Friederike Thöns



Das Redaktionsteam v.l.n.r.: Anne, Kerstin, Friederike, Ralf, Anke

„Hallo liebe Ruderer,

ich bin Anke Sump und 58 Jahre alt. Seit meiner Kindheit ist Rudern ein Thema in unserer Familie, da mein Onkel Sigurd Sump seit Jahrzehnten in Neumünster rudert. Auch meine Schwester und mein Cousin waren dem Sport zugetan.

Für mich passt der aktive Rudersport und alles was das Vereinsleben so mit sich bringt erst jetzt gut in mein Leben. Eigentlich wollte ich langsam starten aber eine verirrte Nachricht brachte mich in die Redaktionsgruppe und schwupps…habe ich gleich eine Aufgabe und die ersten tollen Menschen kennengelernt.

Jetzt freue ich mich auf das Abenteuer „Rudern“, auf die Gemeinschaft im Verein und darauf, Euch kennenzulernen.

Bis bald, Anke“

Inhalt

Sportliche Wettbewerbe 2023 im Überblick 6
Training und Langstrecke in Hildesheim 8
Bremer Regatta auf dem Werdersee 9
Internationale Regatten in Wedau und in Ratzeburg 10
Deutsche U23 Meisterschaften 2023 in Essen 12
Wir sind Weltmeister! 14
World University Games 18
Wolfsburger Ruderregatta 20
56. Otterndorfer Ruderregatta 22
Ein Quotenplatz für die Paralympischen Spiele 23
Die ersten drei WM-Medaillen für den DRV in Belgrad 25
Der 30. Fari-Cup in Hamburg 26
Offene Landesmeisterschaften Brandenburg 27
Regattastatistik 2023 28
Kilometerliste 2023 33
Bootsstatistik 2023 35
Verlängerter Arm der Oker — das Ruderbecken 36
Ruderfibel:
Die Stunde für das aufgeweckte Kind: Wie sitze ich eigentlich richtig im Ruderboot? 40
Alters- und Gewichtsklassen 41
DRV-Wanderfahrt auf dem Rhein 42
Hinterm Horizont geht´s weiter … 46
Hankensbüttel-Fahrt 19./20. August 48
Trogkettenbrückenfahrt — knochenharte Tour in Magdeburg 50
Altherren Wanderfahrt auf Berliner Gewässern 52
Wiking-Sternfahrt 2023 54
Elbemarathon im Juni 56
Mit dem Rennrad zur Regatta 58
Unser Klub in der Zeitung 59
Vielen Dank, Jos! 60
Ein Koffer in Braunschweig 61
Vier Bootstaufen beim An- und Kanalrudern 62
Frühjahrs- und Herbstputz – ran und raus und raus und ran 68
Der Hauswart hat einen Blick für Arbeit 69
Braunkohlwanderung der alten Herren im Februar 70
Und wieder Braunkohl mit Bregenwurst und Kassler satt 72
Spaghetti-Essen 2023 73
RKN-Bilderbuch 2023 74
Schön, dass ihr dabei seid! 76
Vereinsjubiläen 77
Besondere Geburtstage 2024 77
60 Jahre und kein bisschen träge 78
Ute Zerjadtkes 80. Geburtstag 80
Jo Möller ist 90 Jahre alt geworden! 81
Das ewige Leben 82
Vereinskleidung 82
Sportversicherung 83
Mitgliedsbeiträge 84
Ansprechpartner 86
Termine 2024 87
Sommerprogramm 2024 88

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Zur leichteren Lesbarkeit ist oft 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.

Sportliche Wettbewerbe 2023 im Überblick

In dem Jahr 2023 starteten die Aktiven unseres Klubs in rund 150 Rennen bei mehr als 20 Regatten. Dabei errangen sie mehr als 30 Siege. Damit liegen wir, insbesondere bei den Siegen deutlich unter dem Niveau vor Corona, aber in 2023 haben unsere Athlet*innen viele Erfolge auf internationalen Regatten und Meisterschaften errungen. Mit den internationalen Erfolgen ist 2023 eines der erfolgreichsten Jahre der Vereinsgeschichte.

Die Kindergruppe ist unter der Leitung der Kindertrainer Henry Gieseler und Tilo Hoitz wieder gewachsen und auch die Trainingsgruppe am Kanal ist unter der Leitung von Ulli Kuhls wieder etwas größer geworden. Die Kinder und Jugendlichen besuchten die Regatten in Bremen, Otterndorf, Hamburg (nur Junioren), Scharnebeck, Wolfsburg, Hannover (nur Kinder), Hamburg und Brandenburg. Dabei errangen sie diverse Siege.



Ida Brandhorst auf dem Weg zum Sieg im Lgw.Mädchen-Einer 13/14 in Wolfsburg.

Auf dem Landesentscheid in Scharnebeck gewann Ida Brandhorst sowohl die Lang- als auch die Kurzstrecke im Einer und qualifizierte sich damit für den Bundeswettbewerb. Mats Fölster und Bennet Anders konnten sich durch gute Leistungen in ihren Einer Rennen auch für den Bundeswettbewerb qualifizieren. Auf dem Bundeswettbewerb in Brandenburg belegten Ida und Bennet, bei zum Teil extrem windigem Wetter, zweite Plätze.

Die zahlreichen Kinder und Jugend Regatten waren ein strammes Programm für Aktive, Trainer und Helfer. Vielen Dank an alle, die unterstützt und damit die Starts der Kinder und Jugendlichen ermöglicht haben.



Johan Hertel gewinnt sein Rennen über 1.000 m in Wolfsburg.



Felix gewinnt mit Vorsprung den Landesmeistertitel über 400 m und 1000 m bei den Senioren in Wolfsburg.

Bei den Senioren war es in diesem Jahr keine One-Man-Show von Felix, sondern es sind gleich mehrere Aktive auf internationalen Regatten und Meisterschaften unterwegs gewesen.



Lara und Anje konnten in Wolfsburg über 1.000 m bei den A-Juniorinnen den zweiten Platz gewinnen.

Hernry Becker und Adrian Mengedoht wohnen und trainieren zurzeit nicht in Braunschweig und starten daher auch nicht für Normannia. Auf der European Universities Rowing Championsship (Europameisterschaft der Studenten) starteten die beiden für das Karlsruhe Institut of Technology und wurden Vize Meister im Leichten Doppelzweier. Adrian qualifizierte sich auch für die „richtige“ U23 EM und wurde 9. im leichten Einer!



Hermine Krumbein gewinnt im Para-Doppelvierer die Silbermedaille bei den Deutschen Kleinbootmeisterschaften.

Hermine Krumbein, unsere erste Para-Ruderin, startet seit Anfang des Jahres für Normannia. Bei der Para-Rowing Regatta to Paris fuhr sie mit ihrem Partner Valentin Luz von der Frankfurter RG Germania in dem PR3-Mixed-Doppelzweier ein gutes Rennen und sie wurden Zweiter hinter den USA. Bei der Para-WM in Belgrad (Serbien) wurden die beiden Fünfte im A-Finale. Damit haben sie das Ticket für die Paralympics in Paris 2024 gelöst!

Felix Heinrich hatte 2023 sein bisher erfolgreichstes Jahr. Durch gute Ergebnisse im Langstreckentest in Leipzig und bei der Kleinbootmeisterschaft im Brandenburg, sowie weiteren guten Regattaergebnissen, beispielsweise Gold und Silber bei der U23 DM und seinen Trainingsleistungen, qualifizierte sich Felix für die U23 WM in Plovdiv, Bulgarien. Dort wurde er mit seinen Partnern aus Berlin, Hanau und Halle U23 Weltmeister im Doppelvierer. Herzlichen Glückwunsch!



Felix und Co auf dem Weg zur Goldmedaille im Doppelvierer der U23 DM.

Im August gewann Felix noch zwei Niedersachsen Meisterschaften im Einer und er wurde Dritter im gemischten Vierer auf den Chengdu World University Games (Weltmeisterschaft der Studenten).

Für Felix begann die Saison 2024 bereits Anfang Dezember 2023 mit der Langstrecke in Dortmund inklusive 2.000-m-Ergo-Test zuvor. Hier konnte sich Felix mit seiner Bestzeit von 5:58,0 und einem guten Langstrecken-Ergebnis für Einsätze bei den Senioren Männern A, der Elite, empfehlen. Laut Frau Bielig (Cheftrainerin beim DRV) hat sie drei Akteure aus dem U23 Kader mit Hinblick auf internationale Aufgaben im Blick, darunter auch Felix.

Herzlichen Glückwunsch an Felix und vielen Dank an alle, die Felix in den letzten Jahren unterstützt haben.

Allen Aktiven wünsche ich viel Erfolg für die Saison 2024.

Frank von Lacroix

Training und Langstrecke in Hildesheim

Traditionell ist der RK Normannia sehr eng mit dem Hildesheimer Ruder-Club verbunden. Der Vereinsvorsitzende Hartmut Reinke war einst selber ein sehr erfolgreicher Ruderer im Trikot des RK Normannia, siehe auch die „Hall of Fame“ im Stadtbootshaus. Zum „Stützpunkt“ Hildesheim gehört der RK Normannia und der Wolfsburger RC. Traditionell bereiten sich die Normannen in Hildesheim auf die Saison vor. Ebenfalls findet in Hildesheim mit dem Langstreckentest auch der Saisonabschluss in Hildesheim statt – eigentlich ist dies auch schon der Beginn der Saison des nächsten Jahres. In folgenden Artikeln wird zunächst auf das Trainingslager 2023 eingegangen und im Anschluss auf den Langestreckentest.

Trainingslager

In den Osterferien dieses Jahres ging es für die Junioren und Kinder wieder zum alljährlichen Frühjahrestrainingslager nach Hildesheim. Aufgebrochen sind wir am 1. April um 9 Uhr. In Hildesheim angekommen, ging es dann direkt für die erste Einheit aufs Wasser. Die Bedingungen waren gut, es war sonnig und windstill. Die darauffolgenden Tage sahen ähnlich aus. Morgens gingen wir kurz laufen, um 9 Uhr ging es dann für die erste Einheit aufs Wasser, um 15 Uhr folgte die zweite. Am dritten Tag des Trainingslagers nahmen sich die Kinder eine kurze Auszeit und gingen ins Schwimmbad. Am 5. April (Mittwoch) startete, ebenfalls in Hildesheim, ein A-Junioren-Lehrgang, bei dem ein Achter zusammengestellt wurde. Daran habe ich ebenfalls teilgenommen, wodurch ich nur die Hälfte des Trainingslagers mit den Normannen verbrachte. Zusammenfassend kann man sagen, dass das Trainingslager ein Erfolg war und wir eine gute Grundlage für die Saison 2023 schaffen konnten.

Jan Kottmann



Gebäude des Hildesheimer Ruderklub

Langstreckentest

Wie immer ist die Hildesheimer Langstrecke das letzte Rennen des Jahres und das erste im Hinblick auf die nächste Saison. Dieses Jahr wurde der RKN von drei Sportlern vertreten.

Wir brachen kurz vor acht in Braunschweig auf, da Anje den ersten Start des Tages um 11:44 Uhr hatte. Die Bedingungen waren okay, es war novembertypisch kalt und wir hatten moderaten Gegenwind. Anje wurde nach einem sehr starken Rennen Vierte der A-Juniorinnen. Dominik und ich starteten fast zeitgleich. Ich war um 12:51 Uhr an der Reihe und wurde Zweiter der leichten A-Junioren und insgesamt Sechster. Im Rennen wurde mir klar, wie lang 6.000 m sein können … Dominik startete zwei Minuten später und wurde Sechster der A-Junioren. Am Ende des Tages kamen wir alle erschöpft, aber zufrieden wieder in Braunschweig an.

Jan Kottmann

Bremer Regatta auf dem Werdersee

Auch in diesem Jahr war die große Bremer Ruderregatta, am 6. und 7. Mai, der Auftakt der diesjährigen Rudersaison. Aufgrund von Verletzungen und Krankheitsfällen waren wir dieses Jahr in Bremen nur zwei Junioren, die von Ulli als Trainer begleitet wurden. Wir fuhren am Freitagnachmittag los und kamen am Abend im verregneten Bremen an.

Der erste Regattatag startete früh, damit Anje und ich noch eine kurze Trainingseinheit einlegen konnten, bevor der Rennbetrieb für den Tag startete. Nach unserer Trainingseinheit sind die Kinder angereist, um ihre ersten Rennen am Mittag zu bestreiten. Am Samstag sind Anje und ich Rennen im Einer gefahren, zusätzlich standen auch am Sonntag Einerrennen an. Hierbei konnte Anje zwei Siege und ich einen dritten Platz erreichen. Am Sonntagmorgen ist Anje gemeinsam mit Finnja Meyfeld von dem Ruderverein für das Große Freie Lehrte-Sehnde im Juniorinnen-A-Doppelzweier an den Start gegangen, dabei erreichten sie den dritten Platz. Finnja ist



Dominik Stern hat einen dritten Platz erreicht.


Anje Thöns nach ihrem Sieg im Einer

dabei für Lara eingesprungen, da sie leider krankheitsbedingt ausgefallen ist. Für die Kinder, mit Henry und Olli als Trainer, war das Wochenende auch erfolgreich mit einem Sieg für Mats im Einer und zweiten Plätzen im Einer für Ida, Erik und Silas. Das Wetter ist im Laufe des Wochenendes immer sonniger geworden, allerdings ist es trotzdem sehr windig geblieben, was die Bedingungen auf dem Werdersee sehr schwierig zum Rudern gemacht hat. Übernachtet haben wir das Wochenende in einer Turnhalle in der Nähe der Regattastecke und Verpflegung gab es an der Regattastecke.

Nach zwei sehr anstrengenden, aber erfolgreichen Regattatagen fuhren wir erschöpft und zufrieden nach Braunschweig zurück.

Dominik Stern



Internationale Regatten in Wedau und in Ratzeburg

Am 13. und 14. Mai fand in Duisburg die renommierte internationale Wedau-Regatta statt, mit vielen Teilnehmern aus dem U23 Kader, aber auch aus dem A-Kader (über 22 Jahren) und sehr vielen Teilnehmern und Teilnehmerinnen aus ganz Europa, aber auch aus Japan und Hongkong. Insgesamt 14 Nationen waren gemeldet.

Für den Ruderklub Normannia in Braunschweig war Felix am Start, um sich mit seinen Kollegen im Doppelvierer für die anstehende U23 Ruder-WM in Plovdiv im Juli zu empfehlen. Die Konkurrenz war hart. Sie mussten sich zunächst im ersten der drei Vorläufe unter anderem gegen die polnische U23 Nationalmannschaft, sowie den zweiten deutschen U23 Vierer durchsetzen. Für das A-Finale haben sich ansonsten, bis auf die niederländische U23 Nationalmannschaft, nur A-Boote qualifiziert, also der offenen Klasse ohne Altersbeschränkung. Mit dabei war der renommierte Leander Club aus Großbritannien, die auch die legendäre Henley Regatta durchführen, zwei niederländischen Boote (Nationalmannschaft und ein Vereinsboot) und zwei deutsche A-Boote. Davon ließen sich Felix, Alexander Finger (Berliner RC), Paul Berghoff (SC Magdeburg) und Aaron Erfanian (DRC Hannover) nicht irritieren. Sie nahmen von Beginn an das Heft in die Hand und führten während des gesamten Rennens. Der Vorsprung wurde gegenüber den Briten vom Leander Club auf über 3 Sekunden ausgebaut, also mehr als eine Länge. Es war schon „Wasser" zwischen den Booten".

Die übrigen Boote waren abgeschlagen (mehr als 9 Sekunden Rückstand). Damit ging nicht nur der U23 Sieg, sondern auch der Gesamtsieg an den Vierer. Dieses Rennen war für den Deutschen Bundestrainer Eric Johannesen ein echtes Statement. Er war ein sehr erfolgreicher Achter-Ruderer, gewann unter anderem Gold bei Olympia in London, Silber in Rio, sowie diverse Weltmeistertitel. Mit diesem Rennen hat sich Felix auf jeden Fall für die U23 WM empfohlen.

Als nächste Bewährungsprobe stand Anfang Juni eine weitere internationale Regatta an. Der Doppel-Vierer startete diesmal in anderer Besetzung, da



Alex, Paul, Felix und Aaron (von links) kurz vor dem Ziel. Sie starteten im Trikot des Berliner RC (bei internationalen Regatten sollen alle Sportler ein einheitliches Trikot tragen).



Rennbesprechung nach dem erfolgreichen Sieg

Paul bei der WM den Einer fahren wollte und Aaron etwas kränkelte. Alex blieb Bugmann. hinzugekommen ist Ole Hanack (Hanau) auf 2, dann Felix auf 3 und als Schlagmann wurde Paul Krüger (Favorite Harmonia, Hamburg) eingesetzt.



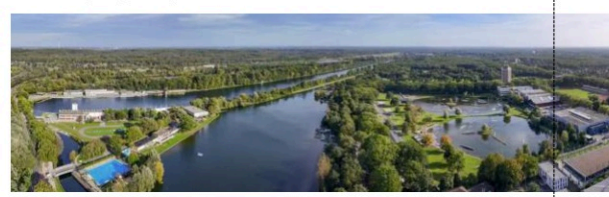
Hier sind die glücklichen Sieger im Doppelvierer — von links: Alex, Paul, Felix und Aaron

Die vier starteten auch im Trikot von Favorite Harmonia (Boot DRV 1). Die vier gewannen mit großem Vorsprung vor dem Boot DRV 2 und der Norwegian Rowing Federation. Ähnlich groß war auch der Vorsprung tags zuvor, bei einem Rennen gegen die Norweger und die Dänen. Die Wahrscheinlichkeit bei der U23 Ruder-WM im Doppelvierer in Plovdiv zu starten war für Felix inzwischen sehr hoch. Aber jetzt muss er seine Leistung noch bei den Deutschen Meisterschaften in Essen auf dem Baldeneysee bestätigen.


Hier die 4 Ruderer in Aktion — von links: Alex, Ole, Felix und schließlich Paul Krüger (Bild: meinruderbild.de)



Luftbild des Rennens nach 1.500 m; Felix und seine Crew haben bereits einen beträchtlichen Vorsprung, den sie auch noch weiter ausbauen. (Bild: youtube)


Duisburger Regattabahn
(Bild: www.duisburg.de/sport/ragattabahn/regattabahn.php)

Ralf Heinrich

Deutsche U23 Meisterschaften 2023 in Essen

Gold und dreimal Silber für Braunschweiger Ruderer

Vom 22. bis 24. Juni fanden in Essen die Deutschen Rudermeisterschaften der unter 23-Jährigen (U23) auf dem sehr schön gelegenen Essener Baldeneysee statt. Zwei Braunschweiger Ruderer waren am Start. Felix für den Ruder-Klub Normannia und Adrian, der aber studienbedingt inzwischen für den Karlsruher RV Wiking startet. Felix Heinrich startete im Doppelzweier und Doppelvierer in der offenen Klasse, also ohne Gewichtsbeschränkung, und Adrian startete im Einer und Doppelvierer der Leichtgewichte – hier ist im Einer das Gewicht auf 72,5 kg beschränkt, im Doppelvierer ist ein Durchschnittsgewicht von 70 kg erlaubt. Beide kamen mit Siegen makellos durch ihre Vorläufe und qualifizierten sich so direkt für die Finals, mussten nicht in die Hoffnungsläufe und konnten so „Körner" sparen. Die Finals fanden dann am Samstag statt. Los ging es mit dem Doppelzweier von Felix mit seinem Doppelpartner Ole Hanack (Hanauer RC). Sie fanden zunächst nicht optimal in den „Streckenschlag" hinein, so dass sie bis auf drei Längen hinter dem führenden Boot aus Hannover zurück lagen. Doch dann lief es auf einmal sehr gut und sie kamen immer näher an das führende Boot heran. Das war eine furiose Aufholjagd. Am Ende musste die Zielkamera über den Sieg entscheiden, leider zu Ungunsten von Felix Heinrich und Ole Hanack. So wurde es „nur" die Silbermedaille.

Aber Felix und Ole hatten kaum die Möglichkeit, sich auf den Doppelzweier gezielt vorzubereiten, da der Fokus auf dem Doppelvierer lag. Des Weiteren fuhren sie gegen einen Gegner, der seit Jahren eingefahren ist und fast täglich zusammen trainiert. Von daher waren sie im Nachhinein doch recht zufrieden. Danach startete Adrian Mengedoht im Einer Finale der Leichtgewichte. Er hatte sich viel vorgenommen und wollte den Favoriten Moritz Küpper vom Ruderclub Westfalen nicht zu weit enteilen lassen. Das gelang ihm auch mit einem beherzten Rennen. Schnell war klar, dass Adrian und Moritz Küpper Gold und Silber unter sich ausmachen.



Ole und Felix beim Ausfahren nach dem erfolgreichen Vorlauf


Ganz knapper Sieg der Hannoveraner vor Felix und Ole im 2x

Am Ende konnte Moritz Küpper seinen Vorsprung behaupten und gewann mit etwas über 2 Sekunden Vorsprung Gold. Adrian war mit seiner Silbermedaille sehr zufrieden.



Siegerehrung der Doppelzweier mit den Silbermedaillengewinnern Ole und Felix auf der linken Seite



Siegerehrung der Leichtgewichts Einer mit dem Silbermedaillengewinner Adrian (links)

Am Nachmittag standen dann die Doppelvierer auf dem Programm, zunächst in der offenen Klasse und dann im Leichtgewicht. Felix und seine Mitstreiter Ole Hanack (Hanauer RC), Maximilian Pfautsch (Hallesche-Rvg.) und Alexander Finger (Rgm. Berliner RC) gingen als Favoriten an den Start. Felix Kommentar nach dem Rennen war, „Es war wie im Haifischbecken. Alle wollten das an Eins gesetzte Boot schlagen“. Entsprechend turbulent ging es am Start los. Alle Mannschaften starteten mit viel Engagement und nach den ersten 250 m waren fast alle Boote dicht beieinander. Aber dann konnten Felix & Co. sich langsam lösen.

Nach 1.700 m war dann erstmals Wasser zwischen dem führenden Boot und dem Rest des Feldes. Am Ende hatten sie fast 5 Sekunden Vorsprung und gewannen verdient die Goldmedaille! Die Crew und der für sie zuständige Bundestrainer Eric Johannesen (bekannt aus dem Deutschlandachter und mit vielen Medaillen dekoriert, z. B. Olympiagold) waren sehr zufrieden. Bedingt durch die sehr guten Leistungen im Vorfeld und bei der DM wurden Felix und seine Mitstreiter für die U23 WM in Plovdiv, Bulgarien, drei Wochen später nominiert, ein sehr großer Erfolg. Dann sollte es erst einmal ins Trainingslager nach München gehen, wo auf der Olympiastrecke von 1972 trainiert wurde. Von dort ging es direkt nach Plovdiv. Den Abschluss der Finalrennen mit Braunschweiger Beteiligung machte Adrian im Leichtgewichts Doppelvierer mit seinen Mitstreitern Paul Maissenhaelter (Rgm. RV Neptun Konstanz), Philip Kaltenborn (Stuttgart-Cannstatter RC) und Tobias Böhm (Karlsruher RV Wiking). Hier gab es noch einmal ein spannendes Rennen. Adrian & Co hielten immer Kontakt zum führenden Boot, aber sie kamen nicht heran. Am Ende konnte sich das Siegerboot noch absetzen. Die Belohnung war für sie die Silbermedaille und alle waren damit sehr zufrieden.

Der Jugendtrainer von Felix und Adrian ist am Samstag extra zu den Finalrennen nach Essen gereist und war sehr glücklich über das Abschneiden seiner Schützlinge. Er hat sehr großen Anteil am Erfolg der beiden Sportler, die ihn auch heute immer noch um Rat fragen. Er war sehr stolz auf „seine Jungs“, die er an den Leistungssport herangeführt hat. Mit bester Laune wurde die Heimreise angetreten.





Der Leichtsgewichts Doppelvierer mit Adrian auf Schlag auf dem Weg zur Silbermedaille

Die vier Gold-Jungs — von links: Alex, Ole, Felix und Max

Ralf Heinrich

Wir sind Weltmeister!

Gold für Felix bei der U23 WM in Plovdiv, Bulgarien

Nach den guten Vorleistungen im Jahr 2023 wurden Felix und seine Crew in gleicher Besetzung wie bei der U23 DM für die U23 WM nominiert. Doch vor der WM hieß es erst einmal: Fast drei Wochen ins Trainingslager in München, wo auf der olympischen Stecke von 1972 gerudert wurde. Mit dabei natürlich auch der für den Doppelvierer zuständige Bundestrainer Eric Johannesen. In folgendem Bild die 4er Crew um Eric.



Im Vorbeitungstrainigslager in München; von links: Max Pfautsch (Hallem) Felix, Bundestiner Eric, Ole (Hanau) und Alex (Berlin)

Im Trainingslager merkten die Jungs schon, dass sie sehr schnell sein können. Sie fanden immer besser zusammen. Vom Trainingslager ging es dann direkt nach Plovdiv, Bulgarien. Plovdiv ist die älteste, permanent bewohnte Stadt in Europa (Gründung ca. 6.000 vor Christus).

Langsam stieg die Erregung. Schon 36 Jahre ist es her, dass ein Braunschweiger Ruderer eine WM-Medaille gewann. Wird es sich nun ändern? Auf jeden Fall waren viele deutsche Schlachtenbummler zur Unterstützung des deutschen Teams mit dabei. Das waren vor allem ruderverrückte Eltern, die bei den Rennen ihre Sprösslinge unterstützen wollten. Aus Braunschweig waren es Mama Wilma, Papa Ralf und der Heim-Trainer Ulli.

Dann sollte es losgehen. Viele 100 Teilnehmer aus allen Kontinenten der Welt kamen vom 19. bis 23. Juli zusammen, um sich in Plovdiv zu messen. Gemeinsam mit Alexander Finger (Rgm. Berliner RC), Ole Hanack (Hanauer RC) und Maximilian Pfautsch (Hallescher RV) startete der 22jährige im „schweren“ Doppelvierer ohne Gewichtsbeschränkung. Ihr Minimalziel war das Erreichen des A-Finales.

Die Veranstaltung begann bereits am Dienstagabend mit einer stimmungsvollen Eröffnungsfeier. Am Donnerstag standen dann die drei Vorläufe der

Doppelvierer an. Es waren insgesamt 16 Mannschaften am Start. Die Bedingungen waren durch Temperaturen bis 42 °C sehr, sehr hart. Die deutsche Crew peilte einen Platz unter den ersten Zweien an, womit sie sich direkt für das Halbfinale qualifizieren würden. Damit müssten sie nicht in die Hoffnungsläufe und würden wertvolle Kräfte sparen. Das war insbesondere bei den extremen Temperaturen von Bedeutung.

Diese Aufgabe meisterten sie mit Bravour. Sie gewannen den Vorlauf mit über einer Länge Vorsprung (4 Sekunden) klar vor Polen. Nach dieser guten Vorstellung im Vorlauf machten sich die jungen deutschen Ruderer erstmals Hoffnungen auf eine Medaille. Nach dem Vorlauf und dem Ausfahren nahmen sie erst einmal ein erfrischendes Bad.



Vier Ruderer im Planschbecken zur Abkühlung passen gerade so rein.

Das Halbfinale stand dann am Samstag an. Auch hier konnten die Deutschen ihr Rennen klar vor den Niederländern gewinnen (2 Sekunden Vorsprung). Allerdings war das andere Halbfinale etwas schneller, da vier Boote quasi gleichauf lagen und nur die ersten drei sich für das A-Finale qualifizieren. Daher mussten die Sportler bereits im Halbfinale an ihre Grenzen gehen. Mit in diesem Rennen waren auch die Italiener, die im letzten Jahr die Goldmedaille im Doppelvierer gewannen. Sie mussten sich mit Platz drei hinter Australien und Frankreich begnügen, waren aber lediglich nur 0,7 Sekunden hinter den siegreichen Australiern. Alle drei Boote waren ca. eine bis knapp zwei Sekunden schneller, als die Deutschen in ihrem Halbfinale. Davon ließen sie sich



Schlachtenbummler Wilma und Ulli im deutschen Eck

aber nicht beirren und schmiedeten mit dem für den Doppelvierer zuständigen Bundestrainer Eric Johannesen einen Rennplan für das Finale. Dann kam der Sonntag, der Tag der Entscheidung.

Die Gegner waren Australien, Frankreich, Italien, die Niederlande und Großbritannien. Bei 35 Grad im Schatten ging es dann zügig los. Die Deutschen hielten sich zunächst noch etwas zurück und waren zeitweise lediglich auf dem vierten Platz. Im Original-Kommentar hieß es: „I wouldn't have expected to see Germany in fourth position being almost one and a half second down". Aber dann haben sie sich zunächst langsam gesteigert. Nach 1.000 m waren sie immer noch vierter, allerdings mit den zweitplatzierten Australiern und den drittplatzierten Franzosen fast auf einer Höhe. Zu der Zeit hatten die Niederländer fast eine Länge Vorsprung und alle glaubten schon, sie würfen Gold holen. Doch nach ca. 1.000 Metern beschleunigten die Deutschen, wie mit dem Bundestrainer vereinbart. Der Kommentar des Stadionsprechers nach 1.400 Metern war: „The Germans made a huge move forward!". Plötzlich zeigte die Anzeigetafel nach 1.500 m Platz eins für

Deutschland an und der Jubel der vielen mitgereisten Fans war riesig. Der Endspurt wurde mit einer Schlagzahl von über 40 eingeleitet. Keine der anderen Mannschaften konnte folgen und sie bauten ihren Vorsprung kontinuierlich auf über eine Länge aus. Mit Schlagzahl 40 ging es im Endspurt durch das Ziel und sie gewannen überlegen und verdient die Goldmedaille, die erste für das deutsche Team bei der diesjährigen U23 WM! Die deutschen Fans brachten das Stadion förmlich zum Kochen und feierten ihre „Helden“, aber auch die anderen Medaillengewinner, die Niederlande (Silber) und Australien (Bronze). Im Original-Kommentar hieß es: „Wow, what a great second half of Germany being down 1.5 seconds after 500 m rowing then through the entire field to capture the gold medal”. Nach dem Rennen waren die Jungs sichtlich ausgepumpt, denn sie mussten bis an ihre Grenzen gehen, und das bei den Temperaturen. Die Platzierungen im A-Finale sahen wie folgt aus:

U23 Men's Quadruple Sculls Final A (Final)

23. Juli 2023 um 10:32 AM

RANK	COUNTRY	TIME	
1	GER	05:43.17	+
2	NED	05:45.72	+
3	AUS	05:45.96	+
4	GBR	05:47.57	+
5	ITA	05:48.14	+
6	FRA	05:54.15	+

Platzierungen im A-Finale der Doppelvierer

Felix und seine Mitstreiter genossen sichtlich die Siegerehrung mit deutscher Hymne, wie auf den folgenden Bildern zu sehen. Abends feierte dann die gesamte deutsche Mannschaft mit ihren Betreuern die erzielten Erfolge. Dies war ein sehr schöner Abschluss der WM. Im Medaillenspiegel ist Deutschland auf dem dritten Platz, was die Anzahl der Medaillen angeht sogar auf Platz 2. Die Schlachtenbummler Wilma, Ulli und Ralf nutzten den nächsten Tag noch einmal zum Sightseeing in der Altstadt und der Fußgängerzone. Der Trainerstab war mit dem Ergebnis sehr zufrieden — dazu haben sie auch allen Grund!

2023 world rowing under 23 championships Plovdiv Bulgaria

MEDAL STANDINGS

Country			
Italy	5	3	1
Great Britain	3	2	
Germany	2	3	2
Poland	2	2	
United States of America	2	1	2

world rowing WWF PARTNERS FOR CLEAN WATER world rowing

Medaillenspiegel der U23 WM in Plovdiv



Besuch in der Fußgängrzone von Plovdiv

Ralf Heinrich



Siegerehrung mit deutscher Nationalhymne. Die Jungs haben sogar mitgesungen mit Blick auf die Fahnen.

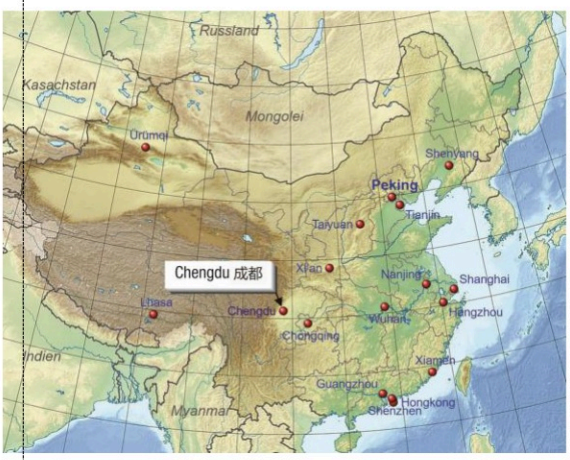


Gruppenfoto der Medaillengewinner. Der zweite Niederländer von links ist ein alter Bekannter von Felix. Gegen Jell Bakkers ist Felix bereits im ersten B-Junioren Jahr gefahren, damals noch in der Leistungsklasse 3. (Bild: meinruderbild.de)



World University Games

Ein Hauch von olympischem Flair in Chengdu



Lage von Chengdu in China

Im Turnus von 2 Jahren finden die FISU World University Games, früher auch Universiade genannt, statt. FISU steht für „Fédération Internationale du Sport Universitaire“. 2021 sollten sie in Chengdu, China, stattfinden. Bedingt durch Corona wurden sie aber auf 28. Juli bis 8. August 2023 verschoben. Chengdu ist die viertgrößte Stadt Chinas, mit etwa 15,2 Millionen Einwohnern (Stand 2022). Zählt man auch die Außenbezirke mit, landet man sogar bei über 21 Millionen Einwohnern. Chengdu ist die wichtigste Wirtschaftsmetropole in West-China und eine echte Vorzeigestadt. Um an den Spielen teilnehmen zu können, ist eigentlich ein Start bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften obligatorisch. Aber gerade bei den Spitzenruderern kollidierte das mit der Vorbereitung für die U23-WM in Plovdiv, Bulgarien. Der ADH (Allgemeiner Deutscher Hochschulbund) machte daher eine Ausnahme und die Sportler konnten sich dann entsprechend bewerben.

Felix wollte sehr gerne dorthin, denn schließlich war er noch nie im Reich der Mitte gewesen. Und solange man noch jung ist und noch nicht im Berufsleben steht, sollte man solche Gelegenheiten unbedingt wahrnehmen — vor allem, wenn der ADH die Kosten übernimmt. Er bewarb sich und landete schließlich im Mixed-Doppelvierer. Sicherlich gab es auch die ein oder andere Diskussion zwischen den Trainern und den Verantwortlichen beim ADH. Seine Mitstreiter kennt Felix alle von Regatten oder Trainingslagern, ist aber niemals mit einem von ihnen gemeinsam gefahren.

Bugfrau war Janka Kirstein (Uni Hannover), auf 2 saß Elrond Kullmann (Northeastern University), auf 3 saß der Normanne Felix für die TU Braunschweig fahrend und auf Schlag schließlich Helena Brenke (KIT Karlsruhe). Zunächst hieß es erst einmal in Chengdu anzukommen. Felix und Co waren von der Stadt und dem Organisationstalent der Chinesen schwer beeindruckt.



Regattastrecke an der Sichuan Water Sports School.

Die chinesischen Gastgeber haben eine gigantische Veranstaltung organisiert, die trotz komplexer Logistik und einem Athletendorf, das 10.000 Studierende und Offizielle beherbergte, an wirklich keiner Stelle ins Stocken geriet. „Das war fantastisch. Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir so etwas noch einmal sehen werden.“, so Trainer Maximilian Pawlik über seine Eindrücke der Gesamtveranstaltung. Auch die Ruderstrecke bot eine perfekte Infrastruktur und beste Voraussetzungen. „Bis zum Startschuh hin war hier alles hochmodern. Nur das Wetter war eine Herausforderung.“, ergänzte Trainerkollegin Julia Hoffmann die Gegebenheiten an der Sichuan Water Sports School. Der Gastgeber sorgte auch dafür, dass die Athleten alle pünktlich am Ort des Wettkampfes ankommen, indem auf den übervollen Autobahnen eine Spur für die Athletenbusse reserviert wurde. Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (ADH) hat 24 Aktive und vier Trainer nominiert und in neun Bootsklassen gemeldet. Dann gingen endlich die Wettkämpfe los. Felix und Co machten sich keine zu großen Hoffnungen auf eine Medaille, da ihre Mannschaft zuvor nie miteinander gerudert ist und ein Leichtgewicht auf Schlag saß. In den wenigen Trainingseinheiten fanden sie aber doch ganz gut zusammen. Vor dem Rennen müssen zunächst einmal Mobilisationsübungen gemacht werden, bevor man ins Boot steigt, so wie Felix unten im Bild.



Felix bei der Mobilisation

Dann begann die Regatta für sie mit dem Vorlauf. Sie konnten diesen klar gewinnen und haben sich damit direkt für das Finale qualifiziert. Jetzt haben sie sich doch Hoffnungen auf eine Medaille gemacht.



Das deutsche Boot in Führung liegend während des Vorlaufes

Dann kam der Tag des Finales. Sie wussten, dass sich die Polen und Italiener im Vorlauf schonen konnten. Aber sie fuhren dennoch auf Angriff. Bis 500 m lagen sie sogar leicht in Front. Aber am Ende mussten sie sich mit Rang drei hinter Polen und Italien begnügen — dennoch, sie und die Trainer waren sehr zufrieden.



Siegerehrung im Mixed-Doppelvierer. Vorne die siegreichen Polen, hinten links die Italiener mit Silber und schließlich die deutsche Crew mit Janka, Elrond, Felix und Helena mit der Bronze-Medaille (v.links)

Die nächste Universiade wird in Deutschland im Ruhrgebiet stattfinden. Die Ruderwettkämpfe werden dann auf der Wedau-Regattastrecke in Duisburg ausgetragen

Ralf Heinrich, Bilder vom ADH

Wolfsburger Ruderregatta

Endlich wieder eine Regatta auf dem Allersee



Johan Hertel sicherte sich den 1. Platz im Junior Einer B mit 7 Sekunden Vorsprung.

Die 41. Ruderregatta verbunden mit den Niedersächsischen Sprint- und Landesmeisterschaften, wurde am 26. und 27. August auf dem Allersee in Wolfsburg ausgetragen. Dieses Jahr wurden die Kinder und Junioren nicht nur von Spitzen-Trainern, sondern auch von Spitzen-Sportlern begleitet: Felix Heinrich, der sich erst einen Monat vorher im Männer-Doppelvierer auf den U23-Weltmeisterschaften in Plovdiv den 1. Platz im A-Finale sicherte, konnte anscheinend nicht genug vom Rudern kriegen.

So machten sich die Kinder und Junioren in Begleitung von unseren Trainern Ulli und Henry und hilfsbereiten Eltern Samstagfrüh auf den Weg nach Wolfsburg. Bei Anfangs gutem Wetter startete man Samstag zuerst wieder mit der Kurzstrecke (400 m). Dort gewann Dominik Stern den 3. Platz im Einer, ich selber den 1. Platz im Einer und Anje Thöns machte den 2. Platz im Einer.

Mit ihrer Zweierpartnerin Lara Cintra gewann Anje den 3. Platz im Doppelzweier. Unser Männer Doppelvierer belegte den 3. Platz. Auch die Kinder waren erfolgreich. So sicherte sich Ida Brandhorst den 1. Platz im Einer. Felix Heinrich gewann ebenfalls den 1. Platz im Männer Einer und holte sich damit auch den Titel für den niedersächsischen Sprint Landesmeister.



Ida Brandhorst erruderte den Sieg bei den Lgw.Mädchen-Einer 13/14 Jahre.



Der Männer Doppelvierer in Aktion

Am Sonntag ging es dann mit den Langstreckenrennen weiter, aus ursprünglichen 1.000 m wurden dann nur 850 m aufgrund von Algen. Dort sicherte sich Dominik Stern den 2. Platz im Einer, Anje Thöns gelang es einen 1. Platz im Einer und einen 2. Platz im Doppelzweier mit ihrer Partnerin Lara Cintra zu erringen. Ich konnte ebenfalls den 1. Platz für mich ausmachen. Am Sonntag stellte unser

Verein außerdem noch einen Junioren-Doppelvierer mit dem Wolfsburger und Hildesheimer Ruderverein zusammen, der den 2. Platz gewann.

Auch unsere Kinder waren wieder erfolgreich: so wurden Immo Brandhorst und Konstantin Schmidt 4. im Doppelzweier und Ida Brandhorst gewann den 1. Platz im Einer. Den krönenden Abschluss der Regatta machten dann Felix Heinrich mit seinem 1. Platz im Einer und Jan Kottmann und seine Mitstreiter aus Hildesheim und Wolfsburg auf dem Weg zum Vize-Landesmeister im Doppelvierer der A/B-Junioren über 1.000 m. Damit war auch der Titel zum Niedersächsischen Landesmeister verbunden.



Anje nach ihrem Sieg über die lange Sprintstrecke



Anje und Lara auf dem Weg zum 2. Platz im B-Juniorinnen-Doppelvierer mit 2 Sportlerinnen aus Lehrte Sehnde



Jan Kottmann im Bug mit seinen Mitstreitern aus Hildesheim und Wolfsburg



Felix, der doppelte Niedersachsenmeister



41. Wolfsburger Ruderregatta

Johan Hertel



56. Otterndorfer Ruderregatta

Auch in diesem Jahr ging es für uns im Mai wieder zur Regatta nach Otterndorf. Schon am Freitag, den 19. Mai, sind wir Junioren mit Ulli in Braunschweig losgefahren und kamen wider aller Erwartungen bei strahlendem Sonnenschein in Otterndorf an. Nachdem wir das schöne Wetter und den Ausblick vom Deich auf das Wasser ein wenig genossen hatten, fuhren wir zum Abendessen in den Ort, wo wir auch für die Nächte in der Ottendorfer Grundschule untergebracht wurden.



Lara vor ihrem Einerrennen

An beiden Tagen standen für uns Junioren Rennen über 1.000 m aus, während die Kinder sowohl für die 3.000 m Langstrecke gestartet sind, als auch Kurzstreckenrennen über 500 m und 250 m hatten. Neben dem guten Wetter konnten wir uns auch über einige Erfolge und viele schöne Rennen freuen. So konnten Dominik und Anje sowohl am Samstag als auch am Sonntag jeweils zwei Einer-Rennen für sich entscheiden, Lara belegte im Einer zweimal den zweiten Platz und auch im Zweier konnten Lara und Anje in ihren beiden Rennen einen zweiten Platz erringen.

Auch im Kinderbereich sind in diesem Jahr viele Boote unter der Aufsicht von Henry gestartet. Im Zweier haben Silas und Mats ihr Rennen für sich entscheiden können, aber auch im Einer haben die beiden jeweils eins ihrer Rennen gewinnen und in ihren anderen Rennen einen zweiten Platz belegen können. Neben diesem Zweier sind auch Bennet und Konstantin zusammen gestartet und haben in ihrem Rennen einen dritten Platz erreicht. Im Einer haben die beiden aber auch Erfolge vorzuweisen; so haben sie jeweils einen zweiten Platz belegt und Bennet konnte außerdem eins seiner Einer-Rennen noch für sich entscheiden. Unabhängig von den Zweiern sind auch Ida und Immo je zweimal im Einer gestartet. Dabei konnte Ida beide Male einen zweiten Platz errudern, während Immo einen zweiten Platz erreicht hat und ein Rennen gewinnen konnte.

Am Rande wurde natürlich immer kräftig angefeuert und mitgefiebert und auch einige Eltern der Kinder waren als Unterstützung dabei.

Nach diesem sehr vollen, aber auch schönen und gelungenen Wochenende sind wir dann am Sonntag allesamt müde und zufrieden in der Abendsonne mit dem Vereinsbus zurück nach Braunschweig gefahren.

Anje Thöns

Ein Quotenplatz für die Paralympischen Spiele

Seit Dezember 2022 mit im deutschen Team der Pararuderer, freute ich mich 2023 eigentlich nur darauf, einfach mal mitzumachen. Los ging es für unser Team mit einem Trainingslager in Sevilla Anfang März. Das hieß jede Menge Training, Blasen, Tape, Sonne, Sonnencreme und Schweiß, Siestas und ständig Nudeln mit Tomatensoße essen, aber zur Abwechslung auch mal die Stadt angucken und dort Tapas speisen.





Schlecht gewürztes Essen und viel gute Laune in Sevilla

Zurück in Deutschland ging es als nächstes weiter zu den Deutschen Kleinbootmeisterschaften in Brandenburg (14. bis 16. April), die für den Parabereich als Deutsche Meisterschaften im Pararudern ausgetragen wurden. Dafür wurde ein Nachwuchs-Vierer-mit zusammengestellt, mit dem wir gegen unseren WM-Vierer angetreten und erwartungsgemäß Zweiter geworden sind. Nichtsdestotrotz ein cooles Wochenende.



Deutsche Meisterschaften in Brandenburg

Eine Woche später hieß es für mich unglücklicherweise dann erstmal 8 Wochen Verletzungspause. In der allerschönsten Frühlings- und Sommerzeit nicht aufs Wasser zu können wurmt natürlich. Trotzdem konnte in dieser Zeit ein für mich wichtiger Schritt, die Klassifizierung, erledigt werden. Im Parasport werden die Athleten je nach Einschränkung in unterschiedliche Startklassen eingeteilt. Diese können je nach Sportart auch unterschiedlich gestaltet sein. Ziel ist es, dass am Ende innerhalb der Startklassen faire und vergleichbare Bedingungen für einen Wettkampf herrschen. Diese Klassifizierung ist damit sozusagen die Basis im Parasport. Erst mit der Klassifizierung darf man dann international bei Wettbewerben starten. Tatsächlich ist es auch eine recht aufwändige Sache, da man dafür nicht einfach zu einem beliebigen Arzt gehen kann. Es gibt nur wenige Termine im Jahr, zu denen Klassifizierungen im Rudern angeboten werden. Meist finden diese direkt vor Regatten statt. Also ab ins Flugzeug nach Gavirate, Italien um dort in meinem Fall einen Sehtest und ein paar Untersuchungen bei unabhängigen Ärzten zu machen und am Ende mit einer gültigen Klassifizierung wieder nach Hause zu fahren – yay. Diese erfreute auch unseren Bundestrainer, der sich auch gleich meldete, um zu fragen, wie es um meine Verletzung steht und ob ich diese Saison nochmal starten möchte. Die Überraschung meinerseits war groß aber das „Ja“ war umso größer. Mit Valentin (Frankfurter Rudergesellschaft Germania), der auch nach langer Verletzungspause wieder mit dabei war, stellten wir also einen neuen Doppelzweier zusammen. Der sollte mit einer ersten Belastungsprobe bei der Internationalen Pararuderregatta in Paris Anfang Juli aufzeigen, ob wir wieder fit für Regatten sind. Nach großer Skepsis meinerseits gab es jedoch ein super Ergebnis mit einem zweiten Platz und danach eine Nominierung zu den Weltmeisterschaften in Belgrad.



Große Freude über Silber hinter einem starken Zweier aus den USA und vor Italien – aber noch größere Freude darüber, dass die Verletzungen keine Probleme bereitet haben!

Für die WM wurde dann fleißig und mit vielen guten Fortschritten in zwei Trainingslagern in Rostock und Ratzeburg trainiert. Da hieß es eigentlich nur Trainieren, Essen, Schlafen, Trainieren, Essen, Schlafen, …



Trainingslager in Ratzeburg



Laktatmessungen nach Belastung

Die Weltmeisterschaft fand dann Anfang September in Belgrad in Serbien statt. Das Besondere für Valentin und mich war dabei, dass unsere Bootsklasse, der PR3Mix2x, in Paris 2024 zum ersten Mal paralympisch sein wird und es bei dieser WM Quotenplätze für die Paralympischen Spiele zu ergattern gab. In unserer Bootsklasse war dafür eine Platzierung vom mindestens fünften Platz notwendig. Klar waren das große Ziele, auf die wir uns Hoffnungen machten, auch weil Valentin schon 2016 bei den Paralympischen Spielen in Rio gestartet war, allerdings wussten wir — um ehrlich zu sein — vor der WM nicht genau, wo wir im Vergleich zu den anderen Nationen stehen. Das realistische Ziel lautete erstmal Platz 8 um uns Kaderplätze zu sichern.



Gute Laune am Start vor dem ersten Rennen

Mit 11 startenden Nationen wurden zuerst Vorläufe gefahren, bei denen nur die Ersten, in unserem Fall die Australier, die auch die aktuelle Weltbestzeit halten, direkt ins A-Finale weiterkommen. Mit einem zweiten Platz im Vorlauf sind wir aber mit einem guten Gefühl in den Hoffnungslauf gegangen. Da ging es dann in einem sehr spannenden Rennen, das von Worldrowing zum Bedauern aller Mitverfolger in der Heimat leider einfach nicht im Livestream übertragen wurde, darum, sich mit Platz 1 oder 2 für das A-Finale zu qualifizieren. Bis zum Ende war es ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Brasilien, der Ukraine und uns um die ersten beiden Plätze, bei dem Brasilien ganz knapp vor uns und die Ukraine knapp nach uns ins Ziel kamen. Damit waren wir im Finale — wuhuuu!



Knappes Rennen im Hoffnungslauf gegen Brasilien und die Ukraine



Jetzt hieß es: Bloß nicht letzter werden und den Quotenplatz holen! Zum Glück haben wir das im Finale mit wirklich schwierigen Bedingungen und viiiiel Gegenwind dann auch noch geschafft und sind auf dem heiß begehrten 5. Platz ins Ziel gekommen. Damit ist der PR3Mix2x für die Paralympischen Spiele im nächsten Jahr qualifiziert und der Weg nach Paris freigemacht. Und ich kann zurückblicken auf ein gutes sportliches Jahr 2023 mit vielen Überraschungen und Erfolgen.

Hermine Krumbein

08. Sep 2023 | Nationalmannschaft | Von Luisa Gärtner und Hans Strauss

Die ersten drei WM-Medaillen für den DRV in Belgrad

Zwei Mal Silber, einmal Bronze - die ersten Medaillen dieser WM holte sich die deutsche Mannschaft am Freitag. Zudem sicherten zwei Para-Boote das Ticket für Paris 2024.

Zwei Quoten-Plätze und eine Medaille

Die Nationalmannschaft Para ist weiter erfolgreich. Mit Marcus Klemp (Olympischer RC Rostock) holte sich mit dem PR1 Männer-Einer ein weiteres Para-Boot die Fahrkarte nach Paris. Er ruderte im Halbfinale auf den zweiten Platz. Ebenfalls die Paralympics-Teilnahme für den Mixed-Doppelzweier PR3 haben Valentin Luz und Hermine Krumbein (Frankfurter RG Germania und RK Normannia Braunschweig) mit einem fünften Platz gesichert. **[…]**



Als Fünfte im Mixed-Zweier PR3 das Paris-Ticket gelöst: Valentin Luz und Hermine Krumbein.
(Bild: meinruderbild.de)

Luz/Krumbein trotzen harten Bedingungen

Luz und Krumbein im PR3 Mixed-Doppelzweier waren mit dem Ziel, sich ein Ticket für Paris zu sichern, angereist, und das erreichten sie mit ihrem fünften Platz im A-Finale. „Sie sind hier eine sehr starke WM gefahren, sie hatten seit Montag drei sehr harte Rennen. Das war für Hermine als Quereinsteigerin und Valentin nach fast zwei Jahren Verletzungspause eine Riesenherausforderung. Der Quotenplatz ist der verdiente Lohn", sagte Marc Stallberg, Cheftrainer Para und auch der Trainer der Beiden. In einem stark besetzten Finale mussten sie Australien, Frankreich, Brasilien und die USA ziehen lassen. Großbritannien konnten sie jedoch hinter sich lassen und somit das Ticket lösen. Die Wellen auf der Strecke waren zwar eine zusätzliche Hürde, doch auch die konnte der Doppelzweier meistern. „Die Bedingungen waren extrem hart, umso stolzer sind wir, dass wir das Ticket gelöst haben", freut sich Bugmann Valentin Luz. […]

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Ruderverbandes e. V.

Der 30. Fari-Cup in Hamburg

Am 4. November fand in Hamburg auf der Alster und den Kanälen der 30. Fari-Cup, ausgerichtet von der Favorite Hammonia, statt. Angereist sind wir am Samstagmorgen, auf mehrere Autos verteilt, da aus dem Verein dieses Jahr vier Mannschaften gestartet sind. Einen Junioren-mixed-Gig-Vierer mit Steuermann, zwei Studenten-Gig-Vierer mit Steuermann und einen Masters-Achter. Als erstes ist der Junioren-Vierer gestartet, Anje, Lara, Jan und ich, mit Jan Hinnerk als Steuermann. Wir konnten uns gegen die Boote des Bremer Rudervereins und der Christian-Albrechts-Universität Kiel durchsetzen und haben den zweiten Platz erreicht.



Der Junioren Vierer beim FariCup: Anje, Lara, Jan und Dominik



Der Masters-Achter beim FariCup: Jörg, Michael, Hajo, Andreas B., Frank E., Lars, Hartmut, Frank v. L. und Ulli K.

Kurz drauf starteten auch die beiden Studenten-Boote, das Boot von Sebastian S., Christian, Sebastian B. und Andreas B., mit Amelie als Steuerfrau, ruderte auf den zweiten Platz. Im gleichen Rennen hat der zweite Vierer mit Carsten, Welf, Lars und Sebastian H., gesteuert von Paul, den vierten Platz erreicht.

Der Masters-Achter mit Jörg, Michael, Hajo, Andreas B., Frank E., Lars, Hartmut, Frank v. L. und Ulli K. auf dem Steuerplatz ist auf den vierten Platz gerudert.

Das Wetter in Hamburg war, trotz schlechter Wettervorhersage, erstaunlich gut, es war bewölkt und sehr windig, aber besser als vorhergesagt. Wegen des Windes aus Süden hatte man auf der Alster starken Gegenwind, was das Rudern auf den letzten Kilometern sehr anstrengend gemacht hat. Zudem standen die Wellen in der Alster, was die Bedingungen weiter erschwert hat.

Am Samstagabend sind wir erschöpft, aber zufrieden, nach einem schönen Tag in Hamburg zurück nach Braunschweig gefahren.

Dominik Stern

Offene Landesmeisterschaften Brandenburg

Wir waren alle erstmal etwas verwirrt, als wir auf den Landesmeisterschaften Brandenburg starten sollten. Henry ist auf die Idee gekommen dahin zu fahren, als er auf er Suche nach möglichen Regatten war.

Wir brachen also Freitagnachmittag in einem gut besetzten Vereinsbus auf. Wir kamen so gegen 19 Uhr in Brandenburg an. Am nächsten Morgen konnten wir alle verhältnismäßig lange schlafen, da unser erstes Rennen erst um ca. 12 Uhr startete. Wir alle hatten relativ zufriedenstellende Rennen. Siege blieben jedoch aus. Am Abend waren wir noch bei einem nahe gelegenen Italiener. Hier wunderte sich das Personal über mehrere Doppelbestellungen, kam jedoch relativ schnell darauf, dass wir von der Regattastrecke kommen.

Am Sonntag wurde es dann besser, hier konnte Anje gleich zwei und Lara eines ihrer Rennen gewinnen. Die beiden gewannen nämlich ihren Doppelzweier und Anje auch ihren Einer — Glückwunsch!



Lara und Anje nach ihrem Sieg im Doppelzweier der A-Juniorinnen

Jan Kottmann

Regattastatistik 2023

Unser Klub war 2023 in 79 DRV-Rennen (19 Siege, davon 2 Juniorin-Landesmeisterinnen Brandenburg, 2 Landesmeister Niedersachsen, 1 U23-Weltmeister), einmal Bronze bei den World University Games in Chengdu und in 74 frei vereinbarten Rennen (12 Siege, davon 1 Landesbeste Niedersachsen) beteiligt. (Stand 30.12.2023)

1./2. April: Leipzig, Kaderlangstrecke mit Ergotest

R 7: Para SF/M 4+	Hermine Krumbein in Rgm. mit Amicitia Mannheim/RuS Steinmühle/ORC Rostock (2. von 2)
R 13: SM 1x A	Felix Heinrich (11. von 50)

14. - 16. April: Brandenburg, Deutsche Meisterschaft: Kleinboot und Para

R M2: SM 1x A, VL	**Felix Heinrich (1.)**
R M2: SM 1x A, VF	Felix Heinrich (2.)
R M2: SM 1x A, HF (A)	Felix Heinrich (6.)
R M2: SM 1x A, F (B)	Felix Heinrich (2.)
R P11: Para SF/M 4+, Testr.	Hermine Krumbein in Rgm. mit Bayer Leverkusen/RuS Steinmühle/ORC Rostock (2.)
R P11: Para SF/M 4+, F	Hermine Krumbein in Rgm. mit Bayer Leverkusen/RuS Steinmühle/ORC Rostock (2.)

6./7. Mai: Bremen

R 14: JM 1x AIII	Dominik Stern (3.)
R 28: JF 1x BII	**Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 110: JF 2x AI	Anje Mathilde Thöns in Rgm. mit RVfdGF Lehrte (3.)
R 114: JM 1x AIII	Dominik Stern (4.)
R 154: JF 1x BII	**Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 2.12: Md 1x13 I-III LG,	Ida Brandhorst (2.)
R 2.14: Jg 2x13/14 I-III	Silas Schelling & Mats Fölster (3.)
R 2.18: Jg 2x12/13 I-III LG	Bennet Anders & Konstantin Schmidt (3.)
R 3.01: Jg 2x11/12	Erik Johann Bahrmann in Rgm. mit DRC Hannover (3., außer Konkurrenz)
R 5.05: Kinder 1x 11	Erik Johann Bahrmann (2.)
R 6.01: Jg 1x14 I-III	Silas Schelling (2.)
R 6.03: Jg 1x13 I-III	**Mats Fölster (1.)**
R 6.04: Md 1x13 I-III	Ida Brandhorst (3.)
R 6.07: Jg 2x12/13 I-III LG	Bennet Anders & Konstantin Schmidt (4.)
R 7.05: Md 1x13 I-III LG	Ida Brandhorst (3.)

12. - 14. Mai: Internationale Regatta in Duisburg-Wedau

R 147: SM 2x B	**Felix Heinrich in Rgm. m. DRC Hannover (1.)**
R 193: SM 2x B	Felix Heinrich in Rgm. m. DRC Hannover (4.)
R 345: SM 4x A/B, VL	**Felix Heinrich in Rgm. m. DRC Hannover/Berliner RC/SC Magdeburg (1.)**
R 387: SM 4x A/B, F (A)	**Felix Heinrich in Rgm. m. DRC Hannover/Berliner RC/SC Magdeburg (1.)**

20./21. Mai: Otterndorf

R 1: JM 1x A III	**Dominik Stern (1.)**
R 2: JF 2x A I	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (2.)
R 20: JF 1x A I	Lara Ebermaier Cintra (2.)
R 40: JF 1x B I	**Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 54: JF 1x B I	**Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 61: JF 1x A I	Lara Ebermaier Cintra (2.)

R 68: JM 1x A III	**Dominik Stern (1.)**
R 88: JF 2x A I	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (2.)
R 138: Jg 1x13 I	**Mats Fölster (1.)**
R 139: Jg 1x13 I LG	**Bennet Anders (1.)**
R 142: Md 1x13 I LG	Ida Brandhorst (2.)
R 307: Jg 1x11 III	Immo Brandhorst (2.)
R L09: Jg 1x14	Silas Schelling (2.)
R L21: Jg 1x13	Mats Fölster (2.)
R L22: Jg 1x13 I LG	Bennet Anders (2.)
R L24: Md 1x13 I LG	Ida Brandhorst (2.)
R 500: Jg 1x14 II	**Silas Schelling (1.)**
R 509: Jg 2x12/13 LG	Bennet Anders & Konstantin Schmidt (3.)
R 518: Jg 2x13/14 I	**Mats Fölster & Silas Schelling (1.)**
R 528: Jg 1x12	Konstantin Schmidt (2.)
R 530: Jg 1x11	**Immo Brandhorst (1.)**

3./4. Juni: Ratzeburg

R 123: SM 4x A/B	**Felix Heinrich für DRV (1.)**
R 223: SM 4x A/B	**Felix Heinrich für DRV (1.)**

3./4. Juni: Hamburg, Internationale Juniorenregatta

R 17: JF 1x BI	Anje Mathilde Thöns (4.)
R 39: JF 4x AI	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns in Rgm. m. HRC/RVGF (4.)
R 61: JF 2x AI	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (4.)

9.-11. Juni: Paris, Internationale Pararegatta

R: Para SF/M 2x	Hermine Krumbein in Rgm. für DRV (2.)

10./11. Juni: Scharnebeck, Landesentscheid

R 108: Jg 1x14	Silas Schelling (6.)
R 119: Jg 1x13	Mats Fölster (3.)
R 120: Jg 1x13 LG	Bennet Anders (3.)
R 122: Md 1x13 LG	**Ida Brandhorst (1.)**
R 208: Jg 1x14	Silas Schelling (2.)
R 219: Jg 1x13	Mats Fölster (4.)
R 220: Jg 1x13 LG	Bennet Anders (2.)
R 222: Md 1x13 LG	**Ida Brandhorst (1., Landesbeste)**

Juniorenmeisterschaften, Deutsche Jahrgangsmeisterschaften U17 und U23 2023 in Essen

R 119: SM 2x B VL	**Felix Heinrich für DRV (1.)**
R 119: SM 2x B FA	Felix Heinrich für DRV (2.)
R 119: SM 4x B VL	**Felix Heinrich für DRV (1.)**
R 119: SM 4x B FA	**Felix Heinrich für DRV (1.)**

29. Juni - 2. Juli: Brandenburg, Bundeswettbewerb

R A: Jg 1x 13 (Ls)	Mats Fölster (5.)
R A: Jg 1x 13	Mats Fölster (5.)
R B: Jg 1x 13 LG (Ls)	Bennet Anders (5.)
R B: Jg 1x 13 LG	Bennet Anders (2.)
R D: Md 1x 13 LG (Ls)	Ida Brandhorst (2.)
R D: Md 1x 13 LG	Ida Brandhorst (6.)

19. - 23. Juli: Plovdiv (Bulgarien), U23-Weltmeisterschaft

R BM4x: SM 4x B, VL	Felix Heinrich für Deutschland (1.)
R BM4x: SM 4x B, HF (A/B 2)	Felix Heinrich für Deutschland (1.)
R BM4x: SM 4x B, F (A)	Felix Heinrich für Deutschland (1., U23-Weltmeister)

29. Juli - 6. August: Chengdu (China), World University Games

R Mix4x: A, VL	Felix Heinrich für Deutschland (1.)
R Mix4x: A, FA	Felix Heinrich für Deutschland (3., Bronze)

26./27. August: Wolfsburg mit Niedersächsischer Landesmeisterschaft

R 104N: JM 1x AI, VL	Dominik Stern (3.)
R 104N: JM 1x AI, F	Dominik Stern (3.)
R 116: JM 1x BII	Johan Hertel (1.)
R 126N: JF 2x B	Anje Mathilde Thöns (2.)
R 121N: JM 4x A/B	Jan Kottmann in Rgm. m. Wolfsburger RC/Hildesheimer RC (4.)
R 150N: SM 1x A, VL	Felix Heinrich (1.)
R 150N: SM 1x A, F	Felix Heinrich (1., Niedersachsen-Meister)
R 151N: JF 2x A	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (3.)
R 168N: JF 4x+ B	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns in Rgm. m. RGF Lehrte (2.)
R 173N: SM 4x	Jan Hinnerk Blanke & Lukas Zinkernagel & Ferdinand Campe & Jan Kottmann (3.)
R 206N: JM 1x AI	Dominik Stern (2.)
R 215: JF 1x BI	Anje Mathilde Thöns (1.)
R 216: JM 1x BII	Johan Hertel (1.)
R 228N: JM 4x A/B	Jan Kottmann in Rgm. m. Wolfsburger RC/Hildesheimer RC (2.)
R 246N: JF 2x A	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (2.)
R 249N: SM 1x A, VL	Felix Heinrich (1.)
R 249N: SM 1x A, F	Felix Heinrich (1., Niedersachsen-Meister)
R 144: Md 1x 13/14 II	Ida Brandhorst (1.)
R 160: Jg 1x 11/12 II	Immo Brandhorst (2.)
R 160: Jg 1x 11/12 III	Konstantin Schmidt (5.)
	Eric Johann Bahrmann (6.)
R 209: Jg 2x 11/12 II	Immo Brandhorst & Konstantin Schmidt (4.)
	Eric Johann Bahrmann & Theo Müller (6.)
R 234: Jg 1x 13/14 LG II	Bennet Anders (2.)
R 241: Md 1x 13/14 I	Ida Brandhorst (1.)
R 256: Jg 1x 12 LG II	Konstantin Schmidt (2.)
R 260: Jg 1x 13/14 II, 1. Abt.	Mats Fölster (4.)
R 260: Jg 1x 13/14 II, 2. Abt	Silas Schelling (2.)

3.-10. September: Belgrad, Weltmeisterschaft

R PR3: SF/M 2x, VL	Hermine Krumbein in Rgm. für DRV (2.)
R PR3: SF/M 2x, HL	Hermine Krumbein in Rgm. für DRV (2.)
R PR3: SF/M 2x, FA	Hermine Krumbein in Rgm. für DRV (5.)

9. September: Hannover, Regatta der Schillerschule

R 5: JM 2x B	Besim Kahveci & Henrik Bremer (3.)
R 16a: JM 1x A/B I	Jakob Godau(5.)
R 40b: JM 1x BIII	Henrik Bremer (3.)
R 4b: Jg 1x 13/14 III	Silas Schelling (1.)
R 8b: Jg 1x 12/13 III	Konstantin Schmidt (2.)
R 26: Jg 2x 13/14	Silas Schelling & Mats Fölster (2.)

R 28a: Md 1x 13 I	Ida Brandhorst (2.)
R 35: Jg 2x 11/12	Immo Brandhorst & Theo Müller (2.)

23./24. September: Hamburg mit Norddeutscher Meisterschaft

R 5: JF 2x AI	Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (3.)
R 6: JM 1x AI	Dominik Stern (5.)
R 9: JM 2x BI	Besim Kahveci & Henrik Bremer (7.)
R 11: JM 1x AI LG	Jan Kottmann (3.)
R 13: JF 1x AI	Lara Ebermaier Cintra (6.)
R 16: JF 1x BI	Anje Mathilde Thöns (3.)
R 18: JM 1x AII, 1. Abt	Jakob Godau (8.)
R 18: JM 1x AII, 2.Abt	**Dominik Stern (1.)**
	Henrik Bremer (5.)
	Besim Kahveci (8.)
R 51: JM 2x BI	Besim Kahveci & Henrik Bremer (7.)
R 60: JF 1x BI	Anje Mathilde Thöns (4.)
R 62: JM 1x AII, 1. Abt	Jakob Godau (5.)
R 62: JM 1x AII, 2. Abt	Dominik Stern (3.)
R 64: JF 1x AII	Lara Ebermaier Cintra (2.)
R 65: JM 1x BI LG	Henrik Bremer (3.)
R 73: JM 1x AI LG	Jan Kottmann (4.)
R 101b: Jg 1x 12 LG	Konstantin Schmidt (4.)
R 105a: Jg 1x 13	Mats Fölster (4.)
R 107a: Jg 1x 14 II	Silas Schelling (5.)
R 132b: Md 1x 13 LG	Ida Brandhorst (3.)
R 317: Jg 1x 10/11 I	Immo Brandhorst (4.)
R 201b: Jg 1x 12 LG	Theo Müller (6.)
R 204a: Jg 1x 13	Mats Fölster (5.)
R 206a: Jg 1x 14 II	Silas Schelling (3.)
R 232b: Md 1x 13 LG	Ida Brandhorst (2.)
R 235a: Jg 2x 13/14	Silas Schelling & Mats Fölster (5.)
R .: Jg 1x 10/11 I	Immo Brandhorst (3.)

30. September/1. Oktober: Brandenburg, Offene Landesmeisterschaft

R 7: JM 2x A	Dominik Stern & Jan Kottmann (2.)
R 26: JF 1x A	Lara Ebermaier Cintra (5.)
R 30: JF 1x B, VL	**Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 30: JF 1x B, F (A)	**Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 40: SM 2x A	Jan Hinnerk Blanke in Rgm. m. Karlsruher RV Wiking (Adrian Mengedoth) (3.)
R 42: JF 2x A	**Lara Ebermaier Cintra & Anje Mathilde Thöns (1.)**
R 45: JM 1x A	Dominik Stern (4.)
R 46: JM 1x A LG	Jan Kottmann (4.)
R 103: Jg 1x 12, VL	Konstantin Schmidt (5.)
R 111: Jg 2x 11/12, VL	Immo Brandhorst & Konstantin Schmidt (3.)
R 111: Jg 2x 11/12, F (A)	Immo Brandhorst & Konstantin Schmidt (6.)
R 114: Md 1x 13 LG, VL	Ida Brandhorst (2.)
R 114: Md 1x 13 LG, F	Ida Brandhorst (5.)
R 121: Jg 1x 10/11, VL	**Immo Brandhorst (1.)**
R 121: Jg 1x 1/11, F (a)	Immo Brandhorst (4.)

4. November: Hamburg, Fari-Cup

R 6: JM/F 4x+A	Dominik Stern & Lara Ebermaier Cintra & Jan Kottmann & Anje Mathilde Thöns, St. Mats Fölster (2.)
R 7: SM Gig 4x+ A/B	Sebastian Schneider & Christian Dietrich & Sebastian Brühl & Andreas Betzler, St. Ameie Rohlfs (2.)
	Carsten Trimborn & Welf Eder & Lars Henties & Sebastian Heimberger, St. Paul Geisler (4.)
R 164: SM 8+ MDA 55	Jörg Kottmann & Michael Lingg & Hajo Meiners & Frank Ehrenberg & Lars Fölster & Andreas Betzler & Hartmut Grubel & Frank von Lacroix, St. Ulrich Kuhls (4.)

3. Dezember: Dortmund, Wettkampftest Ergometer

R SM Skull:	Felix Heinrich (5. von 46)

3. Dezember: Dortmund, Langstrecke

R 311: SM 1x A	Felix Heinrich (8. von 47)

Legende:

SM = Senioren, SF = Seniorinnen, (A = 23 J. u. ä., B = 19-22 J. oder "U23"); JM = Junioren,
JF = Juniorinnen (A = 17/18 J. oder "U19", B = 15/16 J. oder "U17");
MM = Masters Männer, MW = Masters Frauen (A = ab 27J, B = 36 Ø, C = 43 Ø, D = 50 Ø, E = 55 Ø, F = 60 Ø,
G = 65 Ø, H = 70 Ø, I = 75 Ø, J = 80 Ø,)
Jg = Jungen, Md = Mädchen (13/14 J., 11/12 J., 10 J., 9 J., . . .), 2. WKE = zweite Wettkampfebene
Rgm = Renngemeinschaft, RVbd = Regattaverband
1x = Einer, 2- = Zweier o. St., 2x = Doppelzweier, 4- = Vierer o. St., 4+ = Vierer m. St., 4x = Doppelvierer,
8+ = Achter m. St.
VL = Vorlauf, ZL = Zwischenlauf, HL = Hoffnungslauf, VF = Viertelfinale, HF = Halbfinale, KF = Kleines Finale, F = Finale
Ls = Langstrecke, Br = Bundesregatta (beim BE)
Lspkt. HI = Landesstützpunkt Hildesheim

Bitte Korrekturen und Ergänzungen an: RKN-Archiv, Ekbert Schollmeyer, Tel. bzw. oder

Ekbert Schollmeyer / Archiv

Siegerstatistik 2023

In der Tabelle sind die pro Ruderin & Ruderer erzielten Siege aufgelistet, inklusive Siege als Steuerfrau oder -mann. Nicht berücksichtigt: Siege in B bis F-Finals, sowie Rennen ohne Gegner.

Platzierung	Name	DKBM Brandenburg	Bremer Reg.	Int. Wedau Reg. Duisburg	Otterndorf	Int. Reg. Ratzeburg	Scharnebeck LE	U23 DM, Essen	U23 WM, Plovdiv	World Univ. Games Chengdu	Wolfsburger Reg. mit LM	Reg. Schillerschule Hannover	Hamburger Regatta m. NdM	Brandenburg offene LM	Hamburger Reg. m. NdM	Summe der Siege
1	Felix Heinrich	1		3		2		3	3	1	4					17
2	Anje Mathilde Thöns		2		2						1			3		8
3	Ida Brandhorst				2		1				2					5
4	Dominik Stern				2							1				3
4	Mats Fölster		1		2											3
4	Silas Schelling				2						1					3
7	Immo Brandhorst				1									1		2
7	Johan Hertel										2					2
9	Bennet Anders				1											1

Kilometerliste 2023

Auch in diesem Jahr zeigt die Statistik eine positive Entwicklung: Es wurden knapp 8 % mehr Ruderkilometer gefahren als im Vorjahr, insgesamt also in 2023 fast 82.000 km. Damit ist zwar das Vor-Corona-Niveau noch nicht wieder erreicht (89.457), aber die Normannen haben im letzten Jahr die Erde mehr als 2-mal umrundet — theoretisch …

Die Zahl der aktiven Ruderer ist ebenfalls gestiegen auf nun 198 Ruderinnen und Ruderer. Insbesondere die Zahl der Jungen (U15) hat sich mit nun 21 Nachwuchsruderern mehr als verdoppelt.

Jahr	2023	2022	2021
Gesamt km	81.802	75.857	70.222
Änderung	7,8 %	8,0 %	12,8 %
# Aktive	198	183	170
# 1.000 + km	24	25	20

„Unser" Weltmeister Felix Heinrich bleibt unangefochten „Kilometer-Meister" mit 7.192 km. Bei den Frauen übernimmt diese Position „unsere" Olympionikin Hermine Krumbein mit 2.031 km

Anne Strecha

Mädchen (U15)		
1.	Brandhorst, Ida	274
2.	Seidel, Eleonore	66
3.	Gierke, Naya	31

Jungen (U15)		
1.	Fölster, Mats	620
2.	Schmidt, Konstantin	363
3.	Anders, Bennet Gerhard	361
4.	Brandhorst, Immo	263
5.	Schelling, Silas	237
6.	Müller, Theo	202
7.	Bahrmann, Erik Johann	192
8.	Matysik, Emil	68
9.	Oesterle, Vincent	66
10.	Theeg, Klemens Michael	53
11.	Rosenbaum, Max	49
12.	Vogelsang, Niels	48
13.	Yücel, Selim	43
14.	Gierke, Nico	41
15.	Schnell, Maximilian	30
16.	Bahrmann, Theo Mattis	28
17.	Blaschke, Lucian	22
18.	Blaschke, Marlon	14
19.	Müller, Till	7
20.	Matysik, Hannes	5
21.	Wehmeyer, Fiete	3

Juniorinnen (U17 und U19)		
1.	Thöns, Anje Mathilde	1.955
2.	Ebermaier Cintra, Lara	1.295
3.	Erdmann, Greta	631
4.	Pfaff, Svenja	13
5.	Seidel, Catherine	11
6.	Besche, Julia	10

Junioren (U17 und U19)		
1.	Kottmann, Jan	2.123
2.	Stern, Dominik	1.376
3.	Hertel, Johan	597
4.	Bremer, Henrik	117
5.	Godau, Jakob	65
6.	Kottmann, Erik	36
7.	Scholz, Konstantin	20
8.	Besche, Matthias	17
9.	Wolff, Lenard	11
10.	Kahveci, Besim Enes	10

Seniorinnen (U23 und U27)		
1.	Krumbein, Hermine	2.031
2.	Meiners, Kea	65
3.	von Lacroix, Louise	30

Senioren (U23 und U27)		
1.	Heinrich, Felix	7.192
2.	Henties, Lars	1.001
3.	Blanke, Jan Hinnerk	966
4.	Dietrich, Christian	888
5.	Eder, Welf	764
6.	Zinkernagel, Lukas	653
7.	Brühl, Sebastian	622
8.	Schneider, Sebastian	531
9.	Hintmann, Mattes	284
10.	Podschadli, Jost	208
11.	Schäfer, Matthias	182
12.	Schröder, Jannis	176
13.	Mengedoht, Adrian	125
14.	Müller, Lucas	113
15.	Becker, Linus	102
16.	Becker, Henri	82
17.	Busse, Ole	78
18.	Zorn, Leonhard	71
19.	Pfaff, Marian	63

20.	Schüller, Moritz	56
21.	Fölster, Falk	17
22.	von Lacroix, Brix	12
23.	Meiners, Malte	9

Masters (w) (ab 27 Jahre)		
1.	Prade, Gisela	1.336
2.	Zerjadtke, Ute	836
3.	von Daggenhausen, Rita	714
4.	Blaseio, Sonja	708
5.	Hubert, Mechthild	568
6.	Blanke, Britta	478
7.	Hauck, Maria	457
8.	Moullion, Christa	453
9.	Volckmar, Karin	348
10.	Rohlfs, Amelie	338
11.	Thöns, Friederike	281
12.	Kaminski, Katrin	269
13.	Waldmann, Rita	262
14.	Arndt, Kerstin	257
15.	Heinbokel, Cornelia	253
16.	Bahrmann, Rebecca	250
17.	Potthast, Kathrin	230
18.	Heinrich, Wilma	221
19.	Tappenbeck, Almut	208
20.	Doberan, Grit	205
21.	Bastin, Leonie	201
22.	Severidt, Kathrin	200
23.	Krieger, Jorita	176
24.	Meiners, Gabriele	172
25.	Schuchardt, Susanne	160
26.	Hagl, Maria	156
27.	Henrici, Laura	140
28.	Schwithal, Jana	136
29.	Laurenzano, Anna Linn	127
30.	Warnecke, Esther	123
31.	Wunderlich, Imke	122
32.	Tetzlaff, Karin	121
33.	Hüper, Vanessa	119
34.	Lehmann, Astrid	118
35.	Matysik, Christine	117
36.	Nebe, Johanna	115
37.	Köke, Uta	110
38.	Muxfeldt, Vivien	91
39.	Bonse, Clara	70
40.	Sienkamp, Nicole	64
41.	Ehrlichmann, Ingrid	60
42.	Strecha, Anne	53
43.	Pfaff, Nicola	40
44.	Harzer, Ursula-Christine	28
45.	Hoffmann, Sandra	12
45.	Schlotter, Kerstin	12
47.	Bernstein, Laura Sophie	11
47.	Fischer, Eva	11
49.	Wehmeyer, Sabrina	10
50.	Nilsson, Elisabeth	3

Masters (m) (ab 27 Jahre)		
1.	Lent-Philipps, Hans-Martin	2.023
2.	Betzler, Andreas	1.920
3.	Heidemeyer, Bernd	1.680
4.	Olech, Martin	1.605
5.	Schollmeyer, Ekbert	1.563
6.	Pfaff, Ingo	1.530
7.	Theeg, Gregor	1.524
8.	Kottmann, Jörg	1.261
9.	Zinkernagel, Markus	1.147
10.	Geisler, Paul	1.145
11.	Fölster, Lars	1.111
12.	Meiners, Hajo	1.104
13.	Blanke, Ullriche	1.059
14.	Bosse, Gunther	1.030
15.	van der Grinten, Jos	1.019
16.	Grubel, Hartmut	1.003
17.	von Lacroix, Frank	979
18.	Heikebrügge, Stefan	806
19.	Bosse, Gunnar	792
20.	Herrmann, Kay	781
21.	Schüller, Andreas	776
22.	Heimberger, Sebastian	713
23.	Schulte Werning, Gerhard	698
24.	Reisch, Matthias	661
25.	Wenzel, Joachim	655
26.	Möllering, Sören	631
27.	Schräder, Tobias	622
28.	Lingg, Michael	603
29.	Ehrenberg, Frank	602
30.	Bialas, Michael	599
31.	Zorn, Christoph	580
32.	Stoewahse, Carl	574
33.	Trimborn, Carsten	571
34.	Otto, Rüdiger	556
35.	Habeck, Martin	515
36.	Neumann, Julius Joshua	450
37.	Grauer, Frank	358
38.	Arndt, Klaus-Joachim	354
39.	Müller, Felix	310
40.	Wessalowski, Henrik	309
41.	Fischer, Rainer	306
41.	Reinefeld, Jürgen	306
43.	Kaminski, Reiner	284
44.	Fehr, Karl	270
45.	Lehrmann, Jürgen	265
46.	Dwehus, Dirk	262
47.	Tristram, Frank	259
48.	Becker, Bernd	257
49.	Heidemeyer, Christof	250
50.	Campe, Ferdinand	250
51.	Wolf, Markus	241
52.	Meyn, Egon	228
53.	Grazei, Knut	216
54.	Hillert, Roger	215
55.	Matysik, Dietmar	213
56.	Schwoch, Hans-Jörg	202
57.	Schulz, Sebastian	200
58.	Mahler, Hinrich	184
59.	Schott, Harald	179
60.	Reichold, Wolfgang	165
61.	Bahrmann, Oliver	145
62.	Klein, Felix	144

63.	Meyn, Timo	137
64.	Greunke, Helge	135
65.	Bleiel, Christian	132
66.	Bortfeldt, Helmut	112
67.	Algeier, Vadim	108
68.	Reinke, Norbert	102
69.	Erdmann, Burkhardt	74
70.	Höxter, Moritz Richard	72

71.	Kuhls, Ulrich	72
72.	Klinge, Franko	71
73.	Matysik, Christian	63
74.	Stück, Hanno	60
75.	Ensslen, Torsten	57
76.	Gieseler, Henry	37
77.	Wehmeyer, Hendrik	30

78.	Lorenz, Stephan	26
79.	Meier, Wolfgang	17
80.	Hamann, Steve	15
81.	Sörensen, Finn	10
82.	Schneider, Cornelius	4

Bootsstatistik 2023

	Name	Kilometer	Fahrten
1.	Diverse Boote	13.083	606
2.	Quadriga	2.106	145
3.	Wellenbrecher	1.947	157
4.	Halb Acht	1.562	129
5.	Waschbär	1.341	102
6.	Ovacra	1.186	89
7.	Peking	1.162	86
8.	Kraweel	1.004	111
9.	Königsberg	979	71
10.	Helios	914	73
11.	Levante	836	56
12.	Hektor	817	62
13.	Aurelia	813	68
14.	Weser	740	58
15.	Brunonia	722	54
16.	Mein Traum	711	47
17.	Erich Schulz	671	38
18.	Agnes Pockels	653	46
19.	Gisela	599	56
20.	Quintett	581	38
21.	Trireme	561	55
22.	Erich Mundstock	554	45
23.	Phönix	517	41
24.	Bonsai	491	38
25.	Speedy Gonzales	473	36
26.	Graf Luckner	449	38

	Name	Kilometer	Fahrten
27.	Renate	383	36
28.	Horus	377	20
29.	so Einer	375	25
30.	Bisam	373	27
31.	Fuchs	367	29
32.	Phantom der Oker	327	31
33.	Lauro	309	23
34.	Schunter	302	26
35.	Kogge	286	28
36.	Wabe	270	19
37.	Piep Krach	259	24
38.	Tante Hanna	258	25
39.	Antares	250	20
40.	Biber	236	17
41.	Montreal	233	17
42.	Concordia	231	18
43.	Beste Freundin	226	18
44.	Eisvogel	226	5
45.	Specht	223	19
46.	Terzett	213	18
47.	Sirius	196	16
48.	Goldammer	181	18
49.	Flowerpower	180	25
50.	EGY	179	12
51.	Libelle	163	18
52.	Merkur	147	19

	Name	Kilometer	Fahrten
53.	Southern Cross	140	9
54.	Emilia	118	15
55.	Arete	116	8
56.	Dachs	97	9
57.	Imago	95	3
58.	Lerche	94	9
59.	Leihboot	85	1
60.	Eiche	82	4
61.	Carl Friedrich Gauß	82	6
62.	Colorado	73	5
63.	Max & Moritz	73	6
64.	Turmfalke	68	8
65.	Nausikaa	65	2
66.	Gerda	62	5
67.	Abt Jerusalem	56	5

	Name	Kilometer	Fahrten
68.	Krawehl	55	2
69.	Hummel	53	6
70.	Onkel Ewald	47	9
71.	Blaues Wunder	43	1
72.	(T)Raumschiff Kenterprise	42	5
73.	Brunswik	22	2
74.	Hallodri	21	1
75.	vierer und achter	20	1
76.	Heinrich der Löwe	18	2
77.	Würstchen	12	1
78.	Archimedes	6	1
79.	Spree	5	1
	Gesamt	43.892	3.025

Verlängerter Arm der Oker — das Ruderbecken

I. Gemeinsam rudern in bunter Vielfalt – die Dienstagsgruppe

Wer unser Bootshaus abseits offizieller Veranstaltungen mal richtig voll erleben möchte, hat regelmäßig Dienstagabend Gelegenheit dazu. Dann treffen sich Junge und Junggebliebene, Anfänger und sportlich Ambitionierte, Gelegenheitsruderinnen und „Kilometerfresser“. Alle eint der Spaß am Rudern und ein überdurchschnittlicher Sinn für Geselligkeit. Manch positive Rückmeldung aus den „Einstiegsbooten“ zeigt, dass das Rudern offenbar mehr zu bieten hat als so manche vorher praktizierte Sportart. Woran liegt es, dass unser Sport Vielen so gut tut?

Rudern ist eine gesunde Bewegung, die wir an der frischen Luft ausüben. Es trainiert den Kreislauf, den Gleichgewichtssinn und weite Teile der Muskulatur. Etwa 85 % unserer Muskeln sind beteiligt, um die Kräfte zwischen Fußballen und Fingergliedern zu erzeugen und zu übertragen.

Mit der richtigen Technik ist Rudern gelenkschonend und ohne große Verletzungs- und Überlastungsgefahr, so dass auch ein Alter von 80+ kein Hindernis für Wanderfahrten sein muss.

Rudern fordert viele Sinne (Anmerkung: Der Geschmackssinn wird erst nach dem Training angesprochen 😉): Wer die Bewegung für eintönig hält, hat höchstwahrscheinlich noch nicht im Boot gesessen. Die erste Erfahrung zeigt: es ist komplexer als es aussieht. Zum Glück ist das erste Mal auch das Schlimmste (was für andere erste Erfahrungen vielleicht nicht gilt 😉). Doch auch wenn es mit

zunehmender Erfahrung immer besser läuft: erst mit der Konzentration auf jeden Schlag lässt sich ein Flow-Erlebnis genießen. Das Training hört also lange nicht bei der Muskulatur auf! Als Nebeneffekt bekommen gestresste Büromenschen so auch den Kopf frei …

Rudern ist gesellig: Besonders intensiv ist dieses Flow-Erlebnis im gut laufenden Mannschaftsboot. Wer die eigene Individualität (temporär) zurück- und sich auf die Anderen einstellt, wird dieses Gefühl genießen können, wenn die Mannschaft auf einer Wellenlänge zusammenfindet. Wobei die soziale Komponente kein Zufall ist. Rudern verbindet, ob auf dem Wasser, beim Tragen der schweren Gigboote oder dem Getränk auf der Terrasse… Und wer mal umzieht, stellt fest: auch woanders trifft man beim Rudern nette Leute.

Rudern ist was für (fast) alle: Entgegen gängiger Klischees ist nicht die Kraft das Wichtigste beim Rudern, sondern die Technik. Erst einmal stellen der richtige Bewegungsablauf und Krafteinsatz sicher, dass keine Überlastungen oder gar Verletzungen auftreten. Nur mit guter Technik, Rhythmus und Sensibilität für unser Medium Wasser lässt sich das Boot mit Leichtigkeit schnell bewegen - und locker an einer Mannschaft von ohne saubere Technik rudernden Kraftprotzen vorbeiziehen. Das ist die gute Nachricht für alle „Normalgebauten“, die sich auf die Technik einlassen. Und zudem Geduld mit sich und diesem Lernprozess haben. Zu Ende ist dieser Lernprozess nie: Irgendwann erspüren die Neu- und Späteingestiegenen, wie sich eine gute, effiziente Technik anfühlt.

Rudern ist ein Ganzjahressport. Klar, nichts ist schöner, als in einem echten Ruderboot mit einer in sich harmonierenden Mannschaft bei Sonnenschein, angenehmen Temperaturen und einer leichten Brise übers Wasser zu gleiten. Aber auch Wintertage eigenen sich für eine Ausfahrt, wobei nach den ersten Kilometern so manche „Zwiebelschale“ vom Körper ins Boot wandert. Leider jedoch wurde beim Ausrichten der Erdachse gepfuscht, so dass es im Winter nicht nur kühl, sondern auch zu früh dunkel wird – für einen Großteil der arbeitenden Bevölkerung zumindest. Und „Rudern nach Gehör“ ist keine gute Idee für unser sensibles Sportgerät. Wie also über den Winter kommen (in dem ja auch unsere monatlichen Mitgliedsbeiträge weiterlaufen 😉?

Hier kommt das Ruderbecken ins Spiel. Und weil das tatsächlich nicht nur ein Oker-Ersatz ist, sondern echten Mehrwert bietet, bekommt es einen eigenen Abschnitt.

II. Drinnen auf´s Wasser – im Ruderbecken

Spätestens mit Beginn der Winterzeit zieht es viele Normannen in den Keller der Tunica-Halle, weil sich dort das Ruderbecken befindet. Dessen seit Jahren zunehmende Beliebtheit hat mehrere Gründe, die sich je nach Nutzergruppe unterscheiden.

Auch wenn das Ambiente (trotz zwischenzeitlicher Algen-Begrünung) hinter dem eines echten Gewässers zurücksteht, nutzen einige „Kanal-Masters“ gern diese Abwechslung zum Ergometer. Ingo brachte es mit der ihm eigenen Ironie so auf den Punkt: „Es gibt Dinge, die spaßiger sind. Aber das Bierchen danach ist lecker 😋“. Womit sich auch wieder der Kreis zum Geselligen schließt. Ruderer sind eben nette und gesellige Leute 😊.

Eine feste Größe bei der Beckenbelegung sind auch die Senioren und Seniorinnen. Das Becken erlaubt es ihnen, ihren Sport auch im Winter nicht nur geschützt vor Kälte und Nässe kontinuierlich und bis ins hohe Alter auszuüben, sondern auch sicher und ohne Kentergefahr. Auch entfällt das Tragen der schweren Boote. Das Ruderbecken hilft damit also wesentlich dabei, von Draußensaison zu Draußensaison ruderisch am Ball und fit zu bleiben.

Besonders wertvoll ist das Ruderbecken für die Erwachsenenausbildung. Die große Zahl der Neueinsteiger (vier Vierer plus einige Einzelanfänger in 2023) lastet die vorhandenen Trainingsmöglichkeiten im Sommer weitgehend aus. Das Wintertraining im Ruderbecken mit Klaus-Jo führt die Sommer-

ausbildung nicht nur fort, sondern bietet zusätzlichen Nutzen. Hier wackelt nichts, auch ein hängendes Boot ist eher unwahrscheinlich, so dass die „Neuen“ sich intensiv auf die Technik konzentrieren können. Derweil konzentriert sich der Ausbilder am Beckenrand auch auf mögliche Haltungsprobleme, die sich im Boot aus der Steuerplatzperspektive naturgemäß nicht erkennen lassen. Per „Tablet-Videoanalyse“ lassen sich diese korrigieren, bevor sie sich gesundheitlich auswirken. Dank dieser Bedingungen löste sich im Keller der Tunicahalle schon manche „rudertechnischer Knoten“. Regelmäßig sind deshalb auch im Winter allein dienstags vier bis fünf Mannschaften im Ruderbecken „unterwegs“.

„Techniktraining“ beschreibt auch gleich eine Motivation derer, die schon einige Jahre dabei sind, und sich technisch gezielt weiterentwickeln wollen. Denn auch im Ruderbecken fühlt sich ein effizienter Schlag einfach besser an, und kann ein Flow-Erlebnis vermitteln.

Ein breitensportliches Highlight, das ohne unser Ruderbecken nicht denkbar gewesen wäre, verdient besondere Erwähnung – im nächsten Kapitel.

III. Durchstarten zur Regatta – aus dem Ruderbecken heraus

Was möglich ist, zeigt eine Idee, die im Winter 2022/23 als „Testballon“ begann: Gunnars Plan, ambitionierte Neueinsteiger mit nicht einmal einem halben Jahr (!) Rudererfahrung über den Winter fit zu machen für die im April liegende „Dove-Elbe-Rallye“ in Hamburg. Ruderneulinge auf einer 13-Kilometer-Langsteckenregatta unter so vielen „Native Rowers“? Dieses verrückte Vorhaben dürfte wohl bei den Meisten zumindest Verwunderung ausgelöst haben (von Einigen ist es definitiv bekannt 😉). Wenn so etwas funktionieren soll, dann muss im Winter nicht nur Kraft, sondern vor allem auch die Technik trainiert werden. Also ab ins Ruderbecken, das nun auch mittwochs ordentlich durchgerührt wird.



Dove-Elbe-Erstling gelungen: Paul (Schlag), Carsten, Sebastian und Lars mit Hajo nach der Zieldurchfahrt (Bild: Gunnar Bosse)

Das Ergebnis hat nicht nur die Skeptiker überrascht: Beide Boote mit Beteiligung der Neuen konnten ihre selbst gesteckten Ziele übertreffen. Die Zeiten von 63:22 min (Paul auf Schlag, Carsten, Sebastian, Lars mit Steuermann Hajo) konnten sich sehen lassen.

Mattes und Welf im Boot mit Jan-Hinnerk und Gunnar (ebenfalls gesteuert von Hajo) waren mit 57:01 min sogar im schnellsten der drei Normannia-Doppelvierer unterwegs. Dies sind nicht nur tolle Erfolge, sondern es hat den Teilnehmern auch die sportliche Perspektive „Kanalrudern“ eröffnet. Dass sie dort gut Fuß gefasst haben, zeigt auch die Teilnahme am Fari-Cup im November. Das sind gute Anknüpfungspunkte zur sportlichen Weiterentwicklung. Entsprechend positiv fällt die Bilanz der Teilnehmer aus: Für Carsten ist das Ruderbecken die einzige Möglichkeit, sich nach der Arbeit noch „aufs Wasser“ zu begeben und ruderisch aktiv zu sein. „Für mich die beste Alternative zum echten Rudern, vor Ergo und Kraftraum“. Seine Teilnahme an der Dove-Elbe-Rallye wäre ohne das Ruderbecken nicht denkbar gewesen. Sebastian betont den Wert der Videoanalysen: „Durch das umgehende Feedback rückten für mich gefühlte und tatsächliche Bewegungsabläufe immer weiter zusammen. Zur Vorbereitung auf eine Regatta hat es uns als Team auch weiter zusammengebracht“.



Von links nach rechts: Mixed-Vierer“ mal anders – Anfänger und alte Hasen gemischt: Gunnar (Schlag), Jan Hinnerk, Hajo (Stm), Mattes und Welf (Bild: Sebastian Heimberger)

Und die nächste Generation ist bereits am Start! Dieses Mal bilden die Ruderinnen die Mehrheit:



Im Ruderbecken: Leonie (Schlag), Steve, Grit und Vanessa bei ihrem Einstieg ins Riemenrudern (Videoschnappschuss) (Bild: Gunnar Bosse)

Leonie, Vanessa, Grit, Friederike und Steve haben 2023 begonnen und möchten wie ihre Vorgänger nach einer intensiven Wintersaison im Frühjahr durchstarten. Auch sie sehen das Training im Ruderbecken durchweg als gewinnbringend für die eigene Technik an.

Aufgrund der individuellen Rückmeldungen zur Technik erlebt Leonie das Training als viel effektiver als auf der Oker. Auch Vanessa nimmt das Training als sehr bereichernd wahr, und freut sich jede Woche, Fortschritte bewusst wahrnehmen zu können. Steve betont die Vorteile, sich ohne Störfaktoren auf das Wesentliche konzentrieren, und ganz gezielt an einzelnen Phasen des Ruderschlages arbeiten zu können. Und weil alle fest entschlossen sind, die Möglichkeiten des Ruderbeckens in einen echten Wettbewerbsvorteil für Braunschweig zu verwandeln, könnte es 2024 durchaus zu einer Neuauflage der „verrückten Idee“ kommen! Wir würden uns freuen, sind gespannt und drücken die Daumen.

IV. Quo vadis, Ruderbecken?

Die Entwicklung im Erwachsenenrudern ist sehr erfreulich und darf gern so weitergehen. Wie wir gesehen haben, ist das Wintertraining im Ruderbecken dabei eine feste Größe. Dabei spielt für echte Ruderer keine Rolle, dass die Räumlichkeiten vielleicht nicht mehr ganz dem neuesten Stand entsprechen. Eine bange Frage liegt aber leider in der Luft: Quo vadis, Ruderbecken? Dieses ist in der „Tunica-“Sporthalle im Hasenwinkel untergebracht. Dieser 1965 eröffnete Gebäudekomplex soll 2025 einer neuen IGS weichen und dafür abgerissen werden. Ob und wenn ja, wann, in welcher Form und an welchem Ort es wieder ein Ruderbecken in Braunschweig geben wird, ist derzeit offenbar noch offen. Ein endgültiges „Aus“ wäre, wie in diesem Bericht aufgezeigt wird, jedenfalls ein herber Verlust für unseren Sport, insbesondere für das breitensportliche Rudern in Braunschweig.

Gunnar Bosse, Klaus-Joachim Arndt

Die Stunde für das aufgeweckte Kind: Wie sitze ich eigentlich richtig im Ruderboot?

Jeder von uns kennt die Situation, einem neuen Boot zugeteilt werden und dann fängt das große Schrauben an. Wie selbstverständlich wird das Stemmbrett losgeschraubt, die Rollschienen gelöst und was weiss ich nicht noch! Alles eingestellt, festgeschraubt, ein wenig nach vorne und hinten rollen, die Arme in die Auslage und dann in die Rücklage, ein selbstbewusster Blick, ein Nicken und los geht es! Ja, kann man so machen und die meisten wissen vielleicht auch worauf es ankommt. Wer hier aufhören möchte zu Lesen, da er schon ein alter Hase ist, kann das machen, aber vielleicht entgeht dir was 😉. Es kommt eben nicht darauf an die Rollbahn bis nach hinten auszunutzen, sondern auf deine Sitzposition im Boot in Bezug zur Dolle und auf eine vernünftige Stemmbretteinstellung, die ein In-die-Auslage-gehen ermöglicht. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte:





Stemmbrett und Rollschienen

➤ Mit der Stemmbretteinstellung lässt sich der einzelne Ruderplatz auf die Beinlänge individuell einstellen.

➤ Die Daumen sollten im Endzug gerade noch die unteren Rippenbögen berühren (Westentasche).

➤ Der Stemmbrettwinkel lässt sich in Gig-Booten häufig nicht verstellen. Er weicht etwa zwischen 42 und 45 Grad von der Waagerechten ab.

➤ Die Fersenkappen und der Stemmbrettwinkel sollten im Übungsbetrieb so eingestellt sein, dass ein bequemes Erreichen der Auslage mit senkrechtem Unterschenkel möglich ist.

➤ Die Rollschienen werden in der Grundeinstellung so eingerichtet, dass die Enden maximal 5 cm heckwärts und 65 cm bugwärts stehen (ab der Dolle ausgehend).

Wie wirkt sich die Einstellung des Ruderplatzes auf mein Rudern aus?

Stemmbrett ist zu weit heckwärts:

➤ Der Zugwinkel im Endzug ist nicht optimal.

➤ Der Rollsitz stößt vor Erreichen des vorderen Wendepunkts an die Rollbahnenden an.

➤ Der Endzug wird durch den Oberkörper eingeschränkt oder sogar verhindert.

➤ Das Ausheben der Blätter wird erschwert.

Stemmbrett ist zu weit bugwärts:

➤ Der Zugwinkel im Endzug ist nicht optimal.

➤ Der Auslagewinkel wird kleiner, der effektive Ruderschlag dadurch kürzer.

➤ Im Endzug wird eventuell am Oberkörper vorbeigezogen und dadurch das Ausheben erschwert und unsauber.

Die Fersenkappe ist zu tief, in Gigs jedoch nur selten einstellbar:

➤ Die Stoßrichtung der Beine geht zu sehr nach oben. Bei Druckerhöhung kann man leicht vom Rollsitz fallen.

➤ Waden können im Endzug an den Rollschienen anstoßen.

➤ Diese Einstellung wird stark durch die Wahl der Ruderschuhe beeinflusst (Joggingschuhe oder flache Sneaker?).

Die Fersenkappe ist zu hoch:

➤ Man kommt nicht mehr in die maximale Auslage mit senkrechtem Unterschenkel.

➤ Es kann sehr unbequem werden, die notwendige Rolllänge zu erreichen.

➤ Auch hier die Wahl der Schuhe beachten.

Abschließend ist anzumerken, dass die individuelle Einstellung des Stemmbrettes nur auf dem Wasser beurteilt und vorgenommene werden kann. Auch wenn man das Boot und die gewohnte Einstellung kennt, kann es erforderlich sein, Anpassungen an die Gegebenheiten der Mannschaft vorzunehmen, um ein unbeschwertes Zusammenrudern möglich zu machen.

Britta Blanke

Alters- und Gewichtsklassen

Etwas weiter oben findet sich die Regattastatistik mit für Anfänger teils kryptischen Abkürzungen; auch in der Kilometerliste tauchen Gruppierungen auf. Diese sind zwar selbsterklärend, doch zur besseren Übersicht im Folgenden eine kurze Zusammenschau der verschiedenen Einordnungen des DRV:

Altersklasse	Abkürzung national	Abkürzung international	Alter
Jungen und Mädchen	Jung./Mäd.		unter 15 Jahre (U15)
Junioren B/Juniorinnen B	JM B/JF B	JMB/JWB	15 bis 16 Jahre (U17)
Junioren A/Juniorinnen A	JM A/JF A	JM/JW	17 bis 18 Jahre (U19)
Senioren B/Seniorinnen B	SM B/SF B	BM/BW	unter 23 Jahre (U23)
Senioren A/Seniorinnen A	SM A/SF A	M/W	keine Beschränkung
Masters männlich/ Masters weiblich	MM/MW	MM/MW	mindestens 27 Jahre

Quelle: https://www.rudern.de/sportart-rudern/zahlen-fakten

Und damit es nicht unfair wird, wird auch auf das Gewicht der Ruderer geachtet: es gibt die Leistungsklasse „Leichtgewichtsrudern“. Vor jeder Regatta wird gewogen, wer nicht erscheint, darf nicht teilnehmen.

Anne Strecha

Gewichtsgrenzen

	Männer	Junioren A / B	Frauen	Juniorinnen A / B
Durchschnittsgewicht der Mannschaft ohne Steuermann/-frau (kg)	70,0	65,0 / 62,5	57,0	55,0 / 52,5
Einzelgewicht und Gewicht des Einerruderers (kg)	72,5	67,5 / 65,0	59,0	57,5 / 55,0

Jungen und Mädchen

Für Leichtgewichte gelten folgende höchstzulässige Einzelgewichte des jeweiligen Jahrganges (kein Durchschnittsgewicht):

	Jungen	Mädchen
14 Jahre	55 kg	52,5 kg
13 Jahre	50 kg	50 kg
12 Jahre	45 kg	45 kg

Für die jahrgangsgemischt ausgeschriebenen Rennen gilt das höchstzulässige Gewicht des jeweils älteren Jahrganges/Geschlechtes.

DRV-Wanderfahrt auf dem Rhein

Ausgeschrieben war eine DRV-Wanderfahrt dort, wo der Rhein am schönsten ist: von Worms nach Bad Honnef, 202 km lang plus Verlängerungsoption auf dem Stockstadt-Erfelder Altrhein, vom 8. bis 11. Juni (über Fronleichnam, für die Katholiken unter uns).

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Wanderfahrt fanden sich zum Start in der Jugendherberge Worms ein. Wirklich alle? Nein, ausgerechnet der Fahrtenleiter musste sich leider am Anreisetag mit Covid-19 (Ja, das gab's auch noch!) krankmelden. Aber dank gut geplanter Vertretung und Organisation aus der Ferne konnte die Wanderfahrt trotzdem reibungslos starten.



Startplatz in Worms

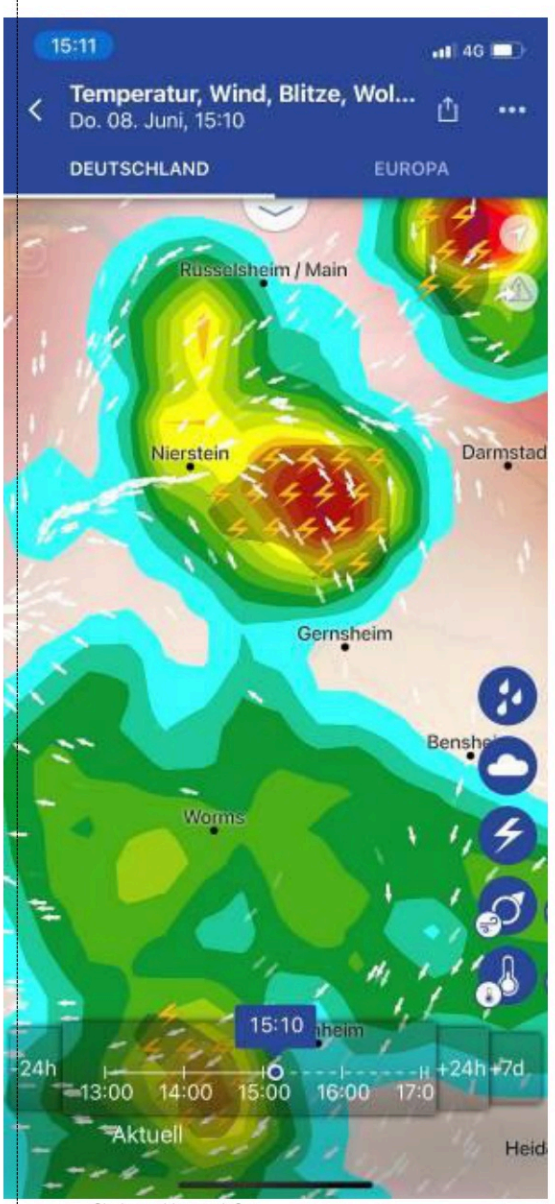
Gemächlich und breit floss der Rhein auf der ersten Tagesetappe von Worms nach Wiesbaden-Biebrich. Eines der vier Boote zog die Option „Stockstadt-Erfelder Altrhein" — und es lohnte sich. Das war der landschaftlich bei weitem interessanteste Teil des Tages. Am Anfang noch ein schmaler, schnell strömender Flusslauf, fast eine Bootsgasse. Dann wildromantische Natur, sogar ein Fuchs ließ sich am Ufer blicken. Ungefähr in der Mitte des Altrheins passierten wir die Paddel- und Rudervereine zu Pfungstadt und Darmstadt, und schließlich wurde der Fluss immer breiter, die Strömung war kaum noch vorhanden und er wurde zum Liegeplatz für Yachten, so dass wir uns schon auf die Strömung des Hauptrheins freuten.



Natur pur auf dem ersten Stück des Stockstadt-Erfelder Altrheins

Gegen Ende der ersten Tagesetappe, zurück auf dem Hauptrhein, dann mehrere fluchtartige Anlegemanöver wegen aufziehender Gewitter, aber mit Glück gelang es uns, immer zwischen den Gewitterwolken hindurch zu manövrieren und weitestgehend trocken zu bleiben. Schließlich passierten wir das Schloss Biebrich, dann noch wenige hundert Meter bis zum Steg der Rudergesellschaft Wiesbaden-Biebrich 1888 e. V., und die erste (und längste) Tagesetappe war geschafft. Zum Tagesausklang dann Abendessen im Bootshaus-Restaurant und Schlafengehen im Hotel neben dem Schloss.

Von Wiesbaden bis Bingen ist der Rhein fast ein Stausee, breit, mit vielen Inseln und relativ schwacher Strömung. Das änderte sich aber schlagartig am Binger Loch: ein natürliches Wehr, in das man für die Schifffahrt ein Loch gesprengt hatte. Der Erfahrung der Obleute ist es zu verdanken, dass alle



Ob das wohl gut geht?

Boote das Loch trafen und wir diese Gefahrenstelle souverän meisterten. Danach wurde die Strömung rasant, das Manövrieren recht anspruchsvoll,



Ziel des ersten Tages: Schloss Biebrich



Letzter Halt in ruhigem Gewässer: gleich kommt das Binger Loch.

aber wir kamen schnell voran, vorbei an wunderschönen Bergen, Burgen und Ortschaften. Ein Höhepunkt der Wanderfahrt war der Besuch auf Burg Pfalzgrafenstein in Kaub, eine alte Zollstation auf einer Insel in der Mitte des Rheins. Das Anlegemanöver an der Insel gegen die starke Strömung gelang gut, und auf die Frage „Was kostet denn der Burgeintritt ohne Fähre“ fanden sie an der Museumskasse nach kurzem Blättern auch eine Antwort. Wer wollte besichtigte die Burg und genoss die Aussicht von den Türmen, andere setzten sich einfach auf die Insel und entspannten sich.

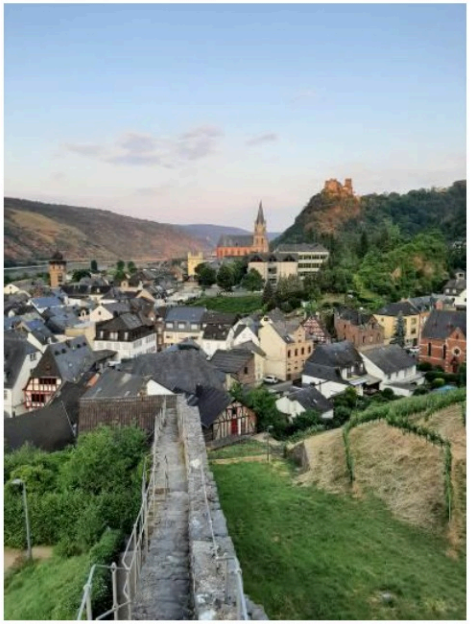


Anlegen an Burg Pfalzgrafenstein



Burgbesichtigung

Die letzten 4 km des Tages von Pfalzgrafenstein bis Oberwesel waren dann auch rasch zurückgelegt, Anlegen am Kiesstrand, die Wasserschuhe taten guten Dienst. Und schließlich mit dem Linienbus hoch zur Jugendherberge Oberwesel, die idyllisch auf dem Berg liegt. Den Abend verbrachten wir mit Spaziergängen zur nahe liegenden Burg (oder ein Verrückter — der Autor dieses Textes — den Berg runter zur Stadt und wieder hoch), und mit Weintrinken auf der Terrasse der Jugendherberge. Und an dem Abend stieß auch unser Fahrtenleiter zu uns, der sich wohl bis dahin mehrmals täglich getestet hatte, bis der Test endlich negativ war.



Oberwesel

Am dritten Tag ging es vorbei an der berühmten Lorelei, dank günstigen Wasserstandes (weder zu hoch noch zu niedrig), wenig Schiffsverkehr und der Erfahrung der Obleute verlief das sehr entspannt. Weiter vorbei bei um die 30 °C an Burgen, Felsen und Ortschaften bis Lahnstein, ausgiebige Mittagspause beim Yacht-Bootshaus in der Lahnmündung. Nach der Mittagspause war dann nur noch das Deutsche Eck in Koblenz zu passieren, und schon erreichten wir in Vallendar in einem

Seitenarm des Rheins das Tagesziel. Wahlweise Spaziergang durch den Ort oder Sitzen an der Uferpromenade, dann Abendessen beim Italiener und Übernachten im Hotel.



Koblenz

Am nächsten Tag ging es weiter durch eine Stromschnelle zurück zum Hauptrhein, vorbei am Geysir in Andernach (der in dem Moment gerade keine Fontäne spuckte) zur Mittagspause an der Ahrmündung. Die Ahr war wieder, wie die meiste Zeit, ein kleines Flüsschen, man denkt gar nicht, was sie zwei Jahre vorher für einen Schaden anrichten konnte. Weiter ging es vorbei an der geschichtsträchtigen ehemaligen Brücke von Remagen, und schon kam das Siebengebirge in Sicht, an dessen Anfang sich Bad Honnef befindet, Endpunkt der Wanderfahrt. Nach dem Aufräumen der Boote verabschiedeten sich einige und gingen zum Bahnhof, andere (und weitere neu hinzugekommene) ruderten am nächsten Tag die Boote weiter nach Neuss.



Man glaubt es kaum wie friedlich die Ahr sein kann.

Es war eine schöne Wanderfahrt, bunt gemischte Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Deutschland, es entstanden neue Bekanntschaften und alte wurden aufgewärmt. Wir danken dem Fahrtenleiter Michael Stoffels und dem Team des Neusser Rudervereins für die hervorragende Organisation und das sachkundige Führen der Boote durch alle Gefahren.

Gregor Theeg

Bilder von diversen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Wanderfahrt

Gruppenfoto zum Abschluss



Hinterm Horizont geht´s weiter …

… oder, was ist eigentlich hinter dem Ölper Wehr?

Kurz zu mir, da mich wohl 80 % der Leser nicht kennen:

Harald Schott, 50 Jahre alt, Ruderer in 2. Generation, ursprünglich Wolfsburger. Nach 20-jähriger Elternzeit und neuem Lebensmittelpunkt in Braunschweig, ist das Dienstagsrudern auf der Oker seit 2019 ein fixer Termin in meinem Kalender.

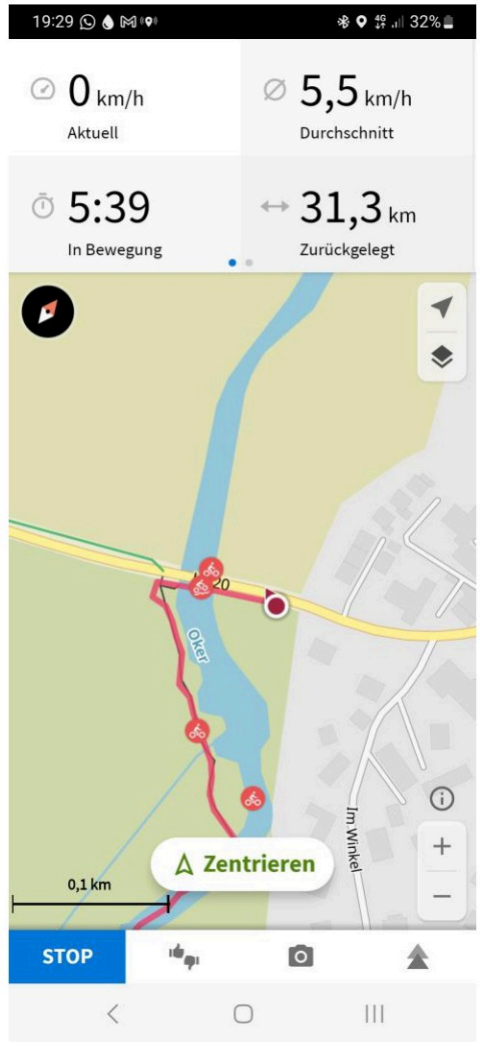
Da rudert man nun 3-mal bis zum Ölper Wehr und zurück, sieht einen interessanten Mix aus Industrie und Natur, gepaart mit jeder Menge illustrer Gestalten und fragt sich, was ist eigentlich hinter dem Wehr? Kann man da auch weiterrudern?

Neben dem Rudern bin ich auch gerne mal auf dem SUP (Stand-Up-Paddelboard) unterwegs.

Mit dem Umzug nach Hillerse formte sich die Frage zu der Idee, einmal mit dem SUP vom Maschplatz nach Hause zu fahren. 17 km Luftlinie, erleichtert durch die Strömung, sollten kein Problem sein.

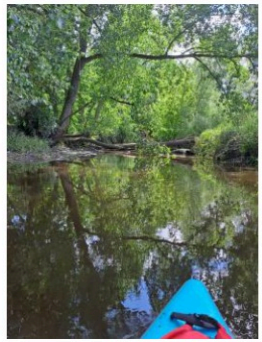
Als Termin fand sich mit dem 28. Juni dieses Jahres ein wohl temperierter Sommertag. Die Idee wurde leider zur Challenge, da es ja — kurz in Erinnerung gerufen — am 22. Juni etwas stärker in Braunschweig geregnet hatte und sich die Wassermassen ihren Weg suchten.

Das vertraute Gewässer war gar nicht so schlimm und so erreichte ich das Wehr nach einer knappen halben Stunde. Safety First ging es mit Helm und Schwimmweste weiter. Die Böschungen waren etwa 1,5 m hoch mit Schlamm bedeckt, aus denen sich überall die Brennnesseln wieder ans Tageslicht kämpften.





Unzählige umgestürzte Bäume zwangen zu Aus- und Einsetzmanövern, bei denen man sich teilweise nur rutschend mit einem Sprung auf das Bord retten konnte – oder daneben. Helm und Schwimmweste waren also eine gute Entscheidung. Die Nesselstiche steigerten den nötigen Adrenalinschub. Nicht ohne Grund hat die Stadtentwässerung die Strecke am 8. Juli wegen lebensgefährlicher Umstände gesperrt. Für mich leider zu spät. Es wechselten die Gedanken zwischen, was mache ich hier eigentlich, das wird der letzte umgestürzte Baum sein und - ich bin ein Star holt mich hier raus. Mein Promistatus ist aber leider trotz Hotline zur Familie und Livetracking so gering, dass ich mich alleine weiter durch das Irgendwo im Nirgendwo kämpfen musste, kein Heli kreiste über mir. Schlussendlich erreichte ich das zweite gesetzte Etappenziel, den Mittellandkanal, in Stunde Vier der Expedition durch Okerzonien.

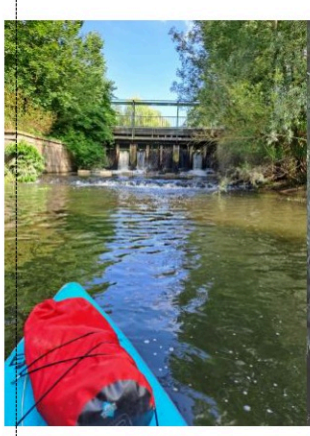


13,7 Flusskilometer zurückgelegt, entschloss ich mich, trotzdem ich 2 Stunden hinter meinem Zeitplan lag, nach einer kurzen Stärkung weiter zu machen. Hunderte Libellen belohnten mich für meinen Entschluss, die störenden Bäume wurden weniger und das dritte Etappenziel, die Okerbrücke bei Walle war nach einer Stunde erreicht. Die Zeit im Blick erreichte ich nach 6,5 Stunden Didderse.

Auch, wenn es langsam in die Abendstunden ging, so lag das Ziel zum Greifen nahe, bestimmt taucht Hillerse nach der nächsten Kurve auf. Es wurden noch einige Kurven, doch die Challenge wurde nach 8 Stunden um 19:30 Uhr nach 31 Flusskilometern erfolgreich beendet.

Und die Antwort auf meine Frage? Auch wenn man die Pappelmangrovenwälder nördlich des Wehrs wieder irgendwann leichter befahren kann, so weiß ich jetzt, warum wir wenden. Zwischen Mittellandkanal und Hillerse habe ich für mich ein schönes Terrain entdeckt, dass ich gewiss nicht zum letzten Mal befahren habe. Vom Ruderklub fahre ich zukünftig dann doch lieber wieder mit dem Auto nach Hause.

Harald Schott



Das Wehr



Unter Beobachtung



Geschafft!

Hankensbüttel-Fahrt 19./20. August

Als die Fahrt nach Hankensbüttel über den Mittelland- und Elbeseitenkanal gegen Ostern terminiert wurde, konnte niemand ahnen, dass der 19. August der heißeste Tag des Jahres werden würde. Die 13 Teilnehmer konnten sich über 33 Grad im Schatten freuen.



Morgenstimmung in Thune

Am Samstag legte die erste Gruppe um 7:30 Uhr in Thune ab. Der Vorteil der angenehmeren äußeren Temperaturen wurde durch überdurchschnittlichen Frachtschiffverkehr auf dem Mittellandkanal ins Gegenteil verkehrt. Der verursachte Wellengang sorgte für nasse Boote.



Der Zweier in einer Monsterwelle



Viele Schiffe am Morgen auf dem MLK

Die zweite Gruppe fuhr mit den von Ruderkameraden und -kameradinnen bereit gestellten PKW nach Osloß am Elbeseitenkanal. Ulli Kuhls war vor Ort und konnte die Schlüssel aushändigen. Als die Autos am Kanal in Osloß eintrafen, waren die Besatzungen der ersten Abteilung schon anwesend. Zwischen entsorgtem Elektroschrott wurde eine Stärkung aus Brot mit Schinken, Käse und Gemüse eingenommen.



Pause und Personalwechsel in Osloß

Danach wechselten die Vormittagsbesatzungen mit den Neuankömmlingen die Boote. Ausnahmen

waren hartgesottene Ruderkameraden wie Gisela, Christoph und Klaus-Joachim, die die kompletten 50 km stehendes Gewässer, dafür aber mit Wellen gang, absolvierten. Alle fünf km wurde wegen der Hitze Trinkpause eingelegt.



Der Vierer

Gegen 18 Uhr wurde der Ruderverein Isenhagener Land erreicht, wo unsere Boote abgelegt wurden. Übernachtet wurde auf Peti's Milchhof in Ohrdorf, eine gute Wahl. Das Haupthaus wurde 1888 erbaut, drumherum ein moderner Milchbauernhof mit 130 Rindern errichtet.



Quartier auf dem Milchhof

Gut, dass wir am Wochenende anwesend waren. Schnell wurde klar, dass hier nicht der Tagesablauf der Stadtverwaltung festgeschrieben war. Sieben-Tage-Wochen von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang sind unerlässlich. Auch Versorgungsbetriebe wie Molkerei-Lastkraftwagen und Elektrobetriebe waren im Einsatz.

Die erschöpften Ruderer belegten ihre Quartiere. Leider weisen die Türen bei so alten Baujahren nur eine Höhe von 1,8 Metern aus, was bei dem einen oder anderen zu leichten Kratzern führte. Danach wurde ein exzellenter Grillabend veranstaltet. Mechthild und Christa hatten für die Verpflegung gesorgt. Das Frühstück am Sonntag wurde auf 7 Uhr terminiert. Auf dem Milchhof war schon voller Betrieb. Die ersten Hektoliter Milch wurden zur Molkerei gefahren.



Frühstück am Sonntag

Wie am Samstag machte sich die erste Gruppe auf den Weg. Wieder machten sich die Unverwüstlichen auf die Gesamtetappe von 50 km zurück nach Thune. Gegen Mittag wurde das Quartier bei Peti aufgegeben, mit Wagen das Mittagessen zum Kanal nach Osloß gebracht.

Anschließend Rückfahrt zum Bootshaus in Thune bei nicht mehr so großer, aber immer noch quälender Hitze. Die "Freunde" der Ruderer, Motorbootbesatzungen, ließen sich dann auf dem Mittellandkanal vermehrt sehen und sorgten für ärgerlichen Wellengang.

Um 18 Uhr wurde Thune erreicht, wurde auch Zeit. Die äußeren Bedingungen hatten den Teilnehmern zugesetzt. Besten Dank an alle, jeder hatte von der Fahrtenleitung eine Aufgabe übertragen bekommen, alles hat gut funktioniert.

Joachim Wenzel

Trogkettenbrückenfahrt — knochenharte Tour in Magdeburg

Am 26. August fand in Magdeburg die alljährliche Trogkettenbrückenfahrt über 49 km statt. Benannt ist die Fahrt nach den Brücken und Schleusen rund um Magdeburg. Eine Woche vorher hatte ich bei 33 Grad Hitze die Fahrt nach Hankensbüttel absolviert und diese Fahrt als die anstrengendste in 2023 angesehen.

Am Samstagmorgen um 7 Uhr des 26. August habe ich mich bei strömenden Regen beim Magdeburger Ruder-Club eingefunden. Der Tag begann gut, denn Ruderkamerad und Kilometerwart Gerhard vom RKN lief mir beim Bootetragen über die Füße. Das war mal eine Überraschung.

Die Boote wurden von Petra Bertram vom Landesverband Sachsen-Anhalt eingeteilt. Silke und Heike aus Berlin-Treptow, Eva von Hansa Hamburg und Rolf aus Halle waren mit im Boot.



Ablegen vom RC Magdeburg nach dem Regen

Beim Start waren noch alle guter Dinge. Es ging flussabwärts, die Bugwelle an der Boje gegenüber dem Dom war schon eine Warnung für das was noch kommen sollte, aber mit dem Strom ist es ja bequem. Am Hafen vorbei wurde die Autobahnbrücke der A 2 unterquert, danach in den Elbe-Havel-Kanal abgebogen und in der Schleuse Hohenwarthe erstmals geschleust.



In der Schleuse Hohenwarthe herrscht viel Betrieb.

Kurz darauf folgte schon die Schleuse Niegripp. Alles problemlos abgelaufen, es ging Richtung Norden bis zum Schiffshebewerk Rothensee.



Nach der Schleuse Rothensee

Danach gab es eine Pause. Das Wetter war sehr gut und eine Erholung willkommen.


Pause nach der Schleuse Rothensee

Über eine Brücke über den Elbeseitenkanal ging es wieder Richtung Magdeburg. Schließlich waren 40 km absolviert. Kein Vergleich zur Tour eine Woche vorher in Hankenbüttel, dachte ich. Jetzt war es noch nicht einmal 16 Uhr, die Plananlegezeit beim Ruder-Club Magdeburg von 18 Uhr oder später sollte einfach zu unterbieten sein, so die leichtsinnige Annahme.

Jetzt waren noch zehn Kilometer gegen den Strom zu fahren! Was das heißt, war nach Passieren des Herrenkrugstegs zu erfahren. An Steuerbord steht der Leuchtturm Magdeburg am Rand einer Festung, ein gutes Kennzeichen. Nach zehn Minuten hatte sich dieser hundert Meter entfernt. Ein permanenter Kampf um jeden Meter. Doch das war nichts im Vergleich zu dem was noch kommen sollte.

Nachdem sich bis zur Jerusalembrücke gequält wurde, wurde Trinkpause angeordnet. Von der Schlagfrau angefangen durfte jeder nur einzeln trinken während die anderen weiter ruderten. Flasche auf, an den Hals, weiterrudern, dann der nächste. Eine Pause wäre nicht möglich gewesen, weil das Boot sofort zurückgetrieben wäre und die kostbar erkämpften Meter verloren gewesen wären.

An Steuerbord lag die "Weiße Flotte" mit entspannten Ausflüglern an Bord.

Gegenüber dem Magdeburger Dom lag der Domfelsen in der Elbe. Hier war die Strömung so stark, dass nichts mehr zu machen war. Alle legten sich in die Skulls, aber das Boot lag auf der Stelle fest, kein Vorwärtskommen mehr. Mit exakten Kommandos und vollem Druck auf den Stemmbrettern begann sich das Boot schließlich minimal zu bewegen. Zentimeterweise ging es stromaufwärts voran. Nach hundert Metern war die schlimmste Strömung überstanden. Die Hubbrücke und die Sternbrücke wurden unterquert und endlich die Alte Elbe erreicht. Nach einem Kilometer war der Magdeburger Ruder-Club in Sicht.


Der RC Magdeburg auf Stelzen als Hochwasserschutz

Eher kriechend als gehend wurde sich an Land geschleppt. Jeder Teilnehmer war restlos bedient. Sich wiederholend waren Kommentare wie "Nie wieder" oder "Nur einmal" zu hören. Die Hände waren aufgerissen und schwarz vom Gummiabrieb der Skullgriffe. Die Strömung der Elbe fällt jedes Jahr anders aus, wir haben eben ein anspruchsvolles Jahr erlebt. Dieser Ausflug bleibt für immer in Erinnerung.

Joachim Wenzel

Altherren Wanderfahrt auf Berliner Gewässern

Zu Gast bei Ruderfreunden vom Ruder-Club Tegelort e. V. Berlin vom 14. bis 18. September

Die Anreise erfolgte individuell zur Unterkunft Hotel „Zur Sonne“ in Tegelort. Alle Teilnehmer trafen sich nach vierstündiger Anfahrt zum Kaffee auf der Terrasse vom Hotel, direkt an der Havel. Fünf Ruderer vom RKN und zwei vom RCS Salzgitter. Drei Ruderer vom RCT Berlin unterstützten uns auf dieser Fahrt mit Rat und Tat.



Das Vereinshaus des Ruder-Club Tegelort Berlin

Der Ruder–Club Tegelort liegt 800 m vom Quartier entfernt. Nach dem Frühstück stand uns morgens also immer erst einmal ein kleiner Fußmarsch zum RCT bevor. Die Ruderkameraden vom RCT waren bereits vor Ort und so konnte es nach dem „Einnorden“ losgehen mit zwei Vierern Richtung untere Havel. „Heute fahren wir zuerst auf der unteren Havel, weil dann am Wochenende dort immer viele Segler unterwegs sind.“

Vorbei an der Auto-Fähre, die hier von Tegelort Richtung Spandau verkehrt, ruderten wir an der Einmündung vom Tegelsee weiter zur Schleuse Spandau. Diese wird von muskelgetriebenen Booten mit einer „Schurre“ überwunden. In südlicher Richtung weiter die Havel hinunter mündet alsbald die Spree in die Havel. Das erfolgt total unspektakulär und der Zustrom erfolgt unbemerkt. Die untere Havel öffnet sich nach ca. 3 km zu einem großen See. Hier waren etliche Segelboote auf dem Wasser und der Wind hatte Gelegenheit für uns ein paar fröhliche Wellen aufzubauen. Bei Hohengladow wendeten wir und fuhren zurück bis zum Tennis- und Ruderklub Collegia.



Mittagspause beim Tennis- und Ruderclub Collegia

Das Restaurant war geschlossen und Dirk tröstete uns mit seinem mitgeführten Geburtstagskuchen über die Enttäuschung hinweg. So ruderten wir zielstrebig zurück zum RCT und freuten uns nach 31,5 km auf das heutige Abendessen im Restaurant Al Castagno.



Am Abend bei Al Castagno

Am zweiten Rudertag ging es eine Stunde früher los, mit einem Vierer und einem Dreier auf der oberen Havel Richtung Norden. Nach einem Schlenker auf dem Havelkanal gelangten wir zum Anleger vom RC Oberhavel Henningsdorf zur Mittagspause. Nachdem die Steuerleute gewechselt hatten, ging es gestärkt nach insgesamt 20,5 km zurück zum RCT und zu Fuß zum Joersfelder Segel-Club zum Abendessen.

Sonntag, 17. September, letzter Rudertag: Los geht's in der Formation wie gestern, jedoch mit wenig Wind und steigenden Temperaturen die Havel hinab und nach wenigen hundert Metern in den Tegelsee hinein. Hier begegneten wir dem großen Ausflugsschiff Moby Dick in Form eines Wales und an den Ufern machten sich die Wochenendsportler zum Start auf den See bereit. Vorbei an der Villa Borsig ruderten wir zum RC Tegel.

Nach einer kurzen Pause fuhren wir über den See in südöstlicher Richtung am Ufer entlang zum Hohenzollern-Kanal. Nach etwa 2,5 km bogen wir in den „Alter Berlin-Spandauer Schiffahrtskanal" ein und folgten ihm bis zur Anlegestelle vom Märkischen Wassersportverein.

In Bergers Bootshaus stärkten wir uns beim Mittagessen und einer willkommenen Pause. Zurück fuhren wir ein Stück über den Hohenzollernkanal, Tegelsee und Havel nach 20 km zum Ruder-Club Tegelort. Die Boote wurden gereinigt und ohne Beschädigung zurückgegeben.



Auf dem Tegelsee

Thomas und Toni verabschiedeten uns herzlich und wir wandten uns unserem Quartier zu. Am Abend gab Dirk auf der Hotelterasse an der Havel sein „Ruderfrühstück" aus und unsere Rudertour fand damit ein harmonisches Ende.

Die Rückfahrt am nächsten Tag, dem 18. September, begann mit dem Übersetzen der Autos mit der Fähre über die Havel Richtung Spandau und weiter auf der B 2, natürlich mit Stau, nach Hause. Wir denken alle gerne an diese schöne Wanderfahrt zurück.

Rainer Fischer



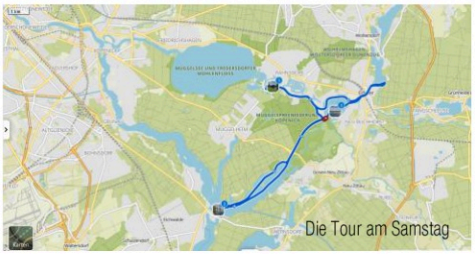
Abschied von Thomas und Toni vom RCT

Wiking-Sternfahrt 2023

Am 14. und 15. Oktober fand wieder einmal in Berlin die Wiking-Sternfahrt statt. Diese Veranstaltung gibt es seit 60 Jahren und sie ist eine der größten dieser Art in Berlin. Boote vieler Berliner Rudervereine und auch von Vereinen aus ganz Deutschland nehmen daran teil und rudern am Samstag aus allen Ecken Berlins zur Ruder-Gesellschaft Wiking. Im Anschluss findet im Bootshaus eine „Sternfahrer-Party“ statt, danach geht es in der Regel per öffentlichen Verkehrsmitteln zurück zum Ausgangsverein. Die Boote werden über Nacht bei Wiking gelagert. Am Sonntag wird die Reihenfolge umgekehrt: Erst mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur RG Wiking fahren, dann mit den Booten zurück zum Ausgangspunkt.

Traditionell organisiert Ekbert Schollmeyer diese Fahrt — an dieser Stelle schon einmal ein Dank der Teilnehmer dafür.

Samstag in aller Herrgottsfrüh machten sich neun Ruderer bei Regenwetter per Auto auf den Weg nach Berlin. Unser Ausgangspunkt war der ESV Schmöckwitz, wo wir Unterkunft und Boote bekamen. Nachdem die Autos ausgeräumt, Parkplätze gefunden und die Zimmer bezogen worden waren, machten wir uns ruderbereit.



Die Tour am Samstag

Gegen 10 Uhr war Start mit zwei gesteuerten Vierern des ESV Schmöckwitz — die tatkräftige Hilfe der Schmöckwitzer sei dankend erwähnt. Der Regen hatte sich verzogen und die Sonne kam heraus — es blieb aber herbstlich windig — dazu später mehr.

Ekbert, Martin Olech, Mechthild Hubert, Almut Tappenbeck und Maria Hauck bildeten den ersten Vierer, der zweite Vierer wurde besetzt mit Rüdiger Otto, Rita von Daggenhausen, Christa Moullion und dem Autor — Platz 3 im Boot blieb frei.



Auf der Müggelspree

Wir starteten über den Seddinsee, konnten aber wegen Bauarbeiten nicht in den interessanten Gosener Graben einfahren (den einige bei der Lehrwanderfahrt im Juni kennengelernt hatten), sondern folgten dem Gosener Kanal. Der Verkehr am heutigen Tag hielt sich in Grenzen. Über den alten Spreearm ruderten wir in die Müggelspree bis zum Ruder-Club Rahnsdorf. Dort machten wir Mittagspause.



Müggelspree mit Dorfkirche Rahnsdorf

Die Wetterbedingungen mit dem starken Wind führten zur folgerichtigen Entscheidung, nicht über den Müggelsee zu rudern.

Auf Grund der dann wesentlich längeren Distanz bis zur RG Wiking fiel dann auch die Entscheidung, nicht an der Sternfahrt teilzunehmen. Wir kehrten also um. Während die Ufer des Seddinsees fast komplett bewaldet und naturbelassen sind, konnten wir hier die kleineren und auch größeren Häuser bestaunen (Stichwort „Neu-Venedig“).


Wellen auf dem Dämeritzsee

Wir wagten nun noch einen Abstecher auf den Dämeritzsee, wo wir feststellten, dass die Entscheidung, nicht auf dem Müggelsee zu rudern, goldrichtig war. Auch hier war das Wasser zu großen Wellen aufgepeitscht. Geschickte Steuerung vermied hierbei Schlimmeres.

An Erkner vorbei fuhren wir dann zum Abschluss noch eine kleine Runde auf dem Flakensee. Danach ging es wieder über Gosener Kanal und Seddinsee (in den Bäumen am Ufer ruhten sich unzählige Kormorane aus) zurück nach Schmöckwitz — 30 interessante km für die Fahrtenstatistik.


Spätnachmittagsstimmung

In Schmöckwitz mussten wir erst ein wenig warten, da eine Regatta stattfand, aber schließlich waren die Boote wieder sauber im Bootshaus verstaut. Nach dem Duschen und Umziehen gingen wir zum Abendessen zum netten und empfehlenswerten Italiener „Villa Toscana“.

Der Tag klang mit Wein und Knabbersachen im Bootshaus aus, ein paar anwesende Vereinsmitglieder versorgten uns noch mit vielen interessanten Informationen zum Verein (Historie, Aktuelles, Ruderrevier).

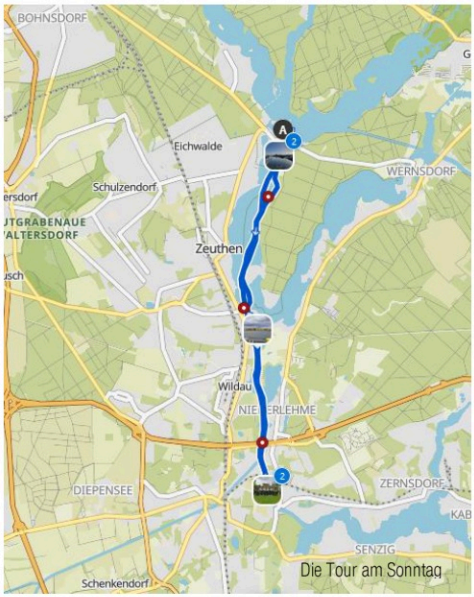

Morgenstimmung am Steg beim ESV Schmöckwitz

Sonntag am frühen Morgen weckte uns strahlender Sonnenschein. Nach einem ausgiebigen Frühstück wurden die Boote wieder zu Wasser gelassen.


Vor dem Rudern: Almut, Mechthild und Christa

Mit denselben Besatzungen wie am Vortag ruderten wir über die Dahme Richtung Königs Wusterhausen. Dabei ging es erst über den Zeuthener See und als Umkehrpunkt war der Ruderclub Königs Wusterhausen ausgemacht. An einer Gabelung der

Wasserwege waren sich die beiden Steuermänner uneins und so gelangte ein Boot auf dem direkten Weg zum Umkehrpunkt, das andere fuhr noch eine kleine Extra-Runde.



Die Tour am Sonntag

Nach einem Telefonat klärte sich der Irrtum aber auf. Da sich das Wetter wieder eingetrübt hatte, ruderten wir denselben Weg zurück und konnten leider nicht mehr wie ursprünglich geplant den Großen Zug und den Crossinsee kennenlernen. Nach 20 km kamen wir wieder in Schmöckwitz an.

Die Boote wurden ordnungsgemäß gereinigt und im Bootshaus untergebracht. Nachdem wir geduscht und die Zimmer aufgeräumt und gesäubert hatten traten wir dann wieder die Rückfahrt an.

Fazit: Wenn auch nicht das eigentliche Ziel Wiking erreicht wurde, war es eine alles in allem schöne Tour. Und da die zeitaufwendigen Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. Taxi von und nach Wiking entfielen, konnte alles auch entspannter angegangen werden.

Martin Habeck

Elbemarathon im Juni

Nachtrag aus dem Jahr 2022

Ende Juni 2022 fand der erste Elbemarathon statt, ausgerichtet vom Landesverband Sachsen-Anhalt.

Treffpunkt war am Freitag, 24. Juni beim Ruder-Club Wittenberg. Vom RKN war der Ruderkamerad Gregor Theeg mit im Einsatz.

Bei großer Hitze waren Bratwürstchen vom Grill mit einem kalten Bier genau das Richtige. Alte Bekannte vom Tangermünder Ruderclub und vom DRC Hannover wurden wieder getroffen und es gab einiges zu berichten.

Samstagmorgen wurde sich im Ruder-Club zum Ablegen getroffen. Ein Fernsehteam vom MDR war vor Ort, um von diesem Ereignis zu berichten.

Nachdem die Boote an den Steg getragen wurden, war ich das erste Mal erledigt. Bei 29 Grad und über 90 % Luftfeuchtigkeit bei bleigrauem Himmel und Windstille stand uns ein knochenharter Tag bevor. Bis zum Ruder-Club Aken waren 63 Kilometer zurückzulegen.

Unser Vierer musste mit nur drei Ruderern starten, angeführt von unserer Bootsobfrau Petra Bertram, die sich auf der Elbe besten auskennt.

Außer zwei RKNern war noch Reinhard vom Ruderverein Nienburg dabei. Der freie Platz wurde mit einem Wasserkasten besetzt, der schnell geleert wurde. Gleich nach dem Ablegen durften wir die

gespenstische Atmosphäre genießen. Flussschiffahrt war komplett verboten, der Wasserstand betrug 70 cm.

Während der siebenstündigen Fahrt war weder im Heck noch vor dem Bug ein anderes Gefährt auszumachen und das auf einem der größten Flüsse Deutschlands. Lediglich ein toter Bieber begegnete uns im Wasser treibend. Die Ufer beiderseits waren gelb und vollständig vertrocknet, Klimawandel ist keine Einbildung.

In Coswig wurde die erste Pause eingelegt. Auf die Gulaschsuppe verzichtete ich, bei diesen Temperaturen habe ich nur getrunken. Wir hatten auch ausreichend Zeit, um den Ruderkameraden bei ihren Berichten von Heldentaten früherer Ruderwettbewerbe zuzuhören.

Weiter ging es zur Rudergesellschaft Rosslau. Hier wurde die zweite Erholungspause eingelegt. Unspektakulär wurde sich auf dem Rasen ausgeruht.

Die letzte Etappe bis zum Ziel in Aken war schnell erledigt. Beim Ruder-Club Aken wurde wieder Gulaschsuppe ausgegeben. Zu heiß für den Tag, aber mit einigen Bieren zur Abkühlung gut zu genießen. Nach einigen Stunden Feiern ging es für Gregor am nächsten Tag weiter nach Schönebeck. Hätte ich auch machen sollen, hatte mich aber vorab nur für einen Tag angemeldet.

Joachim Wenzel



Elbmarathon 2022

Oben: Start in Wittenberg,
Von links nach rechts: Das Klubhaus, Vorbereitung der Boote, Blick auf die Elbbrücke.

Unten links: Schloss in Coswig
Rechts: Ankunft in Aaken

Mit dem Rennrad zur Regatta

Besuch der internationalen Hamburger Ruderregatta

Da Jan sich im April bei einem Fahrradunfall seinen Arm gebrochen hatte, wurde er in diesem Jahr nicht zur Internationalen DRV-Junioren-Regatta Anfang Juni gemeldet. Auf der Suche nach einer Alternative hatte er die Idee, mit dem Rennrad nach Hamburg zu fahren, um die Ruderer anzufeuern, und mich und seinen Zweierpartner Jonas vom Wolfsburger RC — der im Gegensatz zu Jan und mir vorher noch nie Rennrad gefahren ist — gefragt, ob wir dazu Lust hätten.

Während Jan mit Felix Hilfe — der ist schon einmal von Braunschweig nach Hamburg gefahren — eine Route erstellte, machte Jonas das alte Rennrad von seinem Vater wieder fit. So fuhren wir am Freitag vor der Regatta zu Jonas nach Wolfsburg und übernachteten, um am Samstagmorgen gemeinsam loszufahren.

Nachdem wir Jonas Vater versicherten, dass wir putzmunter in Hamburg ankommen werden, brachen wir nur mit einigen Powerbars und etwas Geld als Proviant um 9 Uhr zunächst Richtung Hankensbüttel auf. Um Energie zu sparen, rotierten wir alle paar Kilometer.

Über verschiedene nicht allzu befahrene Landstraßen führte unser Weg durch kleinere Dörfer nach Uelzen, wo wir relativ genau nach der Hälfte des Weges ein Zischgeräusch aus Jonas Richtung hörten. Nachdem wir Jonas 20 Jahre alten Schlauch ersetzt und bei einer praktischerweise nahegelegenen Tankstelle wieder aufgepumpt hatten, machten wir eine Pause beim örtlichen Edeka, um die Energiespeicher durch Gummibärchen und Rosinenbrötchen wieder zu füllen. Nach insgesamt etwa einer Stunde Pause traten wir die zweite Hälfte der Fahrt an, die uns zunächst 30 km am Radweg neben der B 4 Richtung Hamburg führte. Aufgrund einer baustellenbedingten Sperrung der B 4, die wir, um weitere Verzögerungen zu verhindern, ignorierten, hatten wir ab Bienenbüttel 5 km der B 4 für uns



Wer sein Fahrrad liebt der schiebt – nix da, der flickt es!

alleine. Unsere Beine wurden immer müder, bis wir, als die Elbe endlich in Sicht kam, neue Motivation für die letzten 20 Kilometer nach Hamburg-Allermöhe, die sehr gut verliefen, schöpften. Da wir erst um 9 Uhr losgefahren waren und eine ungeplante Pause über eine Stunde eingelegt hatten, konnten wir Ulli und die anderen Junioren, die sich gerade auf ihr Rennen vorbereiteten, allerdings nur kurz mit unserem Besuch überraschen, bevor wir weiter zum Hauptbahnhof fahren mussten, um unseren Zug zurück zu bekommen.

Insgesamt hat die 163 km lange Rennradtour uns allen aber trotzdem viel Spaß gemacht. Die Rückfahrt mit der Deutschen Bahn war ebenfalls angenehm, vor allem weil wir im Fahrradabteil andere Radtouristen aus Braunschweig kennengelernt hatten.

Erik Kottmann

Unser Klub in der Zeitung

Ruderer aus Braunschweig für U23-WM nominiert

Felix Heinrich holt bei deutschen U23-Meisterschaften Gold und Silber – Adrian Mengedoht sichert sich ebenfalls zwei Medaillen



Die Deutschen Meister im Doppelvierer. Dritter von links ist Felix Heinrich

Bei den deutschen U23-Rudermeisterschaften auf dem Essener Baldeneysee waren zwei Teilnehmer aus Braunschweig dabei. Felix Heinrich vom Ruder-Klub Normannia Braunschweig und Adrian Mengedoht, der inzwischen studienbedingt für den Karlsruher RV Wiking startet, schafften es dabei bis in die Finals und dort sogar in die Medaillenränge.

Heinrich ging im Doppelzweier in der offenen Klasse ohne Gewichtsbeschränkung mit Ole Hanack (Hanauer RC) ins Rennen. Das Duo lieferte nach schwachem Start eine starke Aufholjagd und erreichte praktisch zeitgleich mit dem führenden Duo aus Hannover das Ziel. Die Zielkamera entschied letztlich zugunsten der Kontrahenten. Für Heinrich und Hanack blieb die Silbermedaille. Doch der Fokus der beiden Ruderer lag ohnehin auf dem Doppelvierer. Hier wurden sie im Team mit Maximilian Pfautsch (Halle) und Alexander Finger (Berliner RC) ihrer Favoritenrolle gerecht und siegten in 5:48,91 Minuten mit fast fünf Sekunden Vorsprung Gold. Der zuständige Bundestrainer Eric Johannesen war sehr zufrieden. Dank der sehr guten Leistungen im Vorfeld und bei der DM wurden Heinrich und seine Mitstreiter für die in zwei Wochen beginnende U23-Weltmeisterschaft im bulgarischen Plovdiv nominiert. Nach der WM wird Heinrich zudem

Die Artikel stammen alle aus der

BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG

Unser Dank gilt den Journalisten der Sportredaktion

Braunschweiger Ruderer holt in Bulgarien die Goldmedaille

Von Hennig Thobaben



Der Braunschweiger Felix Heinrich (Dritter von links) holte mit seiner Mannschaft bei der U23-Weltmeisterschaft in Plovdiv/Bulgarien überraschend die Goldmedaille.

Braunschweig. Felix Heinrich quert mit seinem Doppelvierer bei der U23-WM zuerst die Ziellinie – Jetzt sind die Olympischen Spiele sein Traumziel.

Jedes Jahr im Frühling ist auf der Themse in London viel los. Die „dark blues", die „Dunkelblauen", messen sich mit den „light blues", den „Hellblauen", beim traditionellen „Boat Race". Felix Heinrich erlebte das Spektakel vor gut zehn Jahren im Zuge einer Reise in die britische Hauptstadt mit. Die Ruderregatta zwischen den Universitätsteams aus Cambridge und Oxford fasziniert ihn so sehr, dass er 2013 selbst mit dem Sport begann. Jetzt feierte der Braunschweiger seinen größten Erfolg: Bei der U23-Weltmeisterschaft im bulgarischen Plovdiv holte er mit seinen Mannschaftskameraden im Vierer die Goldmedaille. Der Triumph entschädigt den Sportler für die Entbehrungen der vergangenen Jahre, die ihn sogar schon die Sinnfrage stellen ließen. Im vergangenen Jahr war Heinrich in Belgien bereits Vize-Europameister im Doppelvierer geworden. Zu dieser Zeit lag er im deutschlandweiten Ranking noch auf Rang acht. Doch in diesem Jahr machen sich Ehrgeiz und Fleiß für den Aktiven des Ruderklubs Normannia Braunschweig bezahlt. Sein Trainingspensum liegt mittlerweile bei zehn bis zwölf Einheiten pro Woche. Hinzu kommen Gymnastik und Mobilisationsübungen. „Einmal Training am Tag reicht nicht für die Spitze", hat der Ruderer erkannt. Im deutschen Ranking hat er sich mittlerweile auf den Spitzenplatz vorgearbeitet. Das und der jüngste WM-Titel lassen den 22-Jährigen nach seinem letzten großen Wettkampf im U23-Bereich auf künftige Erfolge im A-Bereich hoffen. „So groß sind die Unterschiede nicht", meint Heinrich. Sein Traum: eine Nominierung für den deutschen Kader bei den olympischen Spielen in Paris im nächsten Jahr.

Felix Heinrich holt auch in China eine Meda

Der Ruderer aus Braunschweig ist bei den World University Games in Chengdu im Mixed-Vierer erfolgreich u



(Zweiter von rechts) gewann mit seinen Teamkollegen in

JINN CHANG / ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULVERBAND

Henning Thobaben

Braunschweig. „Die Chinesen haben sich nicht lumpen lassen. Das war ein krasses Erlebnis in einer Wahnsinnsstadt", sagt Felix Heinrich. Für den Ruderer aus Braunschweig war die Teilnahme an den World University Games im chinesischen Chengdu ein großes Erlebnis. Und mit leeren Händen kehrte der Sportler ebenfalls nicht heim: Mit dem deutschen Mixed-Vierer mit Helena Brenke, Janka Kirstein und Elrond Kullmann sicherte sich Heinrich die Bronzemedaille hinter den Teams aus Polen und Italien.

„Wir hatten eine heterogene Mannschaft. Ich kannte die drei anderen zwar, doch ich bin vorher nie mit ihnen zusammen gefahren", berichtet der Braunschweiger. Angesichts dieser Umstände sei der Wettkampf gut gelaufen. „Eine Faustregel lautet, dass man normalerweise 3500 Kilometer zusammen im Boot gesessen haben sollte, damit alles perfekt ineinandergreift." Aber auch so habe man gut zueinander gefunden. Felix Heinrich selbst bewies zuletzt ohnehin starke Form und holte Gold bei der U23-Weltmeisterschaft in Bulgarien.

Anders als bei der WM entschied nicht alleine das Ranking, wer für das deutsche Team in China starten durfte. Die Sportler mussten sich bewerben und eigentlich bei den deutschen Hochsch ten erfolgreich sei zeitgleich mit mein ger vor der WM sta rich. Die vorher ge gen des Braunsch aber aus, um dabei

Die Entscheidun rige nicht bereut. In bunte Treiben in de 6500 Athleten be „Ich war vorher no Das waren ganz be cke", meint er. Auf habe sich der Verke die Sportler hätte nen Spur stets freie der Freizeit hätte Teamkollegen die

Ralf Heinrich

Vielen Dank, Jos!

Unseren Chefredakteur Jos van der Grinten hat es wieder in seine Heimat Dordrecht gezogen. Das Jahrbuch 2018 war sein erstes Heft. Der Abschied aus der Redaktion war mit Ansage und nun ist das Jahrbuch 2023 ohne Jos entstanden.

So ein bisschen Jos ist immer noch dabei, denn wir dürfen ihn jederzeit kontaktieren. Dieses Sicherheitsnetz ist für die neue Redaktions-Truppe sehr beruhigend, einfach, weil Jos in der Not noch da ist.

Jos hat sich von Anfang an sehr in der Redaktion engagiert. Er hat sich für die Klubnachrichten einige Lösungen überlegt, auf und mit denen wir jetzt sehr gut arbeiten können. Auch die Einarbeitung neuer Redaktions-Mitglieder ist auf diesem Weg einfach.

Wie oft habe ich in der Chatgruppe unserer Redaktion um 21:17 Uhr gelesen: „Ich fange jetzt an!“ und am nächsten Morgen dann die Nachricht von 0:18 Uhr gehabt: „Ich höre jetzt auf. Gute Nacht!“. Das war auch Jos: es war ihm ein Bedürfnis, die Klubnachrichten bis ins kleinste Detail perfekt drucken zu lassen. Dafür hat er viel Zeit gegeben.

Es war auch seine Idee, etwas Neues zu wagen und die ein oder andere Buchbesprechung in den Klubnachrichten zu bringen. Den „Infokasten“ im Heft, in dem zusätzliche Infos zu einer Stadt, einem Gewässer o. ä. gegeben werden, hat er an der ein oder anderen Stelle auch umgesetzt.

Aber Jos hat sich nicht nur in der Redaktion engagiert: auch als Ruderer war er sehr aktiv dabei. Egal ob Oker, Kanal oder Wanderfahrt: Jos war da.

Auch auf Regatten konnte man ihn antreffen. So hat er zum Beispiel auf der Frühjahrsregatta in Rheine, beim Hamburger Staffelrudern, dem Fari-Cup oder anderen Veranstaltungen in seinem farbenfrohen orangenem Trikot die RKN-Farben vertreten.

Ein Highlight waren auf jeden Fall die Tagesfahrten Rondom Dordt (Rundum Dordrecht), die Jos in seinem „anderen“ Heimatverein für einige Normannen ermöglicht hat. 52 km auf den Rheinarmen in kleinen wellengängigen Werries um die Insel sind schon was Besonderes.

Und es gibt einen schönen Nebeneffekt: wer die Gewässer in Holland zum Rudern kennenlernen möchte, hat jetzt einen guten Ansprechpartner bei einem holländischen Ruderklub, der „Koninklijke Dordrechtsche Roei- en Zeilvereeniging“.

Lieber Jos, wir sagen von ganzem Herzen „Danke“ für Dein Engagement für den Klub und die Nachrichten!! Du warst ein toller Chefredakteur!

Wir wünschen Dir und Deiner Frau Henriette alles Gute in der alten Heimat! Und ich warne schon mal vor: im November 2024 kommen wir auf Dich zu. Einen Gastartikel über holländische Gewässer hatten wir noch nicht in den Klubnachrichten!

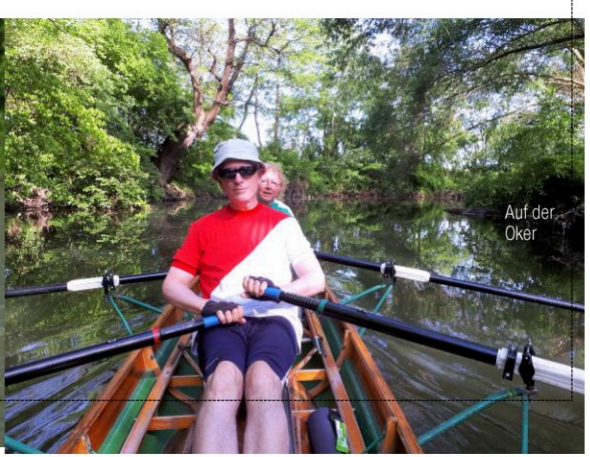
Bis dahin — alles Gute, lieber Jos!

Kerstin Arndt, Friederike Thöns, Michael Bialas

(im Namen des ganzen Redaktionsteams und aller Normannen)



Jos testet einen „Volans Coastal“.



Auf der Oker

Ein Koffer in Braunschweig

Während unseres sechseinhalbjährigen Aufenthalts in Braunschweig sind Henriette und ich richtig gewurzelt. Dank des Vereins, unseren Freunden, den guten Arbeitskollegen und den netten Nachbarn können wir auf eine sehr schöne Zeit zurückblicken. Durch die vielen Ruderwanderfahrten haben wir erfahren, wie schön Deutschland ist. Viele Ruderer haben wir besser kennengelernt und wir haben uns auch mit Ruderern aus anderen Vereinen angefreundet.

Unser Abschied von Braunschweig ist schwieriger als erwartet. Unsere Freunde in Deutschland möchten, dass wir bleiben: Eine liebe Freundin hat sogar informiert: „Welche Firma muss ich anrufen, um den Umzug zu stornieren?“ In der Zwischenzeit fragt man schon immer öfter „Wann kommt ihr wieder zurück nach Holland?“ Der Umzug selber ist nicht ohne Behinderungen: An den Umzugstagen ist sowohl in Braunschweig als auch in Dordrecht der Parkplatz vor der Wohnung blockiert. Und der Regen ist Mist.

Jetzt sind die Umzugskartons ausgepackt und von der Umzugsfirma abgeholt. Die Kontakte mit Familie, Freunden und alten Bekannten werden intensiviert. Ich rudere wieder auf dem Dordrechter Tidengewässer, dessen Wasserpegel am Jahreswechsel zwar viel höher ist als üblich, aber noch nicht zu Überschwemmungen geführt hat.

Im Klub bin ich schon einige Male erinnert worden an das Redaktionsbild aus dem Jahrbuch 2021, wo wir uns mit verschiedenen Werkzeugen im Ruderbecken fortbewegen.

Kann man mehr als eine Heimat haben? Laut Duden existiert der Plural Heimaten. Obwohl Dordrecht als unsere Heimat angesehen wird, fühlen wir uns so mit Braunschweig verbunden, dass diese Stadt auch unsere Heimat geworden ist. Und wenn wir Sehnsucht haben, fahren wir dahin.

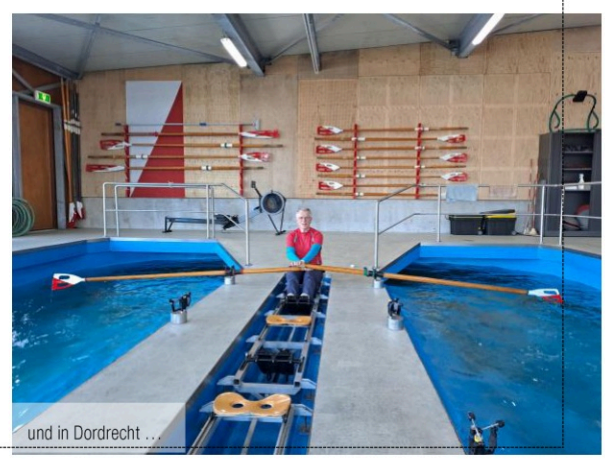
Mit dieser Ausgabe der Klubnachrichten ist es Zeit, mich auch von der Redaktion zu verabschieden. 2018 habe ich die Redaktionsarbeit von Nicole übernommen. Mit Kerstin, Jorita und Ralf sind fünf Klubnachrichten zustande gekommen, wobei Anne und Friederike angefangen haben, sich einzuarbeiten. Für diese Ausgabe bin ich Back-up, aber bis auf das Schreiben dieses Artikels kann ich faulenzen. Damit ist die Kontinuität der Redaktion gesichert. Ich bedanke mich bei euch für die schöne Zusammenarbeit.

Am Sonntag, 25. August 2024, findet eine 54 km lange Runde um die Insel Dordrechts statt. Aber wir können auch immer einen Rudertermin planen. Ich hoffe, euch alle wieder zu sehen, entweder in Braunschweig oder in Dordrecht.

Jos van der Grinten



Jos im Ruderbecken: in Braunschweig …


und in Dordrecht …

Vier Bootstaufen beim An- und Kanalrudern

Beim Anrudern am 23. April und dem Kanalrudern am 17. September meinte es der Wettergott gut und entsprechend viele Normanninnen und Normannen waren bei den Veranstaltungen, zum Teil mit ruderinteressierten Freunden und Verwandten. Wie immer sorgten das Kantinen-Team und die Besucher selbst durch mitgebrachte Speisen für das kulinarische Wohlergehen. Beim Kanalrudern wurde natürlich auch traditionell gegrillt Hier haben sich die jüngeren Ruderer und Ruderinnen engagiert. Man brauchte lediglich sein mitgebrachtes Fleisch bei ihnen abgeben und los ging es. Aber jetzt wollen wir erst einmal mit dem Anrudern beginnen um dann mit dem Kanalrudern fortzufahren.

Anrudern

Alle freuten sich auf den Beginn der Rudersaison, aber bevor es auf die Oker ging, wurden wir von Ulli und Frank begrüßt. Wie zahlreich die Gäste waren, ist aus den Bildern rechts ersichtlich. Natürlich war der Sekt für die anstehenden zwei Taufen schon geöffnet. Doch vor der Taufe wurden zunächst einmal langjährige Mitglieder (siehe Bild unten) und die Kilometerbesten geehrt (siehe Bilde nächste Seite).



Ehrung langjähriger Mitglieder

Im Anschluss wurden die beiden neuen Boote getauft. Zunächst begann es mit einem Rennvierer, der von Herr Marschke von der Stiftung Kleiderversorgung Braunschweig getauft wurde (siehe ebenfalls Bild nächste Seite). Neben der Stiftung Kleiderversorgung haben aber auch zahlreiche Mitglieder zur Finanzierung aller vier in 2023 getauften Boote beigetragen. Herzlichen Dank an alle Spender! Im Anschluss wurde der bereits angesprochene Gig-Doppelvierer mit Steuermann getauft. Hier war Herr Marx der Taufpate.



Begrüßung durch Frank und Ulli





Gäste beim Anrudern.



Ehrung der Kilometerbesten – Felix fehlt, da er gerade in einem Trainingslager war. Er brachte es auf 7.192 km im Jahr 2023!





Taufe der *Kogge* durch Herrn Marx vom EngagementZentrum

Er ist Projektbegleiter vom EngagementZentrum, einer Tochter der Volksbank BraWo, die das Boot maßgeblich finanzierte.



Symbolische Übergabe eines Schecks über 5.000 € an Ulli und Frank

Nach den Taufzeremonien wurden die neuen Boote auf ihre Jungfernfahrt geschickt, begleitet von vielen ruderbegeisterten Normanninnen und Normannen. Viele von ihnen saßen im Frühjahr lediglich im „Simulator“ in der Tunicahalle – und auf der Oker in einem richtigen Boot ist Rudern nun mal etwas ganz anderes.



Jungfernfahrt der Kogge …



… und der Brunonia

Und dann ging es mit den Bestandsbooten weiter. So einige wurden zu Wasser gelassen, wie beispielsweise die Halb Acht, unten bei der Vorbereitung zu sehen. Sie fragten sich gerade, „Wo kommen diese ganzen Stand-up-Paddler her? Da ist wohl eher wenden angesagt."



Die Crew der Halb Acht bei der Vorbereitung. Wenn doch nur diese Stand up Paddler nicht wären …



… aber dann konnte es in die andere Richtung losgehen; …



… auch die Kraweel wurde zu Wasser gelassen …



… und schließlich die Weser, hier im Kampf mit den Uferbäumen.

Nach der Auffahrt wurde wie immer gut gespeist und die Vorfreude auf das Kanalrudern begann!

Kanalrudern

Und schon war die Rudersaison 2023 zu Ende, zumindest annähernd. Es folgten noch vereinzelte Wettkämpfe und für die Spitzensportler begann die Saison 2024 bereits Anfang Dezember mit dem 2.000 m Ergo-Test und der 6.000 m Langstrecke. Aber dennoch war der 17.

September ein gut gewählter Zeitpunkt, um die Saison bei schönem Wetter ausklingen zu lassen. Ulli und Frank begrüßten gut gelaunt die Gäste, denn die Zahl der Besucher war sehr groß.



Ulli und Frank begrüßen die zahlreichen Gäste





Nach der Begrüßung stand die Taufe zweier Boote auf dem Programm, ein Gig-Einer und ein Gig-Dreier. Britta war Patin des Gig-Einers, den sie auf den Namen *Wabe* taufte. Im Anschluss taufte Rebecca den Gig-Dreier auf den Namen *Terzett*.



Britta tauft die Wabe und Rebecca die Terzett.

Normalerweise würde jetzt der sportliche Teil, die Auffahrt der neuen und der Bestandsboote beginnen, aber der Vorstand wollte zwei der in 2023 besonders erfolgreichen Ruderinnen und Ruderer ehren. Das war zum einen unsere Para-Ruderin Hermine, die ihren Platz bei den Para-Olympics bereits sicher hat und Felix, der als erster seit über 25 Jahren eine Goldmedaille bei der U23 WM im Doppelvierer in Plovdiv gewinnen konnte. Eine Liste der Erfolge der beiden ist in der Übersicht der sportlichen Wettbewerbe, sowie in der Regattastatistik zu finden. Als nächstes findet ihr ein Foto der geehrten nach der Würdigung ihrer Erfolge. Ein Bild vom Anstoßen mit Sekt ist im Bilderbuch 2023 in diesem Heft weiter hinten zu finden. Dabei hat sogar Felix fünfe gerade sein lassen und einen Sekt getrunken.



Ehrung von Hermine und Felix durch Ulli und Frank

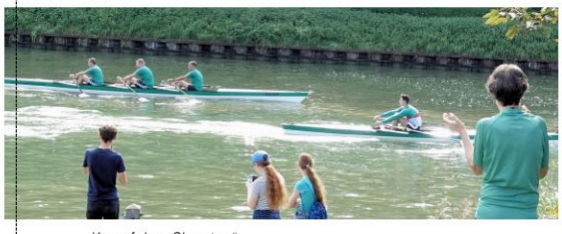
Nun war die Frage, wem die Ehre des Anfahrens der neuen Boote gebührt. Für Terzett waren Markus, Lars und Ingo vorgesehen. Und die wollten Felix im Gig-Einer Paroli bieten.



Markus, Lars und Ingo fahren Terzett (oben) und „Rookie" Felix fährt die Wabe (unten).



Die zwei neuen Boote fuhren gen Osten, formierten sich, und los ging es. Auf folgendem Bild ist das Ergebnis zu sehen. Das Trio hat sich prima geschlagen, aber Felix hatte besser gefrühstückt.



Kampf der „Giganten“

Der „Rookie“ konnte gewinnen, das Trio in Terzett hat sich aber teuer verkauft. Danach sind viele Normanninnen und Normannen zur Auffahrt in die Boote gestiegen. Die Bootshalle war wohl schon lange nicht mehr so leer, siehe auch folgendes Bild. Im Anschluss sind einige der aktiven Boote im Bild gezeigt.



Die fast ausgeräumte Bootshalle



Jan Hinnerk darf natürlich auch nicht fehlen.



Heinrich der Löwe legt ab.



Hendrik befördert zwei junge Passagiere über den Mittellandkanal.



Die Kids sind mit dem Doppelvierer Erich Schulz unterwegs, natürlich mit einer erfahrenen Steuerfrau.



Carl und Gregor in Aktion

Geselliges Zusammensein nach der Auffahrt



Hermine freute sich schon auf frisch Gegrilltes. Den Wunsch haben Lukas und Erik gern erfüllt.

Und nach der Auffahrt ist vor dem Grillen. Hier engagierte sich vor allem die Jugend und erfüllte jegliche Garungswünsche des Fleisches. Das mussten die Normanninnen und Normannen selbst beisteuern. Insgesamt waren sowohl das Anrudern, als auch das Kanalrudern ein schöner Moment der Geselligkeit, an den sich alle sehr gerne zurückerinnern.

Ralf Heinrich









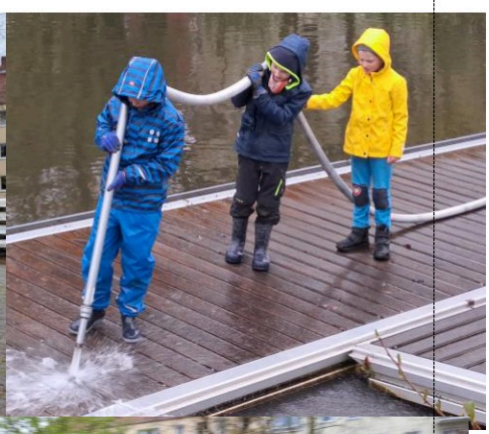




Frühjahrs- und Herbstputz – ran und raus und raus und ran

Im und am Stadtbootshaus war was los …

















Der Hauswart hat einen Blick für Arbeit



Ich möchte nachfolgend einen kurzen Überblick über die Tätigkeiten als Hauswart in der Stadt geben. In diesem Jahr standen neben den üblichen Tätigkeiten umfangreichere Aufgaben im Bootshaus an.

Hervorheben möchte ich zunächst die beiden Arbeitseinsätze im Frühling und Herbst. Bei diesen wurde wie üblich der Garten gepflegt und die Bootshallen für die jeweilige Jahreszeit ertüchtigt. Zusätzlich hierzu haben wir im Frühling die Umkleiden gestrichen, sodass diese ansehnlicher und heller werden.

Im Herbst wurde ein Großteil des Komposts entsorgt, da dieser immer mehr Platz in Anspruch nahm.

Ich möchte hier auch nochmal einen großen Dank an die Beteiligten der Arbeitseinsätze aussprechen!

Neben diesen Tätigkeiten standen auch kleinere Arbeiten im Bootshaus an. Hier ist zum Beispiel die Beleuchtung im Flur zu den Umkleiden oder auch allgemeine Instandhaltung zu nennen.

Auch im nächsten Jahr stehen wieder entsprechende Arbeiten an und ich würde mich über erneute Unterstützung freuen!

Damit wünsch‘ ich euch immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel in 2024!

Paul Geisler

Braunkohlwanderung der alten Herren im Februar

Bei mildem Winterwetter mit lang anhaltendem Morgennebel starteten wir unsere Braunkohlwanderung im Stadtteil Riddagshausen. Start und Ziel war der Parkplatz an der historischen Bockwindmühle „Victoria Luise“.

Nach Passieren des Kaffee's „Tea Tide“ gingen wir auf dem Nehrkornweg Richtung Buchhorst. Vom Aussichtsturm beobachteten wir, wie die ersten Graugänse auf der Gänsewiese das Revier für die Aufzucht ihrer Jungen inspizierten. Beim Durchstreifen des Arboretums schienen immer wieder die Gebäude des Reichsjägerhofes durch die lichten Äste.



Am Ausgang des Arboretums beeindruckten uns die zwei kämpfenden Hirsche auf ihrem Sockel. Im Grünen Jäger war für uns im Raabezimmer der reservierte Tisch gedeckt und wir ließen uns mit Speis und Trank verwöhnen.



Den Rückweg zur Windmühle traten wir über den Kleidersellerweg an. Ekbert konnte uns berichten, dass aus der Vereinigung der Kleiderseller die heutige Kleiderkammer hervorging. Diese sponsert bei uns regelmäßig die Anschaffung neuer Boote für den Jugendsport.

Rainer Fischer

Ein Aufruf der Gruppe der Alten Herren!

Wir treffen uns jeden Dienstag im Stadtbootshaus.

Die aktiven Ruderer beginnen mit dem Sport um 9:00 Uhr.

Die ruhigere Gruppe von uns kommt ab ca. 10:00 Uhr zum Kaffeeplausch und geselligem Beisammensein in's Bootshaus.

Um 13:00 Uhr ist Schluss. So ist jeder rechtzeitig wieder zuhause.

Es werden Wanderfahrten und Ausflüge durchgeführt.

Hiermit möchte ich alle Interessierten Ruderkameraden aufrufen, in unsere Gruppe zu kommen.

Rainer Fischer

Eine Ära geht zu Ende

Ende Mai ist im Bootshaus Thune eine Ära zu Ende gegangen. Ich möchte euch auf einen kleinen Exkurs durch die Lebensgeschichte eines gelben Empacher Rennvierers mitnehmen:

Im Jahre 1988 wurde die Brunswik in den Bootspark des Ruderklubs aufgenommen. In den ersten Jahren durften nur die echten Rennruderer um Michael Krüger (Inges Sohn) in diesem Boot trainieren.

1992 durfte die erste Studentenmannschaft (Ulli Kuhls und Frank Ehrenberg) die Brunswik nutzen. In diesem Zuge fuhr das Boot mehrere Jahre zum Crocos Cup nach Paris. 1995 wurde sie nach einer Anfrage zur Masters WM in Bled, Slowenien, verliehen und kam mit einem kapitalen Hagelschaden zurück. Nun war der Lack, im wahrsten Sinne des Wortes, ab und nach der Instandsetzung des Bootes wurde die Brunswik für den ambitionierten Ruderbetrieb freigegeben. So hat mich dieses Boot seit 1995 durch mein Ruderleben in Braunschweig begleitet. Sie war schon etwas in die Jahre gekommen, so dass sich unser Vorstand letztes Jahr dazu entschlossen hatte, einen neuen Renndoppelvierer zu beschaffen. Die Brunonia nimmt nun ihren Platz in der Bootshalle in Thune ein.

Aber ein Verschrotten der Brunswik kam nicht in Frage. Kurz nach dem Einstellen des Bootes auf dem Markplatz unter „rudern.de“ hat sich ein Käufer aus Litauen gefunden. So hat unsere Brunswik nun ein zweites Bootsleben im Osten und begeistert hoffentlich noch viele Jugendliche.

Britta Blanke







Und wieder Braunkohl mit Bregenwurst und Kassler satt

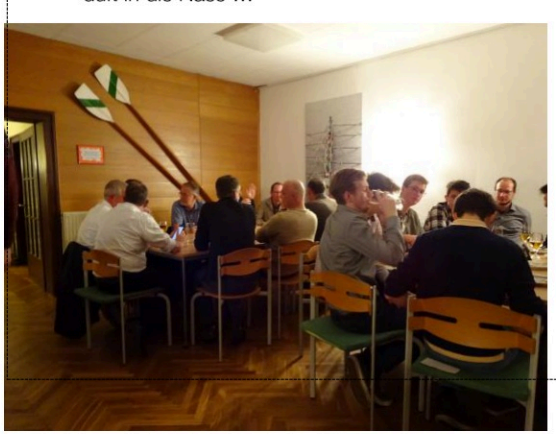
Das Kantinenteam hatte im November wieder gekocht

Vom eklig-kalten Schmuddelwetter an diesem Wochenende ließ sich kein Normanne abhalten. Wir hatten zum freiwilligen Corona-Selbsttest aufgerufen und wer nicht krank war, steuerte an diesem Abend den Klub an. Leider mussten gerade drei helfende Kantinenteam-Mitglieder kurzfristig krankheitsbedingt absagen. Trotzdem gingen die 80 gekochten Portionen pünktlich über die Theke.



Lara und Anje

Ulli Blanke hielt seine Begrüßungsrede freundlicherweise betont kurz, denn allen stach der Braunkohlduft in die Nase …



Am Freitag aßen die Herren und die eingeladenen Jugendlichen — so lange, bis die Mitglieder des Teams sie in den frühen Morgenstunden auf den Heimweg schickten. Das 50 l-Fass war längst leer, aber der Getränkekeller bot noch reichlich Flaschenbier …



Am Sonnabend waren dann die Frauen an der Reihe, die sich nicht so sehr für das Bier interessierten, mehr für den Braunkohl und insbesondere den gesellschaftlichen Part. Man tauschte sich aus …

Auch wegen des reichlich gegebenen Trinkgeldes konnten für den Verein ca. 750 Euro Gewinn „erwirtschaftet“ werden. Dank an alle Helfer!

Gisela Prade

Spaghetti-Essen 2023

Wie gewohnt fand auch dieses Jahr wieder das Spaghetti-Essen der Jugendabteilung am Freitag nach Nikolaus, dem 8. Dezember, statt.

Dank erfreulich vieler Neuanmeldungen waren viele Kinder und Jugendliche dieses Jahr zum ersten Mal beim Spaghetti-Essen dabei.

Mit 23 Mann trafen wir uns nach dem Training im Stadtbootshaus.

Nach leckeren, wahlweise vegetarischen, Spaghetti Bolognese, gab es für jeden nach richtiger Beantwortung einer Ruder-Quizfrage wie „Wann wurde unser Verein gegründet?“ oder der Benennung von Bootsteilen einen leckeren Schoko-Nikolaus.

Den Abend verbrachten einige mit Gesellschaftsspielen, während andere sich unterhielten, Kicker spielten und einige Kinder die Xbox im Jugendraum entdeckten, aber alle natürlich mit Spezi.

Das diesjährige Spaghetti-Essen war wie immer ein gelungener Abend und wir freuen uns schon aufs nächste Jahr.

Erik Kottmann



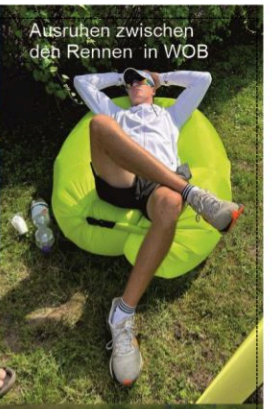
Spaghetti Napoli



Mama's bei der Regatta in WOB



Fahnenappell in WOB



Ausruhen zwischen den Rennen in WOB



Anje und Adrian siegen im Einer in Brandenburg





Henry zeigt, wie man Liegestütze macht.

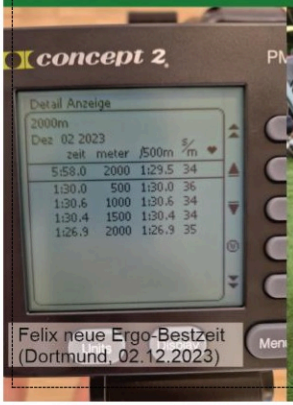


Anstoßen auf Hermines und Felix erfolgreiches Ruderjahr.

Bilderbuch 2023

Bilder: Von Vereinsmitgliedern und Allgemeiner Deutscher Hochschulbund

R K N



Felix neue Ergo-Bestzeit (Dortmund, 02.12.2023)



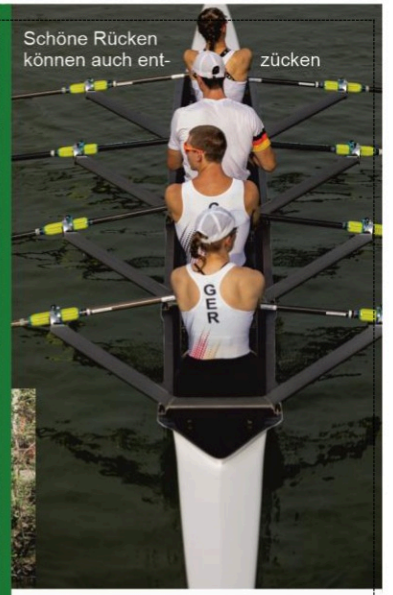
Jan Hinnerk posiert in Hamburg



Doppel 8er mit Steuermann trifft einer mit zwei Steuerleuten (Kanalrudern 2023)



Schöne Rücken
können auch ent-
zücken





Beim Anrudern auf der Oker
Oben die Weser, in der Mitte die Kraweel
und unten die Herrschaften, welche bei der
Taufe in der ersten Reihe saßen.



Im Reich
der Mitte bei
den World
University
Games in
Chengdu.

Rechts ist das
Maskottchen
zu sehen.





Wer hat die
coolere
Sonnenbrille?
Elrond (hinten)
oder Felix?

Auf Regatta HH







Weihnachtseinkauf für
das Spaghettiessen

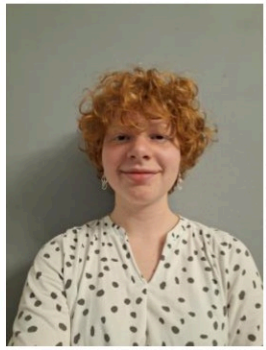
Schön, dass ihr dabei seid!

Ein herzliches Willkommen an unsere neuen Mitglieder! Wir konnten leider kein Gruppenfoto organisieren, aber wir haben die 25 neuen Mitglieder gebeten, selbst ein Bild zu schicken und sich kurz vorzustellen:



Helmut Bortfeldt: „Moin moin, dem Tipp meiner lieben Ex Kollegin Karin Tetzlaff folgend, setzte ich mich im Frühsommer 2023 nach über 50-jähriger Abstinenz wieder in ein Ruderboot des Ruderklubs Normannia Braunschweig und versuche seitdem mit mehr, eher weniger, Erfolg, die richtige Rudertechnik zu erlernen. Die Freude an der Bewegung auf dem Wasser mit freundlichen und hilfsbereiten Bootsinsassen und kompetenten Trainern steht aber im Vordergrund und ich freue mich auf eine lange und schöne Saison.“

Greta Erdmann: „Schon als kleines Kind bin ich immer gerne zum Anrudern gegangen. Nachdem ich meine Begeisterung fürs Rudern in der Ruder AG meiner Schule entdeckt habe, freue ich mich jetzt endlich richtig mit dem Rudern anzufangen.“

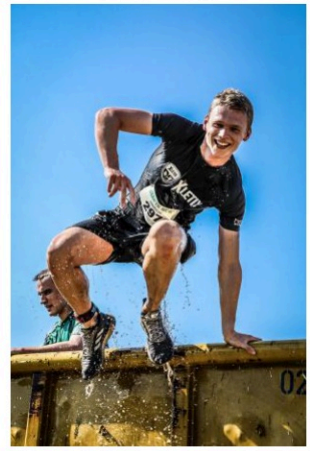


Roger Hillert: „Mein Name ist Roger Hillert, ich bin 60 Jahre alt und habe schon während meiner Schulzeit mit dem Rudern begonnen. Nach dem Beginn meines Studiums in Braunschweig lernte ich



auch eine kurze Zeit über das Unirudern den RKN kennen. Studium und Familie ließen lange Zeit nur wenig Raum zum Rudern. Während meiner beruflichen Auslandsaufenthalte begann ich dann wieder intensiv mit dem Rudern und bin nun nach Braunschweig zurückgekehrt. Ich wurde von den Masterruderern sehr herzlich aufgenommen und genieße die regelmäßigen Trainingstage auf dem Kanal.“

Hinrich Mahler: „Im Schulsport habe ich erste Rudererfahrungen sammeln können. Ich freue mich, beim RKN das Rudern wieder — und einen lebendigen Sportverein entdeckt zu haben!“



Nicht abgebildet sind: Vadim Algeier, Leonie Bastin, Laura Sophie Bernstein, Henrik Bremer, Grit Doberan, Naya Gierke, Nico Gierke, Jakob Godau, Steve Hamann, Ursula-Christine Harzer, Sebastian Heimberger, Vanessa Hüper, Besim Enes Kahveci, Franko Klinge, Gabriele Ritter, Max Rosenbaum, Maximilian Schnell, Sebastian Schulz, Hanno Stück, Niels Vogelsang und Selim Yücel.

Vereinsjubiläen

10 Jahre:
Theo Matthis Bahrmann, Frank Grauer, Michael Scholz, Paula Luise Vollbrecht, Hendrik Wehmeyer

15 Jahre:
Lars Fölster

20 Jahre:
Jan Hinnerk Blanke, Ole Blanke, Ferdinand Campe, Mohammad Eghtessad, Ole Kaminski, Egon Meyn, Eileen Meyn, Joy Meyn, Timo Meyn, Ingo Pfaff, Dagmar Reißmann-Meyn, Nicole Sienkamp,

25 Jahre:
Rita von Daggenhausen

30 Jahre:
Rebecca Bahrmann, Jan-Philipp Ehlers, Josefa Möller

35 Jahre
Markus Zinkernagel

45 Jahre:
Marlies Reinke

50 Jahre:
Michael Krüger

55+ Jahre:
Jürgen Lehrmann (56), Wolfgang Meier (56), Andreas Herms (57), Joachim Koch (64), Barbara Saul (71), Ekbert Schollmeyer (73)

Besondere Geburtstage 2024

Helmut Bortfeld	06.01.	70
Frank Tristram	06.01.	60
Rita von Daggenhausen	02.02.	70
Johannes Kaufmann	08.02.	20
Joachim Koch	14.02.	99
Barbara Saul	18.02.	87
Karin Volckmar	14.03.	81
Gabriele Ritter	24.03.	65
Vanessa Hüper	25.03.	30
Dieter Schult	04.04.	85
Ekbert Schollmeyer	17.04.	87
Brunhilde Henkel-Ehlers	30.04.	70

Ole Blanke	02.05.	20
Rita Waldmann	08.06.	82
Brigitte Regenbrecht	09.06.	70
Mohammad Eghtessad	11.06.	82
Rainer Kaminski	27.06.	83
Deborah Hincapie Perilla	10.07.	40
Theo Matthis Bahrmann	03.08.	10
Jürgen Reinefeld	16.08.	80
Henrik Wessalowski	02.09.	30
Gerhard Schulte-Werning	05.09.	65
Jana Schwithal	10.09.	40
Karin Tetzlaff	15.09.	70

Karin Schult	21.09.	85
Franko Klinge	24.09.	50
Susanne Schuchardt	01.10.	87
Ute Zerjadtke	11.10.	81
Cornelia Heinbokel	18.10.	40

Finn Sörensen	12.11.	30
Mechthild Hubert	23.11.	70
Josefa Möller	01.12.	91
Nicole Sienkamp	06.12.	50

In der Geburtstagsliste werden alle runden Geburtstage ab 60 Jahre in 5er Schritten und ab 80 Jahre jährlich aufgeführt. Die Liste erscheint nur in der Papier-, nicht aber in der Onlineversion der Klubnachrichten. Sprecht bitte Martin Habeck an, wenn ihr mit der Veröffentlichung eures Geburtstags grundsätzlich nicht einverstanden sein solltet. Wir werden diesen Wunsch selbstverständlich respektieren.

60 Jahre und kein bisschen träge



Ulli bei der U23 DM in Essen – da war er schon 60.

Ulli Kuhls, unser Erfolgs-Trainer am Kanal, auch Herr Kuhls genannt, wurde am 4. Juni sechzig Jahre alt! Da haben wir uns gedacht: Wenn das kein Grund zum Feiern ist! Es sollte eine Überraschung für Ulli werden. Wie es sich für einen Trainer gehört, war er mit den Junioren/-innen an diesem Wochenende in Hamburg zur Regatta. Die Junioren/-innen waren instruiert am Sonntag auf einen schnellen Aufbruch aus Hamburg zu bestehen, da noch dringende Schularbeiten zu erledigen waren! 😉



Ulli auf Regatta in Hamburg. Hier wusste er noch nichts …

Im Vorfeld wurden Spenden für ein Geschenk gesammelt und ein Büfett für die Heimkehr der Regattaruderer organisiert. Dank Tracking-App konnte der Bootstransport aus Hamburg online überwacht werden. Alles war bereitet, ein Riemenspalier am Bootshaus Thune wurde just-in-time für Ulli´s Empfang auf dem Weg am Kanal ausgerichtet.



Riemenspalier Ulli zu Ehren

Nach einer kurzen Rede von Hajo — danke für die Organisation! — und dem Überreichen der Geschenke wurde gegrillt, gelacht und geklönt. Ulli musste das Ganze erstmal verarbeiten.

Die aktiven Trainingsruderer hatten unter der Leitung und Umsetzung von Lukas Z. und Jan Hinnerk ein ganz besonderes Geschenk für Ulli organisiert. Ein Buch, zu dem viele ehemalige und aktive Trainingsruderer Grußworte, Erlebnisse und Fotos für Ulli beigetragen hatten. Sowie ein 3D-gedrucktes Modell von Ullis blauem Einer Colorado. Hier hat sich Dominik mit Modellieren und Druck selbst übertroffen. Danke an alle, die zum Gelingen des Festes beigetragen haben! Es war eine tolle Überra schung für Ulli!

Ulli Blanke

Oben links: Überreichung der Geschenke; oben rechts: Natürlich wird lecker gegrillt; dazu gibt es ein super Salatbuffet (unten rechts); und auch die „60" im Bootshaus darf nicht fehlen.



Ute Zerjadtkes 80. Geburtstag

Ruderschüler und -schülerinnen feiern ihre Ruderlehrerin!



80. Geburtstage sind nicht so häufig — auch nicht in Rudervereinen — und erst recht nicht bei noch aktiven Ruderern. Wir im RKN hatten ein solches Ereignis am 11. Oktober.

Ehemalig von ihr ausgebildete Ruderer und Vereinskameraden richteten ihr den Geburtstag im Bootshaus aus und ehrten so ein besonderes Klubmitglied. Ute Zerjadtke, geboren am 11.10.1943 wurde 80 Jahre alt! Sie sitzt noch immer im Ruderboot und bildet Anfänger aus:





Absolut fit, überall dabei, überall zu hören, mit Herz und Seele seit ca. 65 Jahren Ruderin — so kennen wir Ute.

Seit 1971 ist sie Mitglied des RKN in Braunschweig. Als nicht verheiratete Frau war das nicht immer so ganz einfach. Man stelle sich die damalige Zeit in der Bundesrepublik vor: Das Bürgerliche Gesetzbuch schrieb es vor: Wollte eine Frau arbeiten gehen, musste ihr Ehemann das erlauben. Erst 1977 wurde dieses Gesetz geändert. Ihr eigenes Bankkonto durfte sie erst ab 1963 ohne die Erlaubnis ihres Mannes eröffnen … usw. Damals war auch im Ruderklub so manches anders als wir es heute kennen: Wer Mitglied im Verein werden wollte, hatte einen Bürgen aus dem Verein beizubringen, in den Booten wurde getrennt nach Männern und Frauen gerudert, Vorstandsarbeit war im wesentlichen Männerdomäne.



Anfangs war Ute für das Kinderrudern zuständig. Bei ihr erlernten die Kinder die Anfänge des Ruderns auf der Oker, Regatten waren zunächst nur innerhalb der Region üblich.

Ziemlich bald war sie dann jahrzehntelang aktiv in der Vereinskantine, half bei der Organisation von Feiern und den offiziellen Veranstaltungen des Vereins wie Anrudern, Abrudern, Weiberfasching, Braunkohlessen, Weihnachtsfeier, Silvesterfeier, Neujahrsempfang, Spargelessen und Sommerfest.

Ich erinnere mich, dass ich bei meinem Eintritt in den Verein 1993 nicht rudern konnte und es auch keine Erwachsenenausbildung gab. Das gab es dann erst Jahre später. Freiwillig kümmerte sich Ute um mich, um mir das Rudern damit ich gemeinsam mit meinem Mann rudern und auf Wanderfahrten gehen konnte. Es hat funktioniert und der Rudersport hat mein Leben bereichert. Ich war Teilnehmerin von Ruderwanderfahrten auf Rhein, Mosel, Lahn und Elbe, ruderte in Argentinien, Kanada, Spanien, Australien — all das verdanke ich einer geduldigen Ruderin, die ihre eigene Freizeit investiert hat in die Ausbildung sportbegeisterter Erwachsener.

Danke, Ute!

Gisela Prade

Jo Möller ist 90 Jahre alt geworden!

Power, Hartnäckigkeit, die Liebe zum Sport und das Festhalten an den eigenen Idealen …

all das macht unsere Vereinskameradin Josepha Möller aus, die am 1. Dezember ihren 90. Geburtstag im Kreise der Familie und Freunde in ihrem Haus in Königslutter feiern durfte.

Zu diesem besonderen Anlass kamen der Bürgermeister, der langjährige Hausarzt, ein Vertreter der Kirche … und … und auch wir, ihre langjährigen Ruderkameradinnen vom RKN als Überraschungsbesuch. Gemeinsame und lustige Erinnerungen, die wir auf vielen schönen Wanderfahrten durchlebt hatten, wurden an diesem Tag wieder wach.

Jo rudert heute nicht mehr, das Ein- und Aussteigen bereitet Probleme. Aber zu Fuß ist sie immer noch flott dabei und hängt so manche junge Frau ab, die vor ihr viel zu langsam die Straße entlang geht — so kennen wir unsere Jo: Immer flott, keine Pause, am liebsten vorn weg und gleich zur Sache.

Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag!

Gisela Prade





Das ewige Leben

Günther Pfand



Am 19. Dezember 2023 verstarb im Alter von 91 Jahren unser langjähriger Ruderkamerad Günther Pfand. Vor fast genau 22 Jahren war Günther dem Klub beigetreten.

Als Riemenruderer auf Berliner Gewässern war Günther anfangs skeptisch, ob man denn auf der kleinen Oker rudern kann. Vom ersten Tag an war er jedoch hoch erfreut, seinen „alten“ Sport bei uns ausüben zu können und es entwickelte sich in der Altherrenschaft eine große gegenseitige Sympathie.

Günther organisierte für unsere Gruppe Fahrten nach Potsdam, Berlin und Leipzig. Begeistert fuhr er zu unseren Wanderfahrten mit und belebte die Gemeinschaft mit seinem Wissen und Humor.

Vor drei Jahren begann ihn dann seine Gesundheit dazu zu zwingen, nicht mehr in‘s Boot zu steigen. Er kam jedoch regelmäßig bis zum Schluss zu unseren Dienstagstreffen in das Bootshaus. Wir verlieren mit Günther einen Ruderkameraden, um den wir trauern. Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren. Zur Trauerfeier und Urnenbeisetzung am 12. Januar 2024, auf dem Hauptfriedhof Braunschweig werden wir ihn auf seinem letzten Weg begleiten.

Rainer Fischer

Vereinskleidung



Die erweiterte Normannia-Kollektion ist im Onlineshop von New Wave erhältlich. Neben den bekannten Artikeln wie den T-Shirts (langarm, kurzarm & ärmellos) gibt es jetzt auch den Renneinteiler, eine Ruderweste und ein dünnes Weatherjacket. Die Kollektion ist in den Farben Grün und Weiß gehalten und kann mit schwarzen Ruderhosen aus der New Wave Standard-Kollektion ergänzt werden.

Die Normannia-Kollektion findet ihr unter:
https://newwave.de/de/536-rk-normannia-braunschweig

Zum Bestellen müsst ihr ein Kundenkonto anlegen und euch als Mitglied von Normannia identifizieren. Das Passwort dazu lautet "RK-Normannia". Alles Weitere dazu findet ihr unter:
https://newwave.de/de/content/13-vereins-login

Der Link zum Onlineshop steht euch auch jederzeit auf unserer Website unter dem neuen Menü „Mitglieder“ zur Verfügung:
https://RK-Normannia/Mitglieder

Frank von Lacroix

Tauschbörse für RKN-Ruderkleidung

Da es immer mal wieder vorkommen kann, dass das eine oder andere Teil eventuell nicht passt und wegen der Vereinsvariante auch nicht zurückgeschickt werden kann, bieten wir eine online-gestützte Tauschbörse an. Es soll wie folgt ablaufen: Ihr schickt eine E-Mail an

Unten findet ihr die erforderlichen Angaben. Die Maße sind nicht zwingend, aber natürlich eine sinnvolle Ergänzung. Diese Daten pflege ich dann in eine Excel-Datei ***Tauschbörse*** ein. Mit der Mail stimmt ihr automatisch zu, dass die Daten über die Dropbox für alle Vereinsmitglieder abrufbar sind.

Erforderliche Angaben sind: Name, Modell (m/w), Größe, E-Mail und Telefonnummer … und als mögliche Hilfe für weitere Käufe die wichtigsten Maße:

Maße (das Teil flach hinlegen und eine Seite messen)			
Breite (unter den Achseln)	**Breite** (im Bauchbereich)	**Rückenlänge** (ab Kragenunterkante)	**Armlänge** (von Achseln bis Handgelenk)

Vor einem Kauf oder bei Tauschinteresse könnt ihr die ***Tauschbörse*** dann über den nebenstehenden QR-Code aus der Dropbox abrufen und euch mit möglichen Tauschpartnern in Verbindung setzen.

Anne Strecha

Sportversicherung

Dieses Jahr hoffen wir zusammen wieder mehr als 80.000 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 Fahrtenbuch 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
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 2023 hat die folgenden Beiträge beschlossen, die ab dem 1. Juli 2023 gültig sind:

Beitragsgruppe	Monatlicher Beitrag	Jahresbeitrag
Kinder, Schüler, Jugendliche, Studierende, Auszubildende	12,50 €	150,00 €
Aktives Einzelmitglied	31,50 €	378,00 €
Ehepaar	44,00 €	528,00 €
Familie	44,00 €	528,00 €
Unterstützendes Mitglied	22,00 €	264,00 €
Auswärtiges Mitglied	12,50 €	150,00 €

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 Adressänderungen, Änderungen der E-Mail-Adresse oder der Kontoverbindung kurzfristig dem Beitragskassierer mit.

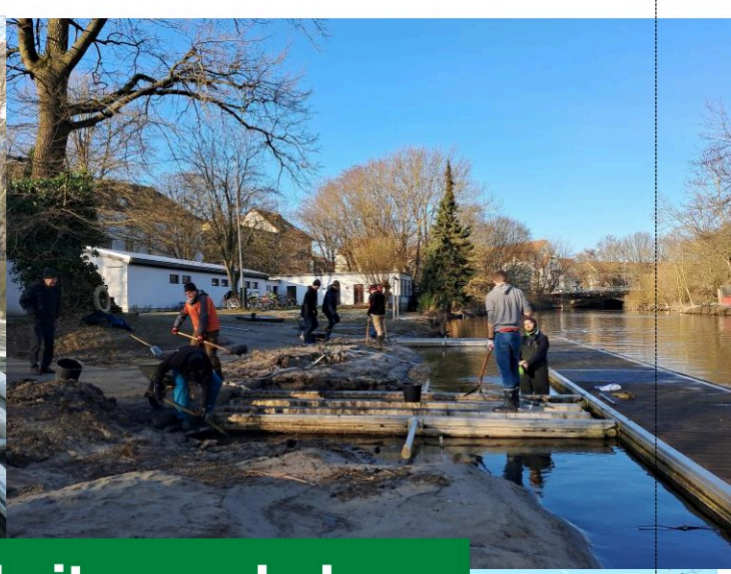
Entweder per Post an:
Ruder-Klub „Normannia“ e. V.
Beitragskassierer
Maschplatz 15
38114 Braunschweig

oder per E-Mail an:

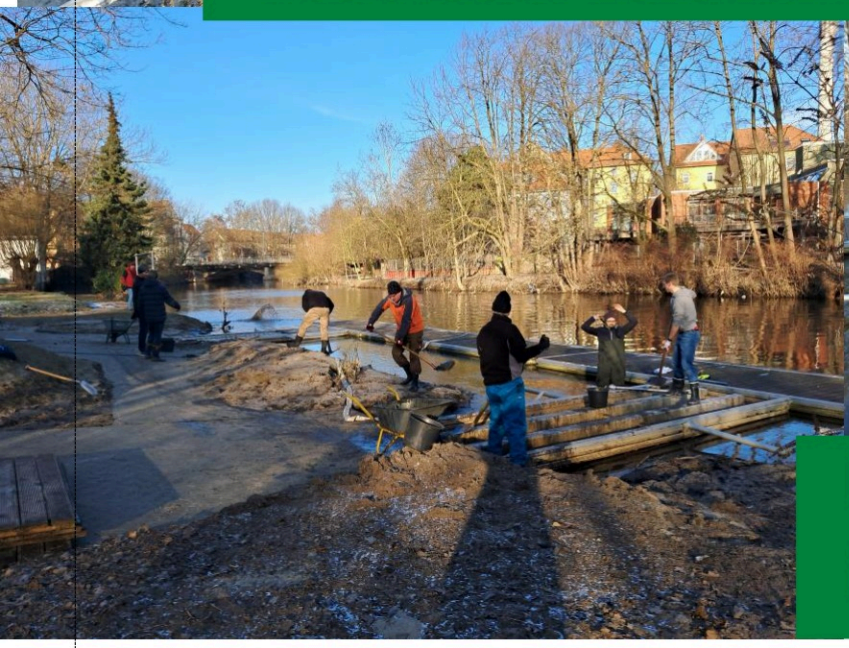
Ihr helft so, Euch alle wichtigen Vereinsinformationen rechtzeitig zuzustellen und unnötige Kosten bei den Abbuchungen zu vermeiden.

Martin Habeck / Schatzmeister





Aufräumarbeiten nach dem Hochwasser 2023/2024





Fortsetzung folgt …

Ansprechpartner

	Ehrenvorsitzender	Joachim Koch	
Geschäftsführender Vorstand:	Vorsitzender	Ullrich Blanke	
	Stellv. Vorsitzender und Sportlicher Leiter Rudern	Ingo Pfaff	
	Schatzmeister, Beitragskassierer und Versicherungen	Martin Habeck	
	Vorsitzende Jugendabteilung	Lara Ebermaier Cintra	
	Stellv. Vorsitzende Jugendabteilung	Anje Mathilde Thöns	
	Kassenwart Jugendabteilung	Jan Kottmann	
	Presse Jugendabteilung	Erik Kottmann	
	Junioren-Trainer	Ulrich Kuhls	
	Kinder-Trainer (Leitung)	Henry Gieseler	
	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	Lucas Müller	
	Hauswart/Frühjahrs-/ Herbstputz	Paul Geisler	
	Kantine	N. N.	
	Klubnachrichten (Jahrbuch)	Anne Strecha	
	Senioren-Rudern	Rita Waldmann	
	Wanderrudern/ Anhängerwart	Hajo Meiners	
Stand: März 2024	Ehrenrat	Rita von Daggenhause[illegible], Rebecca Bahrmann, Kerstin Arndt, Frank Ehrenberg	

Termine 2024

08.03.2024	Jahreshauptversammlung RKN	Alle Mitglieder	Ullrich Blanke
06.04.2024	Frühjahrsputz Maschplatz – ran und raus	Alle Mitglieder	Paul Geisler
20.04.2024	Dove-Elbe-Rallye	Masters	Hajo Meiners
20.-21.04.20024	Aasee Regatta Münster	Junioren	Ulrich Kuhls
28.04.2024	Anrudern	Alle Mitglieder	Ullrich Blanke
05.05.2024	Wesermarathon (55/80/135 km)	Alle Aktiven	Hajo Meiners
04.-05.05.2024	Große Bremer Ruderregatta	Kinder, Junioren	Ulrich Kuhls, Henry Gieseler
18.-19.05.2024	54. Otterndorfer Regatta	Kinder, Junioren	Henry Gieseler
18.-19.05.2024	Köln Junioren-Regatta	Junioren	Ulrich Kuhls
08.06.2024	Landesentscheid der Nordländer	Kinder	Henry Gieseler
31.05.-02.06.2024	Junioren Regatta Hamburg	Junioren	Ulrich Kuhls
15.06.2024	Hamburger Staffelrudern	Alle Aktiven	Vivien Muxfeldt
20.-23.06.2024	Deutsche Junioren- & U23 Meisterschaften, Baldeneysee Essen	Junioren, U23	Ulrich Kuhls
27.-30.06.2024	Bundeswettbewerb Brandenburg	Kinder	Henry Gieseler
27.07.-03.08.2024	Jugendwanderfahrt	Junioren	Jugendvorstand
24.-25.08.2024	Niedersächsische Meisterschaften	Kinder, Junioren, Senioren	Ulrich Kuhls, Henry Gieseler
25.08.2024	Rundum Dordrecht (54 km)	Masters	Jos van der Grinten
Sep. 2024	Leine-Head	Masters	Frank von Lacroix
Sep. 2024	Kanalrudern RKN (Abrudern)	Alle Aktiven	Ullrich Blanke
28.-29.09.2024	Hamburger Ruder-Regatta	Junioren, U23	Ulrich Kuhls
Okt. 2024	Celler Regatta	Alle Aktiven	Ulrich Kuhls, Henry Gieseler
03.10.2024	Elbe-Pokal, Lauenburg	Masters	Frank von Lacroix
11.-13.10.2024	Deutsche Sprintmeisterschaften	Senioren	Ulrich Kuhls
Okt. 2024	Sternfahrt Wiking (Berlin)	Alle Aktiven	Ekbert Schollmeyer
Okt. 2024	Herbstputz Maschplatz – raus und ran	Alle Mitglieder	Paul Geisler
02.11.2024	Fari-Cup, Hamburg	Alle Aktiven	Frank von Lacroix
08.11.2024	Preisskat	Alle Mitglieder	Felix Klein
Nov. 2024	Herren + Damen Braunkohlessen	Alle Mitglieder	
06.01.2025	Redaktionsschluss Jahrbuch	Alle Mitglieder	Redaktion

Stand: März 2024, Angaben unter Vorbehalt. Aktualisierungen siehe Vereins- und Verbandswebsites www.rk-normannia.de und www.rudern.de

Sommerprogramm 2024

Termin		Zielgruppe		Ort	Ansprechpartner
Mo	n. A.	Kinder	Training und Ausbildung	Stadt	Henry Gieseler
	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. A.	Kinder	Regattatraining	Stadt	Henry Gieseler
	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. A.	Kinder	Training und Ausbildung	Stadt	Henry Gieseler
	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

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

Stand März 2024, Angaben unter Vorbehalt

Aktualisierungen siehe: www.rk-normannia.de