Ruder-Klub Normannia e.V. Braunschweig

Klubnachrichten

Ausgabe 2/2011



Winterprogramm 2011/12

Mo	nach Abspr.	Kinder	**Training** Ruderbecken / Ergo	Tunica / Stadt	O. Bahrmann
	18:00	Leistungsr.	**Krafttraining**	Thune	U. Kuhls
	18:00	alle	**Montagssport**	TU	U. Zerjadtke
Di	9:00	Alte Herren	**Rudern und gemütliches Beisammensein**	Stadt / Tunica	E. Kahe
	18:00 bis 20:00	Fortgeschr. Anfänger	**Ruderbecken** technikorientiert, kürzere Einheiten; Anfängerausbildung ab Feb.	Tunica	F. Ehrenberg
	18:00	Leistungsr. Uni Masters	**Krafttraining**	Thune	U. Kuhls A. Betzler
Mi	10:00	alle	**Rudern oder Nordic-Walking**	Stadt	I. Ehrlich-mann
	15:30	Damen	**Mittwochskaffee**	Stadt	
	17:00 bis 19:00	Fortgeschr.	**Ruderbecken** technikorientiert, Videoaufz. n. Abspr.	Tunica	H.-J. Wissel G. Bosse
	18:00	Junioren	**Krafttraining**	Thune	U. Kuhls
	18:00	alle	**Basketball**	Südkl.	
Do	18:00 bis 20:00	Fortgeschr.	**Ruderbecken** ausdauerorientiert, Einheiten ca. 60 Min., ggf. zeitl. Koordination d. Leiter	Tunica	M. Bialas M. Olech
	18:00	Leistungsr. Masters	**Krafttraining**	Thune	U. Kuhls
Fr	16:30	Kinder	**Hallentraining** Spaß, Spiel und … Konditionsgymnastik	JFK	Chr. Albrecht G. Bosse
	18:00	Leistungsr.	**Krafttraining**	Thune	U. Kuhls
Sa	10:00	alle	**Bootspflege** Termine s. Aushänge und Homepage	Stadt	H.-J. Wissel
So	9:30	Fortgeschr.	**Sonntagsrudern**	Stadt	M. Bialas E. Eghtessad
	10:00	Masters	**Rudern**	Thune	n. Abspr.
	14:00	Leistungsr.	**Rudern**	Thune	U. Kuhls

JFK: Sporthalle JFK-Realschule
Stadt: Maschplatz 15
Südkl.: Sporth. Südklint, Güldenstraße 39 c
Thune: Am Kanal

Tunica: Tunica-Halle, Hasenwinkel 1
TU: Gymnastikhalle Rebenring

Planungsstand 11/2011, Änderungen möglich, Aktualisierungen s. www.rk-normannia.de

Auf ein Wort



Ullrich Blanke (Schatzmeister), Carl Stoewahse (2. Vorsitzender), Harald Prade (1. Vorsitzender)

Die Saison 2011 war bisher wahrlich nicht arm an Höhepunkten. Beginnen wir beim Leistungssport, dem Aushängeschild unseres Vereins. Neben diversen Regattaerfolgen an anderen Plätzen konnten wir in Brandenburg auf der herrlich gelegenen Strecke am Beetzsee den dritten Jugendmeistertitel in Folge feiern. Nils Ole Richter hatte mit seinem Hamelner Partner Thore Wessel die Nase vorn und erreichte auch im Einer den Endlauf. Unsere kräftigen Viererruderer komplettierten mit einem 4. Platz im Endlauf einen sehr schönen Sonntag im Mai, an dessen Gelingen ihr Trainer Ulrich Kuhls einen wesentlichen Anteil hatte.

Erfreulich waren die Zuwendungen unserer Sponsoren. Die Stiftung Kleiderversorgung der Stadt Braunschweig überwies 3.000 €, die für die Komplettierung des Vierers ARETE und ein Ergometer ausgegeben werden. Auch die Stadt Braunschweig zeigte sich sehr großzügig; ein Zuschuss von 1.900 € gestattet es uns, mit einigen Spendengeldern einen gebrauchten Einer zu kaufen. Die beste Nachricht aber ist die Zuweisung einer erheblichen Summe für den lange geplanten Kraftraum-Anbau. Wir werden unter der Mithilfe vieler Mitglieder das neue Gebäude auf unserem Erbpacht-Grundstück errichten.

Auch die Tunica-Halle erhält eine neue Technik. Finanziert von der Stadt Braunschweig und ergänzt durch einen Eigenanteil der Normannen (Abschleifen und Lackieren der Skulls und Riemen) steht seit dem 20.10.2011 eine fast neue Beckenruderanlage zur Verfügung.

Allen Spendern, den genannten und den ungenannten, sowie der Stadt Braunschweig und dem Stadtsportbund danken wir herzlich für die großzügige Unterstützung des Rudersports!

Nach neun Monaten Betriebszeit können wir ein kleines Fazit zur offenen Kantine ziehen. Diese Form der Versorgung wurde allgemein begrüßt, die Vorräte in den Kühlschränken stimmten und es traten keine Inventurdifferenzen auf. Die Überschüsse aus dem Kantinenbetrieb lassen es zu, dass wir uns Gedanken über eine Renovierung des Saals und seines Mobiliars machen. Noch in diesem Jahr sollen die Arbeiten beginnen. In einer konzertierten Aktion entrümpelten die Jugendlichen bereits die Veranda im Stadtbootshaus. Bis zum Jahresende entsteht dort ein Jugendraum, in dessen künstlerische Gestaltung sich die Erwachsenen nur marginal einmischen werden.

Da wir gerade beim „Geld ausgeben“ sind, seien einige Bemerkungen zur finanziellen Lage des Vereins gestattet. Wir haben unter sachkundiger Leitung unseres Schatzmeis-

ters alle Ausgaben durchforstet, Versicherungen und Lieferanten gewechselt, Kosten für Energie und Telefon radikal gesenkt und die Mitglieder haben handwerkliche Leistungen in Do-it-your-self-Methode erbracht mit dem Ergebnis, dass das im Herbst vergangenen Jahres bestehende Minus des Vereinskontos fast ausgeglichen worden ist.

Hierzu beigetragen haben auch viele Neueintritte; wir sind froh darüber und auch stolz darauf, dass unser Verein und unsere Sportart regen Zuspruch finden und dass wir mehr und mehr fröhliche Rudersportler am Maschplatz und in Thune begrüßen können.

Mit dem Ende der Sommerzeit wird es ruhiger auf der Oker und auf dem Mittellandkanal. Die traurige Jahreszeit färbt aber nicht auf uns ab – an den Wochenenden und für die Pensionäre auch während der Woche geht es auf dem Wasser weiter. Grippale Infekte haben bei uns keine Chance.

Euer Vorstand

Gruß aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

hier ist sie nun, die mit Spannung erwartete zweite Ausgabe. Kann sie die Erwartungen, die die erste Ausgabe geweckt hat, erfüllen? Für das „neue Gewand“ der Klubnachrichten gab und gibt es immer noch sehr viel Lob. Darüber freuen wir uns sehr, das beflügelt für die weiteren Ausgaben!

Die Zeitung lebt natürlich von Euren Beiträgen und Fotos – und die habt Ihr mit viel Enthusiasmus geschrieben und geschossen, weiter so! Nicht von jedem Ereignis haben wir einen Bericht erhalten, zum Beispiel bleiben die erfolgreiche Teilnahme am 25. Hamburger Staffelrudern, die Wanderfahrt nach Neuruppin und das Wanderrudertreffen in Bingen unerwähnt. Die Wikingfahrt findet gerade statt, während die Klubnachrichten gesetzt werden. Bestimmt berichtet Ihr davon in der nächsten Ausgabe.

Als erste Leser Eurer Berichte hatten Gunnar und ich wieder viel Spaß. Die bunte Themenmischung spiegelt unser Vereinsspektrum wieder: vom Kinderrudern (ab S. 4 über den Bundeswettbewerb und auf S. 28 stellen sich die neuen Trainer vor), über die Jugendabteilung (es gibt einen neuen Vorstand, s. S. 27 uvm.), die Erwachsenen (ein Bericht zum Kirchentag! auf S. 14) bis hin zur Altherrenschaft (ab S. 32); von den Deutschen Meisterschaften (S. 6), vom World Masters Championship (S. 8), und über zahlreiche Wanderfahrten (ab S. 13).

Bitte beachtet auch die Werbung, die erstmals im Heft zu finden ist. Vielen Dank den Anzeigenpartnern und allen Anzeigeneinwerbern. Sie helfen, einen Teil der Druckkosten zu finanzieren.

Die nächste Ausgabe erscheint nach dem Anrudern und den ersten Frühjahrsregatten im Mai. Sie wird die Kilometerliste und die besonderen Geburtstage im Jahr 2012 enthalten. Wir freuen uns auf Eure Texte, Fotos und Anzeigen bis zum 15. April 2012.

Viel Vergnügen beim Lesen!
Nicole Sienkamp

Inhalt

Regattasport

Bundeswettbewerb in München	4
Erneut Deutscher Meister!	6
Unsere Landesmeister	7
Alt und kein bisschen weise?	8

Breitensport

Wanderrudern und Breitensport 2011	11
60. Ruderinnentreffen	12
Auf der Aller	13
… da wird auch dein Boot sein	14
Allein unter Halbstarken	15
Kulinarische Rheinfahrt	17
Himmelfahrt in Berlin	21
Zu Besuch in Russland	23
Hamburger Gewässer	24
Wahre Tierliebe	26

Klubleben

Herzlich Willkommen!	27
Neuer Jugendvorstand	27
Neue Trainer	28
Jugendraum-Renovierung	29
Frühstück der Ruderer	31
Altherrenschaft	32
Grillen am Kanal in Thune	36

Organisatorisches

Private Feiern im RKN	37
Mitgliedsbeiträge	38
Wintertraining mal anders	38
Ruderbecken Tunica-Halle	39
Ansprechpartner	40
Wintertrainingszeiten	U2

Zu guter Letzt

Termine 2011/12	41
Marathon in a nutshell	41

Impressum

Herausgeber:	**Ruder-Klub Normannia e.V.**
Redaktion:	Nicole Sienkamp, Gunnar Bosse
Fotos:	Privatfotos der Autoren, wenn nicht anders angegeben
Titelfoto:	Nicole Sienkamp, „Molecule Man“ in Berlin
Design:	Sebastian Schollmeyer
Bezugspreis:	Für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten
Anschrift:	Ruder-Klub Normannia e.V. • Maschplatz 15 • 38114 Braunschweig
E-Mail:	
Homepage:	www.rk-normannia.de

November 2011

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



BW 2011 in München

Wir kamen, sahen und hatten Spaß!

Fotos (3x): K. und B. Becker

Nach dem erfolgreichen Landesentscheid in Bersenbrück und viel Training freuten sich fünf Aktive – Louise von Lacroix, Kea Meiners, Moritz Blauermel, Linus Becker und Marcel Rahf –, zwei Trainer – Pauline Kaminski und Oliver Bahrmann – sowie das Maskottchen Hubert auf den Bundeswettbewerb 2011.

Am frühen Donnerstagmorgen um 08:00 Uhr begaben sich die Ruderwütigen, noch etwas verschlafen, auf den Weg nach München. Nach Zwischenstopps in Hannover und Hann. Münden waren die 56 Plätze im Reisebus mit Kindern und Trainern besetzt und der Stauraum im Bus mit Luftmatratzen, Schlafsäcken und Gepäck vollgestopft. Fahrer Eugen wurde an diesem Wochenende zu unserem ständigen Begleiter und fuhr uns sicher zum Sattelplatz an der Olympiastrecke. Diese spektakuläre Kulisse stachelte die Kinder an und sie gingen zum ersten Training aufs Wasser. Anschließend ging es weiter in die Unterkunft – wieder einmal eine gemütliche, anheimelnde Turnhalle.

Zum Team gereift

Freitagmorgen wurden eifrig die ersten Vorbereitungen für die 3.000-Meter-Langstrecke getroffen – und es zahlte sich aus! Nach einem technisch guten Rennen waren Trainer und Aktive begeistert. Mit einem zwölften Platz in der Gesamtwertung hatte sich der vermeintliche "Chaoten-Vierer" zu einem echten Team entwickelt, eine Startbahn im C-Finale errudert und würden in ihm am Sonntag als Zeitschnellste ins Rennen gehen. Zufrieden genossen wir die verkochten Nudeln in der Regattakantine und vermieden jeden Gedanken an den bevorstehenden Zusatzwettbewerb.

Zusatzwettbewerb gemeistert

Der Zusatzwettbewerb ist eine Sammlung von allgemeinsportlichen Übungen, die die Motorik und die Sportlichkeit abseits des Ruderns fordern und fördern sollen. Die „Laufen-Hüpfen-Werfen-Übungen“ sind vor allem bei den Ruderern nicht sehr beliebt. Trotzdem gingen wir mit Optimismus und Motivation ans Werk und meisterten das

Eierlaufen auf Pedalos, Tauziehen und andere Herausforderungen.

Nachdem Niedersachsen letztes Jahr beim Zusatzwettbewerb in der Länderwertung nur Thüringen und das Saarland schlagen konnte, gingen wir nun in etwas gedrückter Stimmung zur Siegerehrung. Wie sich herausstellte, war dies aber völlig unbegründet. Unser Bundesland kletterte auf den vierten Platz. Das ist die beste Platzierung seit Jahren! Begeistert kehrten wir in die Turnhalle zurück, um den unerhofften Erfolg zu feiern – freilich nur ein bisschen, denn am nächsten Morgen klingelte um 5 Uhr der Wecker.

Super-Leistung im C-Finale

Nachdem beim Frühstück literweise Kaffee getrunken wurde, um die zu kurze Nacht zu kompensieren, wartete die 1.000-Meter-Kurzstrecke auf uns. Warmgelaufen, gedehnt und höchstnervös trug die Mixed-Vierer-Mannschaft ihr Boot in Richtung Wasser. Unglücklicherweise erreichte es das Wasser aber nicht—Bootsschaden! Das Steuer war kaputt. Die Nerven lagen blank. Schnell wurde der freundliche Mann vom BBG-Stand um Hilfe gefragt. Sofort war er mit Kleber zur Stelle und flickte den Schaden. Glücklicherweise konnte das Rennen verschoben werden und unser Mixed-Vierer konnte trotzdem an den Start gehen.





Nach der überstandenen Langstrecke zu Späßen aufgelegt: Kea, Marcel, Stm Moritz, Linus, Louise & Maskottchen Hubert ((v.l.n.r.)

800 Meter lang konnten die Braunschweiger das Feld anführen. Doch leider reichte der Krafttank am Ende nicht mehr für einen knackigen Endspurt. Und so wurden Kea, Louise, Moritz, Linus und Marcel von drei gegnerischen Booten übersprintet und belegten schlussendlich einen vierten Platz. In Anbetracht der ein Jahr älteren Gegner dennoch eine stolze Leistung! Das Land Niedersachsen jubelte am Ende des Tages übrigens über einen fünften Platz in der Gesamt-Länderwertung.

Müde, aber glücklich begaben wir uns auf den Rückweg und nachts um halb zwei stolperten sieben Quasi-Zombies am Maschplatz aus dem Bus.

Pauline Kaminski

Auch im Zusatzwettbewerb ging es hoch und kräftezehrend her! Im Vordergrund unsere niedersächsische gegen die hessische Ruderjugend.

Erneut Deutscher Meister!



Deutscher Meister U17 Leichtsgewichtsdoppelzweier Nils-Ole Richter (3. v. li.), Thore Wessel (4. v. li.). Fotos (2): Jasper Bosse

Auf der Deutschen Jahrgangsmeisterschaft U 17 präsentierte sich Nils-Ole Richter als einer der erfolgreichsten Athleten. Mit seinem Zweierpartner Thore Wessel (RV Weser Hameln) holte er im Leichtgewichts-Doppelzweier auf dem Beetzsee in Brandenburg den Meistertitel. Nach überzeugenden Siegen im Vorlauf und im Halbfinale wurden sie ihrer Favoritenrolle gerecht, machten das Rennen zum Leidwesen von Trainer Ulrich Kuhls aber spannend. Bis zur 1000-m-Marke hatten sie einen hauchdünnen Vorsprung herausgefahren. Auf den letzten 500 m konnten sie sich dann aber absetzen und gewannen schließlich mit einer Länge Vorsprung.

Knapp drei Stunden später ging Nils-Ole Richter im Finale des Leichtgewichts-Einers an den Start. Auch in dieser Bootsgattung hatte er mit Siegen im Vorlauf und im Halbfinale bereits überzeugen können. Fraglich war nur, ob er sich mit dem Zweierrennen in den Knochen gegen die ausgeruhte Konkurrenz durchsetzen konnte. Leider nicht: „Nach 500 Metern ging gar nichts mehr.“, sagte Nils-Ole nach dem Rennen. So musste er sich mit einem sechsten Platz „begnügen“, der für sich allein schon Anlass zum Feiern wäre.

Der schwere Junioren-Vierer ohne Steuermann mit Ole Kaminski, Jakob Trenkler, Valentin Trenkler und Schlagmann Jasper Bosse ging das Finale beherzt an, musste im Laufe des Rennens jedoch die Boote aus Hamburg, Berlin und die niedersächsische Landesauswahl ziehen lassen. Schließlich belegten sie in einem packenden Endspurt mit sieben hundertstel Sekunden vor dem Vierer aus München den vierten Platz.



Packendes Finale im Vierer ohne: Jasper Bosse (Schlag), Jakob Trenkler, Valentin Trenkler und Ole Kaminski. Aufn.: Ulrich Kuhls

Für Trainer Ulrich Kuhls und den Ruder-Klub Normannia sind diese Erfolge die vorläufige Krönung der vergangenen Jahre und eine Belohnung für die intensive Nachwuchsarbeit. In den letzten fünf Jahren standen jedes Jahr Braunschweiger Ruderer auf nationalen Meisterschaften in allen Altersklassen auf dem Treppchen, davon dreimal ganz oben.

Carl Stoewahse

Unsere Landesmeister

Am 10. und 11. September fand auf dem Allersee in Wolfsburg die Niedersächsische Landesmeisterschaft statt. Gleich drei unserer B-Junioren errangen Meistertitel.

Nils-Ole Richter stellte in Wolfsburg nicht nur seine hervorragende Form, sondern auch seine Vielseitigkeit unter Beweis. Er gewann Rennen im „schweren“ Doppelzweier und im „leichten“ Einer. Am Samstag holte er sich den Titel mit Jasper Bosse im „schweren“ Doppelzweier auf der 400 m-Sprintdistanz und am Sonntag im Leichtgewichtseiner auf der 1000 m-Strecke. Ferner sicherte er sich am Sonntag auch noch in einem „normalen“ Regattarennen im Leichtgewichtsdoppelzweier mit Thore Wessel (Hameln) den Sieg.

Auch Jasper beließ es nicht bei einem Landestitel. Ihm gelang zusammen mit seinem langjährigen Doppelzweierpartner Ole Kaminski im „schweren“ Doppelzweier der Sieg auf der 1000-m-Strecke.



Wurden in Wolfsburg jeweils zweifache Landesmeister: Nils-Ole Richter (Bug) und Jasper Bosse (Schlag). Aufn.: Franziska Ackert

Carl Stoewahse



Alt und kein bisschen weise

oder:
Warum startet man auf Masters-Regatten?

Weil es Spaß macht! Diese Antwort ist zu kurz und würde diesen Beitrag zur Klubzeitschrift zu früh beenden. Also noch einmal: Manchmal frage ich mich das auch. Besonders in den Momenten kurz vor dem Start, in denen die altbekannte Angst vor dem Schmerz, der jetzt gleich kommt, in einem hoch kriecht. Oder beim Training, wenn man sich fragt, ob das noch so gesund ist. Oder andere sich das fragen, die mich beim Ergorudern im Keller stöhnen hören. Oder auf den letzten Metern vor dem Ziel, auf denen die Gesichtslähmung beginnt und Muskeln, Kreislauf und Atmung am Anschlag sind. Nein, da denke ich nicht mehr.

Es gibt noch mehr „Verrückte“

Man könnte sich doch so gemütlich mit einem Bierchen vor die Glotze setzen und überbezahlte Freizeitsportler dabei beobachten, wie sie versuchen das Runde in das Eckige zu kriegen. Vielleicht ist es aber auch das Wissen, dass es noch andere Verrückte gibt, die es immer noch wissen wollen. Mit ein paar von diesen Menschen habe ich im September ein verlängertes Wochenende in Posen, Polen, verbracht. Auf dem Maltasee fand in diesem Jahr die World-Masters-Regatta der FISA statt, auch Masters-WM genannt. Für mich war es das erste Mal. Den Entschluss teilzunehmen hatten wir in unserem Achter schon im letzten Jahr nach unserem Erfolg beim Silbernen Riemen in Berlin gefasst. So habe ich denn den Winter über möglichst zwei Mal die Woche Eisen gebogen, außerdem Ergo gerudert und gelaufen. Rudern selber war ja nicht so bei dem Eis. Im Frühjahr sollte es dann wieder ins Boot gehen. Ging aber nicht, zu viel Arbeit. Außerdem habe ich mir beim Pflöcke einschlagen auf der Baustelle einen Tennisarm zugezogen. Ich Dussel musste den Vorschlaghammer ja mit einer Hand anfassen. Ruderer eben. Notgedrungen habe ich den Mai und Juni pausiert, um den Arm zu kurieren. Hat außer verbesserten Laufzeiten kaum etwas gebracht.

Nagelprobe in Bremen

Im Juli kam dann auf der German-Masters-Open in Bremen die Nagelprobe. Im Masters-C-Doppelvierer konnten wir bei furchtbarem Gegenwind mit deutlichem Abstand gewinnen. Besser als erträumt und das Rennen fühlte sich richtig gut an. Wir sind Ralf von Daack (Wolfsburger Ruderclub), Christoph Dyck und Kay-Uwe Jancke (beide Der Hamburger und Germania Ruder-Club) und ich.

Mit dieser Mannschaft sind wir dann auch in Posen in den Rennen der Altersklassen B (Mindestdurchschnittsalter 35 Jahre) und C (MDA 43 Jahre) gestartet. Der Achter ist leider geplatzt. Jeder hat für sich trainiert

und erst eine Woche vor der Regatta haben wir dann doch noch einmal Zeit gefunden, gemeinsam zu trainieren. Das Trainieren war überhaupt so eine Sache. Ich danke Katrin an dieser Stelle dafür, dass sie die ständige Abwesenheit und nachfolgende Erschöpfung ertragen hat.



Ralf von Daack (Schlag, Wolfsburger Ruderclub), Carl Stoewahse (Normannia Braunschweig), Christoph Dyck und Kay-Uwe Jancke (beide Der Hamburger und Germania Ruder-Club), Foto: FISA

1.500 Teilnehmer aus aller Welt

Die World-Masters-Regatta findet jährlich statt und wird von der FISA organisiert. Ausgeschrieben sind Rennen in allen Altersklassen. Also von Masters A (Mindestalter 27 Jahre) bis hin zu Master I (Mindestdurchschnittsalter 75 Jahre!). Melden kann jeder. Und alle Rennen sind gut belegt. Im H-Achter (MDA 70 Jahre) waren noch fünf Boote am Start. In Posen waren insgesamt etwa 6600 Rollsitze gemeldet. Bei durchschnittlich vier Rennen pro Ruderer sind das mehr als 1500 Teilnehmer, viele aus Deutschland und Osteuropa, aber auch aus Nordamerika, Peru, Brasilien, Südafrika, Australien und Japan.

Von Donnerstag bis Sonntag wurde die Regatta ausgetragen, wobei der Sonntag den Mixed-Rennen vorbehalten war. An den „vollen" Tagen Freitag und Samstag gingen jeweils mehr als 150 Rennen im 3-Minuten-Takt über die Strecke. Und das mit acht Bahnen. Das Ganze war perfekt organisiert. Als wir am Nachmittag gegen 16 Uhr an den Start gingen, gab es nicht einmal fünf Minuten Verspätung.

Eine Reise wert: Posen

Die Strecke liegt auf dem Maltasee, ungefähr 2 km von der Altstadt Posen entfernt. Oliver Bahrmann sagte, sie sei sehr sozialistisch. Das stimmt irgendwie auch, wenn man die Architektur und die Sichtachsen betrachtet. Am Start sind „wunderschöne", wie Kimme und Korn ausgerichtete Betonruderblätter installiert; zum Glück farbig angestrichen. Die Strecke ist von Osten nach Westen ausgerichtet und der Blick von der Strecke zum Start geht direkt auf die Kirchtürme der Altstadt Posens. Am Streckenrand liegen der erste künstliche Skihang Polens, ein Badeparadies, High-Tech-Minigolfanlagen etc. Nicht sozialistisch, aber ein Zeichen der Dynamik des Landes und der Stadt. Überhaupt ist Posen eine Reise wert. Es hat eine relativ gut erhaltene und teilweise gut restaurierte Innenstadt, die mit Danzig oder Warschau mithalten kann.

Mit etwa 500.000 Einwohnern ist die Stadt so groß wie Hannover, aber das Abend- und Nachtleben konzentriert sich auf die unmittelbare Altstadt um den Rathausmarkt. Da reibt man sich als Bewohner des verschlafenen Braunschweigs doch die Augen. Nach 20 Uhr in einem der Restaurants einen Platz

zu bekommen ist fast unmöglich. Schlimm für hungrige Ruderer.

Die Organisatoren der World-Masters-Regatta machen sich die Mühe die Rennen innerhalb der Altersklassen auch noch nach Jahrgängen zu sortieren. Wenn ich als 48-Jähriger im B-Einer melde, laufe ich nicht Gefahr gegen einen 35-Jährigen zu rudern, sondern ich lande bei 53 gemeldeten Ruderern in einem Lauf etwa meines Jahrgangs. Das macht das Ganze dann schon wieder attraktiv. Genauso wird in den Mannschaftsbooten verfahren.

Internationaler Sieg im 4x

So sind wir im B-Doppelvierer gegen etwa gleich alte Mannschaften aus Italien, Schweden, Polen und Deutschland gestartet. Am Start kamen wir wohl gut raus. Als ich nach dem Startspurt zur Seite sah, lagen die Italiener und die Schweden noch dicht hinter uns, brachen dann aber bei 500 m ein. Da müssen wir fast eine Länge vorne gelegen haben. Das Boot lief und wir konnten die Führung noch etwas ausbauen, obwohl die Kiste immer nach Backbord zog und wir in die Bojen fuhren. Zum Schluss kamen die Polen auf. Kay-Uwe schrie nur Endspurt, wir haben wohl die letzten Schläge noch rausgehauen und mit einer guten Länge gewonnen. Das war schon Klasse; auf einer internationalen Regatta zu gewinnen. So sehr habe ich mich schon lange nicht mehr über einen Sieg gefreut. Und den anderen schien es ähnlich zu gehen.

47 Gegner im zweiten Rennen

Dem entsprechend groß war der Druck dann am Samstag im C-Vierer. Auf dem Programm standen in unserem Lauf Gegner aus Portugal, Lettland, Russland, Polen, Tschechien und Deutschland. Insgesamt hatten 47 Mannschaften gemeldet. Nach dem Start waren die Boote aus Tschechien und Henningsdorf/Rostock gleich weg. Die Russen lagen gleich auf und die Letten dicht hinter uns. Die konnten das Tempo aber nicht halten. Auch die Polen – die Gleichen wie am Freitag – hielten noch mit. Im Ziel waren Henningsdorf/Rostock und die Tschechen vor uns, aber der Abstand zu den Polen war größer als am Vortag. Mehr ging auch nicht. Wir sind mit Schlagzahl 37 über die Strecke gegangen. Alles andere wäre langsamer gewesen. Da machte sich das wenige gemeinsame Training bemerkbar. Insgesamt sind wir 13. von 47 geworden. Das ist ja nicht so schlecht.

Carl Stoewahse



Breitensport & Wanderrudern

Die Saison ist noch nicht zu Ende, bei den Ruderern ist sie das fast nie. Lediglich größere meteorologische Katastrophen behindern die Schritte zum und die Bewegung auf dem Wasser.

Die Gruppe der Freizeitruderer ist erheblich gewachsen. Viele der „Neuen“ kommen zwei Mal pro Woche zum Rudern und bleiben anschließend noch zu einem kleinen Plausch. Es gibt erstaunliche Talente zu beobachten, die schon nach der fünften Übungsstunde nur noch geringer Korrekturen bedürfen. Andere benötigen mehr Zeit und Zuspruch. Wichtig ist es, sich von gewissen Tiefpunkten, im Alltagsleben oder in einer neuen Sportart, nicht nachhaltig beeinflussen zu lassen. Mancher machte sein Abitur mit 16, ein anderer mit 22 – geschafft haben es letztlich beide.

Zwar liegt die Kilometerstatistik noch nicht vor, ich ahne aber, dass sich erhebliche Verschiebungen im Vergleich zu den Vorjahren ergeben werden. In den Bootshäusern herrscht auch außerhalb der „offiziellen“ Trainingszeiten reger Betrieb. Martin Olech ist zu Hause kaum noch zu erreichen, da er permanent die Oker umpflügt. Astrid und Gunnar haben, auch ein Novum, eine Wanderfahrt im Rennboot in der Thuner „Wanne“ absolviert.

Wanderfahrten führten uns in diesem Jahr auf den Rhein, nach Neuruppin, auf die Aller und nach Berlin; eine große Crew vertrat uns beim Staffelrudern in Hamburg und brachte sogar einen Pokal mit nach Hause!



Die Wiking-Fahrt in Berlin, eine Tagestour nach Leiferde und vor allem die Eisfahrt auf der Weser Anfang Dezember bieten neben den heimatlichen Übungsstunden bis zum Jahresende Gelegenheit zur Bewegung an frischer Luft.

Gefragt sind für das Folgejahr Organisatoren für Wanderfahrten, es können auch Tagestouren auf den Gewässern der Region sein.

Harald Prade

60. Ruderinnentreffen in Hameln

Am 24. August fuhren fünf Ruderinnen aus Braunschweig nach Hameln an die Weser, um dort Frauen aus sechs anderen Ruderclubs Niedersachsens (Bodenwerder, Celle, Goslar, Hameln, Hildesheim, Salzgitter) zu treffen.

Wir begegnen uns regelmäßig zweimal im Jahr reihum bei den verschiedenen Vereinen, so dass schon eine stolze Tradition von nahezu dreißig Jahren besteht. Man traf sich zu Beginn sogar dreimal im Jahr! Begründet wurden die Ruderinnentreffs von Heide Blum aus Goslar.



Schweißtreibend: Bei „tropischen" Temperaturen auf der Weser

Fotos (2): Elisabeth Eghtessad

In dem wunderschönen Clubhaus des RV Weser Hameln wurden wir traditionsgemäß mit Kaffee und Kuchen begrüßt. Dann folgte bei tropischen Temperaturen entspanntes Rudern mit 27 Aktiven auf der Hausstrecke. Das Highlight war die Fahrt im Gigdoppelachter.



Erfahrungsaustausch in geselligen Runden im Hamelner Clubhaus

Zur Feier des 60. Jubiläums wurden wir beim anschließenden gemütlichen Beisammensein nicht nur fürstlich bewirtet, unser Heimweg wurde auch von grandiosen Blitzen am Nachthimmel begleitet.

Vielleicht können wir hier im RKN noch mehr Interessierte für einen Austausch mit den niedersächsischen Ruderinnen gewinnen, damit dieser gesellige Brauch weiterlebt.

Die nächsten Ruderinnentreffen finden am 25.04.2012 in Hildesheim und am 29.08. 2012 in Salzgitter statt.

Elisabeth Eghtessad



Auf der Aller

Wanderfahrt in heimatnaher Idylle

Fotos (2): Gunnar Bosse

Die Altherrenschaft fuhr, wie sie auf Seite 34 schildert, zum wiederholten Male zu ihren Quellen und unsere Oker liefert einen Teil ihres Wasser: Die Aller fließt von Osten kommend westwärts durch Niedersachsen, um bei Verden in die Weser zu münden. Sie mäandert nahezu unscheinbar durch ruhige Wiesen- und Waldlandschaften und streift vereinzelt kleinere und größere Orte. Der Papierform nach ein unspektakulärer Fluss—gemessen jedenfalls an Donau und Rhein.

Und doch—oder gerade wegen ihrer Unscheinbarkeit ist die Aller eine Wanderfahrt wert. Folgerichtig machten sich im Juli unter der Leitung von Peter Herbst zwölf Normanninnen und Normannen auf, um die Aller zwischen Winsen und Verden auf einer zweitägigen Wanderfahrt zu entdecken.

Eingesetzt wurde nach einiger Sucherei—der Weg zur geplanten Einsetzstelle war mittlerweile versperrt—in Winsen. Von dort ging es nach Bosse, wo wir im sehr zu empfehlenden Allerhof übernachteten. Zuvor verbrachten wir, z.T. bis tief in die Nacht, in dessen idyllischem Garten einen Grillabend.



Am nächsten Tag entfalteten die Steaks und Würstchen ihre Wirkung und es entspann sich eine—sagen wir mal—flottere Gangart. Es zeigte sich, dass die „Hanse“ der „Springsee“ durchaus das Wasser reichen kann. Dem entspannten Gesamteindruck tat das freilich keinen Abbruch.

Gunnar Bosse

Eine Horde verwegener Normannen in Bosse: Ekbert Schollmeyer, Josefa Möller, Gisela Prade, Peter Herbst, Petra Wendt, Gunnar Bosse, Martin Olech, Harald Prade, Ute Zerjadtke, Thomas Bernhardt, Rita Waldmann, Elisabeth Eghtessad



Foto mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Evangelischen Kirchentages (DEKT)/Kathrin Erbe

Der 33. Evangelische Kirchentag in Dresden endete am 5. Juni dort, wo er vier Tage vorher mit einem Lichtermeer begonnen hatte: Auf beiden Seiten der Elbe zwischen Altstadt und Neustadt. Bei schönstem Wetter präsentierte sich die Stadt als perfekter und sympathischer Gastgeber.

Da in zwei Jahren der 34. Evangelische Kirchentag wieder an der Elbe, nämlich in Hamburg stattfinden wird, ergab sich für uns Ruderer das einmalige Erlebnis, am Schlussgottesdienst mitzuwirken.

Auf dem Gelände des Dresdener Rudervereins in Blasewitz versammelten sich ca. 100 Ruderer aus den verschiedenen örtlichen, den Hamburger Rudervereinen und aus den Reihen der Kirchentagsbesucher. Nach körperlicher und geistiger Stärkung der Ruderer in Form von belegten Brötchen und Segnung durch einen Pfarrer verteilten wir uns auf die Boote, darunter zwei Barken, die die Kirchentagsflagge und der Flagge Hamburgs trugen.

Wir ruderten ca. 5 km stromabwärts durch das ehemalige Weltkulturerbe „Dresdner Elbtal“. Da wir viel zu schnell waren, legten



Symbolträchtig: Die Flaggen des Kirchentags und Hamburgs werden bis 2013 von Ruderern nach Hamburg gefahren.
Foto m. freundl. Genehmigung des Landesruderverbandes Sachsen

wir in Dresden-Johannstadt nochmals an und verfolgten auf mitgebrachten Laptops die Übertragung des Gottesdienstes im ZDF, der weitere 2 km stromabwärts vor der Kulisse der Dresdner Altstadt auf beiden Seiten der Elbe stattfand.

Dann kam das Kommando zum Aufbruch, anschließend hatten die Steuerleute noch die schwierige Aufgabe, die Boote einige Minuten lang in der Strömung in Position zu halten. Schließlich ruderten wir an den Gottesdienstbesuchern vorbei zu den Worten des Liturgen: „So wie die Ruderer auf der Elbe jetzt Schlag auf Schlag die Elbe hinab in Richtung Hamburg fahren, gehen wir nun in die Vorbereitungen für den 34. Evangelischen Kirchentag“.

Aber bis Hamburg kamen wir an diesem Tag nicht mehr, sondern legten beim Ruderverein und Olympiastützpunkt in Dresden-Cotta an. Hier wurden wir herzlich mit Chormusik und Fischbrötchen empfangen. Die Boote wurden zum Rücktransport verladen, bis auf einige Verwegene vom Universitätssportverein der TU Dresden, darunter auch Gregor, die ihre Boote gegen die Strömung, gegen den Wind und mit der Sonne im Gesicht nach Blasewitz zurückruderten.

Dies war der Abschluss eines erlebnisreichen Kirchentages und uns hat es viel Spaß gemacht, dabei zu sein. Ob es 2013 in Hamburg wieder ein Ruderprogramm geben wird, steht noch in den Sternen.

Rita Waldmann und Gregor Theeg



Foto: Rita Waldmann

Allein unter Halbstarken

Jugendwanderfahrt auf Werra, Fulda & Weser

Die diesjährige Jugendwanderfahrt startete in Bad Sooden-Allendorf an der Werra. Es war ein warmer Tag, die Sonne schien und wir suchten verzweifelt nach einer Einlegestelle für die Boote. Der Campingplatz, an dem wir starten wollten, hatte zwar einen Steg – aber nur einen ein Meter breiten Kanusteg, der über eine im 45° Winkel am der Böschung entlanglaufende Treppe zu erreichen war. Mit Braunschweig und Hanse war da kein Ablegen möglich. Glücklicherweise fanden wir aber 300 Meter vor dem Wehr einen Steg an einem Fußballplatz. Wir riggerten dort auf, machten die Boote fertig und stießen ab. 300 Meter später bauten wir die Skulls wieder aus, weil wir wegen des Wehrs umtragen mussten.

Da ich mir während der Stegsuche-Odyssee die ganze Zeit fiese Sprüche über meine

eher weniger gebräunten Beine anhören musste, war ich froh, als wir endlich das befahrbare Gewässer erreichten und uns in Ruhe mit der Ruderrei beschäftigen konnten. Wir stellten nach circa sieben Kilometern fest, dass Rudern auf einem Fluss mit einer Strömung von 3 bis 5 km/h eigentlich gar nicht nötig war – und wir ließen es einfach sein.



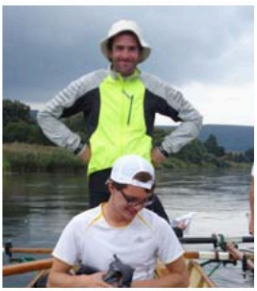
Fotos (3): Helge Trenkler

Das Einsetzen war wegen des Stegs schwierig, okay. Aber mit dem Gepäck an Bord vielleicht auch noch schwerer als nötig?

Wie wir so dahintrieben, begegneten wir zwei völlig verschwitzten Paddlern, die gegen den Strom fuhren. Es waren – Helge und Johannes Trenkler, die, nachdem sie unsere Begleitfahrzeuge zum Etappenziel gefahren hatten, für eine Spritztour ihr Kanu zu Wasser gelassen hatten. Die beiden waren in dem kleineren Boot natürlich wesentlich flinker und wendiger unterwegs. Sie machten sich einen Spaß daraus, uns nass zu spritzen und sich dann schnell zu verdrücken. So wurde aus der Spritztour eine echte SPRITZtour. Angekommen am Etappenziel, dem Witzenhausener Kanuclub, musste ich mir mehr oder weniger gute Witze über Tomate-Mozzarella anhören, denn ich hatte natürlich vergessen – meine Beine einzucremen ...



Rudern ist die Kunst die Balance zu halten.



Trotz trüben Wetters gut gelaunt: Nils-Ole und Betreuer Ulrich Kuhls

Foto: Pauline Kaminski

Wir standen am folgenden Tag gut ausgeschlafen um 9:00 Uhr auf und machten erstmal Kaffee. Die Jungs spielten zum warm werden eine Runde Fußball. 5 Minuten später rannten alle Oberkörper frei über die Wiese - und das so früh am Morgen!

In den folgenden Tagen stellten wir u.a. einen Schneckenrekord auf, indem wir für eine 30 Kilometer lange Etappe auf der Weser fast sechs Stunden brauchten; wir grillten im Regen; nachtbadeten in der Weser; zogen den Bus einen schlammigen Abhang hinauf, weil er es allein nicht schaffte; sangen lauthals Peter Fox; staunten über einen Paddler, der letztes Jahr die gesamte Donau allein hinuntergepaddelt war; diskutierten über Joko und Klaas; erfanden einen Ruderkatamaran mithilfe einer Dachlatte und trieben während der ganzen Tour nebenbei 110km.

Pauline Kaminski



Kulinarische Rheinfahrt



Fotos (alle): Martin Olech

Im 101. Jahr des Ruder-Klub Normannia sollte die längste Wanderfahrt eine Fahrt auf dem Rhein von Mainz nach Düsseldorf mit 242 km Länge sein, vom 19. - 23.05. Der Rhein ist mit seinen 1320 km der längste Fluss Deutschlands und der mit dem meisten Schiffsverkehr in Europa.

Der schönste Teil unserer Fahrt war auf dem Mittelrhein zwischen Bingen/Rüdesheim und Bonn, genannt der „romantische Rhein". Dies ist auch der bekannteste Teil des Rheins. Wetterbedingt war der Wasserstand besonders niedrig. Das bedeutete, dass die Binnenschiffe nur mit halber Ladung fahren durften, also nahezu die doppelte Anzahl unterwegs war. Durch die geringere Strömung hatten wir gefühlt auch mehr Kilometer zu rudern.

Die Fahrt musste aus Gründen der Verfügbarkeit an Bootsplätzen mit etwa der Hälfte der Teilnehmerzahl der Donau Fahrt vom Vorjahr auskommen.

Anreise nach Düsseldorf

So reisten am Donnerstag, 19.05. sieben Normannen zum Düsseldorfer Ruderverein 1880 in einem geräumigen Leihbus. In Düsseldorf kamen noch die drei Obfrauen Antje, Heidi und Karin dazu. Karin brachte ihren Mann mit, damit wir wegen eines kurzfristigen Ausfalls nicht mit Lücke fahren mussten. Endlich am Düsseldorfer RV angekommen, nahmen wir erst einmal ein Erfrischungsgetränk mit Blick auf den Rhein zu uns.

Am frühen Nachmittag zeigte uns Obfrau Antje Hellwig unsere Boote, „Bergischer Löwe" und „Wilhelm von Humboldt", zwei A-Boote, d.h. mit einer Breite von einem Meter. Wir riggerten die Boote ab und verluden alles sorgfältig auf dem Trailer vom Düsseldorfer RV. Danach teilten wir uns auf: Eine Gruppe von „kilometerhungrigen" probierte schon mal die Hausstrecke aus, um sich fit zu machen für die 242 km lange Fahrt. Um auch die Kultur nicht zu kurz kommen zu

lassen, besuchte ein Normanne das „Kunst Museum" und eine kleine Gruppe von Faulenzern genoss einfach das Rheinufer in Düsseldorf.

Am Abend suchten wir gemeinsam die angeblich längste Theke der Welt auf. Hier ging es schon turbulent zu. Wir aßen „Griechisch", auch wenn das nicht typisch düsseldorfisch ist. Die Rückfahrt erledigten wir verkehrstechnisch sicher mit der S-Bahn. Wir schlossen den Abend mit einem „Absacker" an der Theke im Düsseldorfer RV ab, bevorzugtes Getränk war hier natürlich Alt. Im Düsseldorfer RV übernachteten wir in unserem ersten Luftmatratzenlager.



Rheinufer in Düsseldorf

Von Mainz nach Bacharach

Der Freitag begann mit einem Sparfrühstück mit Schnellkaffee vom Wasserkocher und mitgebrachten Stullen vom Vortag in der Damenumkleide. Um 7:30 Uhr Abfahrt nach Mainz zur Mainzer Rudergesellschaft 1891, dem Startpunkt unserer Fahrt. Aus Platzmangel im Bus fuhren Frank und Gisela mit der Bahn. Die Boote riggerten wird auf dem Gelände der Mainzer Rudergesellschaft auf. Die Mühe hat sich gelohnt, um 11:30 Uhr waren wir auf dem Wasser, die heutige Ruderstrecke führte uns von Mainz nach Bacharach und hatte eine Länge von 46,5 km. Die Strömung war schwächer als erwartet, in den Pausen maß das GPS nur 3 km/h.



Beim Pausieren kamen wir nicht voran.

Zur Mittagspause legten wir in Ingelheim im Hafen an. Die Imbiss-Gastronomie hatte einiges zu bieten. Am Nachmittag passierten wir Rüdesheim, die berühmte Drosselgasse ließen wir einfach rechts liegen. Am Ortsende sahen wir die bekannte Asbach Weinbrandbrennerei.

Gleich hinter Bingen kam auf Backbord die Mündung der Nahe, danach der Mäuseturm, ein ehemaliger Wehr- und Wachturm. Die Strömung war schwach, nahm aber allmählich zu, denn wir kamen zum Binger Loch. Um 17:30 Uhr erreichten wir Bacharach, das Ziel des heutigen Tages.

Zum Glück durften wir die Boote auf dem Campingplatz, wo wir angelegt hatten, lagern und mussten sie nicht bis zum etwa 100 m entfernten Bacharacher RV tragen. Noch vor dem Duschen nahmen wir am Campingplatz ein Erfrischungsgetränk mit Rheinblick zu uns.

Bacharach überzeugte mit seinen malerischen Fachwerkhäusern und Resten der Stadtbefestigung. Das Abendessen nahmen wir in einer Weinstube ein. Die meisten aßen Flammkuchen und tranken einen Schoppen Wein, der Region entsprechend. Übernachtet wurde in der Bootshalle des Bacharacher RV in einem klassischen zweireihigen Luma-Lager. Nur Harald nahm eine erhobene Position auf dem Dachboden ein.



In Bacharach

Weiter geht´s nach Neuwied

Der Samstag begann mit einem Frühstücksbuffet am Rhein. Dies war die Grundlage für die heutige Ruderstrecke: Bacharach – Neuwied = 66 km. Der Schiffsverkehr war so stark, dass wir vor der Loreley eine Warteschleife fahren mussten, bis der Schiffsverkehr etwas nachließ. Zur Mittagspause legten wir in Lahnstein an, in der Lahnmündung. 200 m lahnaufwärts kehrten wir im berühmten „Wirtshaus an der Lahn" ein und tranken ein Bier. Harald trug zu unser aller Freude die Wirtinnen-Witze vor.

Am Nachmittag passierten wir auf Backbord Koblenz und das bekannte Deutsche Eck, wo die Mosel in den Rhein mündet. Auf der gegenüberliegenden Seite sahen wir die Festung Ehrenbreitstein, die seit der Bundesgartenschau 2011 durch eine Seilbahn mit Koblenz verbunden ist. Nach dem Anlegen in Neuwied hätten wir die Boote 60 Stufen hoch und dann 30 Stufen wieder runter tragen müssen, um sie beim Gymnasial-Turn -RV zu lagern. Dies war uns zu viel, wir lagerten sie stattdessen am Hang. Zum Abendessen begaben wir uns in die „Pizzeria al Castello". Dort aßen wir dem Namen entsprechend italienisch, meist mit einer Vorspeise. Einige Normannen gingen anschließend noch ein Eis essen, andere suchten einen Bäcker für die Frühstücksbrötchen.

Kölle, wir kommen!

Am Sonntag hatten wir mit Neuwied – Köln = 74 km die längste Ruderstrecke der Fahrt vor uns. Wir begannen mit einem Frühstück im Innenhof, jetzt hatten wir endlich auch Brötchen. Zum Glück fanden wir die Boote unversehrt vor. Um 9:30 Uhr ging es endlich los. Auf Backbord sahen wir kilometerlang die Villa von Thomas Gottschalk, von dort muss man einen fantastischen Blick auf den Rhein haben. Wir verbeugten uns vor der Brücke von Remagen. Auf Steuerbord sahen wir in Rhöndorf das Haus von Adenauer, kurz vor Bonn auf Steuerbord auf dem Petersberg das ehemalige Gästehaus der Bundesregierung.



Am frühen Nachmittag, unmittelbar hinter Bonn braute sich ein Unwetter zusammen, ein Boot rettete sich noch ans Ufer und wartete den Guss in der Bahnhofsgaststätte ab, das andere verpasste die Möglichkeit anzulegen, ruderte bis Mondorf durch, legte dort im Hafen an und verbringt die Mittagspause wie geplant im „Café Hafenschlösschen", allerdings ungeplant durchnässt.

Zum Abendessen begaben wir uns in das Haus „Schmitz", auf dem Weg sahen wir die Dämmerung am Rhein. Bevorzugte Speise

war „Himmel und Äard" und bevorzugtes Getränk Kölsch, der Gegend entsprechend. Frank bekommt von der hübschen Bedienung etwas Kölsch ab, wir vermuten eine gewisse Absicht dabei. Gisela dankt den Obfrauen für die gute Vorbereitung und das Steuern. Wir haben die Regel „kein Deckel auf dem Kölsch" = „neues Kölsch" ausprobiert, aber ohne Erfolg, wir mussten bestellen. Und jetzt ein Novum, die Bootseinteilung für den nächsten Tag wurde nicht wie üblich durch Harald (oder war es Antje?) basierend auf jahrelanger Erfahrung festgelegt, sondern ausgelost. Übernachtet haben wir zwischen allerlei Sportgeräten im Fitnessraum der Kölner RG.

Endspurt nach Düsseldorf

Am Montag haben wir wenig romantisch bei Neonlicht im Fitnessraum der Kölner RG gefrühstückt. Dann begann mit der Ruderstrecke Köln – Düsseldorf = 55,5 km die letzte Etappe. Auf Backbord sahen wir eine Weile lang den imposanten Kölner Dom.

Die Strecke haben wir ohne größere Pause zurückgelegt. Wir nahmen allerdings ein bisschen viel Wasser auf und mussten sogar zum Schöpfen anlegen. Auch das Anlegen beim Düsseldorfer RV wurde durch hohe Wellen erschwert. Da hieß es schnell aussteigen und das Gepäck aus dem Boot nehmen, denn die Wellen konnten das Boot gegen den Steg schlagen und zerstören. Die Boote haben wir gründlich gereinigt, sogar mit einem Gartenschlauch abgespritzt, denn am Rhein werden die Boote besonders gründlich gereinigt. Damit war das Rudern beendet.

Wir dachten jetzt an ein Abschiedsbier oder einen Kaffee. Aber die Gastronomie des Düsseldorfer RV war geschlossen, wie befürchtet. Die Suche nach einem anderen Ort gestaltete sich schwierig, am Montag ist im allgemeinen Ruhetag. Wir fanden eine Bäckerei, die noch geöffnet war. Wir tranken Kaffee und aßen Kuchen und ließen so unsere kulinarische Fahrt ausklingen.



Ausklang in Düsseldorf bei Kaffee und Kuchen

Das Fahren nach Braunschweig haben sich Hans-Jürgen und Harald geteilt. Beim RKN angekommen, gab es nun doch die Möglichkeit bei einem Abschiedsbier die Tour revue passieren zu lassen.

Vielen Dank an Gisela und an unsere Gastgeber am Rhein!

Martin Olech



Antipasti in Neuwied—auch Teil der sehr kulinarischen Rheinfahrt



Fotos (3): Gisela Prade

Himmelfahrt in Berlin

Durch Berlin fließt immer noch die Spree

Dichte bei ist noch der Müggelsee …

Berlin ist eine Reise wert – dies gilt allemal für Wanderruderer, die an Oker und Mittellandkanal beheimatet sind. In diesem Jahr standen die im Südostteil der Stadt gelegenen Gewässer auf dem Programm, und das gut ausgestattete Bootshaus des Ruderklubs ProSport Berlin 24 in Köpenick war ein idealer Ausgangspunkt für die jeweiligen Tagestouren mit drei Vierern und einem gesteuerten Zweier. Das bedeutete an vier Tagen insgesamt 140 km Sightseeing vom Ruderboot aus.

Die erste Tour führte stadteinwärts zur Oberbaumbrücke, wo in früheren Zeiten die südliche Stadtgrenze lag und an einem Schlagbaum die Schiffe kontrolliert wurden. Das Ende des 19. Jahrhunderts im historistischen Stil errichtete Bauwerk aus rotem Backstein mit Wehrgang und neogotischen Türmchen gilt als schönste Brücke Berlins. Die Oberbaumbrücke als Verbindung zwischen Ost und West hat nicht nur eine verkehrstechnische, sondern auch eine symbolische Bedeutung als Zeichen der Berliner Teilung und der Wiedervereinigung. Ganz in der Nähe symbolisiert der „Molecule Man“ – 1999 von dem amerikanischen Künstler Jonathan Borofsky geschaffen – die Vereinigung der angrenzenden Stadtbezirke Friedrichshain, Kreuzberg und Treptow. Wie es heißt, soll es Glück bringen, mit den Booten genau zwischen den Beinen der drei riesigen Aluminiumskulpturen hindurchzusteuern (wie man auf dem Titelbild dieser Ausgabe sehen kann).

Das so verheißene Glück haben wir am Himmelfahrtswochenende auf den Berliner Gewässern erlebt, einem wahren Ruder-Paradies. Bereits beim Anlegen am Gasthaus Zenner im Treptower Park begegnete uns das typische Berliner Flair – die Berliner zog es von jeher ins Grüne, besonders, wenn es ganz „dichte bei“ gelegen ist. Schon Ende des 19. Jahrhunderts lockten traditionelle Ausflugsgaststätten mit dem Angebot „Hier können Familien Kaffee kochen“ nicht nur an die Ufer von Spree und Dahme, sondern auch in das ausgedehnte Seengebiet bis nach jwd (janz weit draußen). Um die Fahrt „ins Jrüne“ auch vom Wasser



Molecule Man - Symbol für die Vereinigung der angrenzenden Stadtbezirke

aus zu genießen, wurden seit dieser Zeit zahlreiche Ruderklubs gegründet (heute gibt es allein in Berlin 52 eingetragene Rudervereine!). Die Ausdehnung der Stadt nach Südosten spiegelt sich an den Ufern der Spree wider, wo sich in Schöneweide eine endlose Reihe von Industriebauten erstreckt. Die Stadt Köpenick lag früher weit vor den Toren Berlins – sie besaß übrigens schon im Mittelalter ihr eigenes Stadtrecht. Dort, wo die Dahme in die Spree mündet, befindet sich auf einer Insel die Altstadt von Köpenick. Vom Wasser aus hat man die beste Sicht auf das Barockschloss, jetzt eine Zweigstelle des Berliner Kunstgewerbemuseums, sowie auf das repräsentative Rathaus. Zwei Jahre nach seiner Fertigstellung war es dem Gelächter der Welt preisgegeben, als im Jahre 1906 der arbeitslose Schuster Wilhelm Voigt – als Hauptmann von Köpenick in die entsprechende Uniform verkleidet – von der Straße weg zehn Soldaten requirierte, unter Berufung auf allerhöchste Kabinettsorder den Bürgermeister verhaften ließ und die Stadtkasse beschlagnahmte. Bei unserem Landgang durch die Altstadt haben wir den spektakulären Schauplatz erkundet und hielten Einkehr in der Restauration „Quartier der Hauptmann-Garde“.

Das weitere Sightseeing fand dann wieder vom Boot aus statt: entlang der Müggelspree, über den Spreetunnel in Friedrichshagen zum Großen Müggelsee, dem größten See der Stadt – von den Berlinern die „Große Badewanne“ genannt – mit Blick auf die Müggelberge und den Müggelturm, auf der anderen Seite die roten Backsteingebäude des historischen Wasserwerks – seinerzeit das größte Europas, heute Technik-Museum – weiter ging es über den Kleinen Müggelsee, vorbei an den Wassergrundstücken von Neu-Venedig, über den Dämeritz- und Flakensee, wo die Löcknitz abzweigt, deren mäandernder Flusslauf mit dem Löcknitztal ein Naturschutz-Paradies bildet, bis zum Werlsee – hier schon „jwd“ im Gebiet von Erkner und Grünheide über den Gosener Graben – für Ruderer recht eng, aber ein ausgewiesenes Naturschutzgebiet mit Seerosen und seltenen Wasservögeln – zum Seddinsee auf die Gewässer der Dahme mit ihrer Seenkette und der Grünauer Regattastrecke, wo unser Fahrtenleiter in den 60er Jahren bei den Jugendmeisterschaften der DDR schon große Erfolge feierte.



Rudern, Pausieren und Baden auf dem Müggelsee

Dass die deutsche Teilung auch den Rudersport betraf, scheint fünfzig Jahre nach dem Bau der Berliner Mauer mit dem Todesstreifen, der sich an mehreren Stellen auch mitten durch die Spree und die Berliner Gewässer erstreckte, glücklicherweise fast schon vergessen zu sein. Es ist völlig normal, dass wir Braunschweiger bei den Berliner Ruderern zu Gast sein dürfen, gleich ob im Osten Berlins an Spree und Müggelsee oder im Westen an Havel und Wannsee. Aber weil es doch nicht so ganz selbstverständlich, sondern ein ganz großes Glück ist, wird seit der Grenzöffnung im Jahre 1989 regelmäßig im November auf der Spree eine Achter-Grenzöffnungs-Gedächtnisfahrt veranstaltet, zu der auch die Ruderer aus dem Westteil der Stadt anrudern. Berlin hat bekanntlich schon viel Ungemach überstanden und dabei den Humor nicht verloren – den hat schon Marlene Dietrich besungen: Denn durch Berlin fließt immer noch die Spree.

Maria Hauck



Die für die Gastfreundschaft der Berliner Ruderer dankbaren Normannen aus Braunschweig

Ein Besuch in Russland



Katharinenpalast in St. Petersburg. Foto: G. und H. Prade

Der bekannte Fahrtenleiter Hans-Heinrich Busse aus Hamburg hatte gemeinsam mit seiner Frau Vida zu einer Rudertour ins nördliche Russland geladen. Neben der Geschichts-, Kunst- und Kulturmetropole St. Petersburg sollte die Gegend um Veliky Nowgorod erkundet werden. Es fanden sich 28 Teilnehmer zusammen, die von Tegel aus nach St. Petersburg starteten. Drei Kulturtage standen im Venedig des Nordens auf dem Programm. Neben Stadtrundfahrten mit Bus, Metro und Fahrgastschiff kam auch das Pflastertreten nicht zu kurz.

Die umfangreichen Zerstörungen aus dem 2. Weltkrieg sind weitgehend beseitigt; Peter-Pauls-Festung, Eremitage und die Kunstschätze des Zarenlandsitzes in Puschkin mit



Fotos (3): Prade

dem nachgebauten Bernsteinzimmer vermittelten großartige Eindrücke von der Kultur des Landes.

Leider ist die schnell fließende Newa als Abfluss des Ladogasees zum Wanderrudern nicht geeignet. So dass wir uns nach Veliky Nowgorod aufmachten, um dort den Fluss Wolchow mit seinen vielen Verbindungskanälen zu befahren. Boote hatten unsere umsichtigen Organisatoren in St. Petersburg geordert und vor Ort transportieren lassen.

Quartiernahme, Aufriggern, Boote testen – das waren die Aktivitäten des ersten Tages. Nun, die Ruderlandschaft war nicht konkurrenzlos gut, es gibt in Deutschland zweifelsohne bessere Reviere. Wichtiger war es, Leute aus den dortigen Sportclubs und die Menschen auf der Straße kennenzulernen – bei mangelhaften Sprachkenntnissen kein leichtes Unterfangen.

Wir hatten den Eindruck, dass die Menschen weitgehend zufrieden und dass sie sehr verwundert über die verrückten Deutschen sind, die zum Wanderrudern an den Wolchow und den Ilmensee kommen.

Harald Prade





Hamburger Gewässer 2011

Am zweiten Juniwochenende fand in diesem Jahr die beliebte Wanderfahrt auf Hamburger Gewässern statt. Die Fahrt wurde vom Exil-Normannen und Neu-Hamburger Thomas Bernhard organisiert. Unterkunft wurde im "Sporthotel" des Wandsbeker Rudervereins genommen. Thomas hatte hier mehrere Suiten reserviert, die bei den Teilnehmern reißenden Absatz fanden.

Pünktlich am Samstag Vormittag ging es los. Es wurde ein anspruchsvolles Ruderprogramm gegeben. Neben den landschaftlichen Reizen der Außen- und Binnenalster sowie den Hamburger Kanälen wurden auch Geschicklichkeitsprüfungen abgelegt. Dazu zählte z. B. wie viele Ruderboote aus verschiedenen voneinander völlig unabhängigen Wanderfahrten passen bei Regenschauern



Lädt zum Verweilen und Fotografieren ein: Der Doppelvierer „Köhlbrand“ vor der gleichnamigen Brücke. Fotos (3): Martin Olech

unter eine Brücke, wenn auch noch unerfahrene Kanuten sich vor Regen schützen wollen. Der Höhepunkt war der Sektempfang am Bootshaus des Hamburger- und Germania Ruderclubs, der nur durch persönliche Beziehungen des VL zum Maître ermöglicht werden konnte.



Von Thomas wieder perfekt organisiert: Wanderfahrt mit Sektempfang beim Hamburger und Germania Ruderclub.

Am Abend hatte Thomas ein Programm vorbereitet, das für jeden etwas bot. Von Stepptanz über Jazz und Theater war alles vorhanden. Da fast jeder Teilnehmer sich einen anderen Programmpunkt heraussuchte, einigte man sich wegen der damit einhergehenden Logistikprobleme per pedes zum nahegelegensten Italiener zu gehen und ausgiebig die verbrannten Kalorien zu ersetzen.

Der folgende Sonntag stand ganz im Zeichen des Rafting-Ruderns auf der Süderelbe. Erst im windgeschützen Hafen konnten die Teilnehmer den Dauerregen richtig genießen. Eindrucksvoll bewiesen die ansässigen Ruderer von der Süderelbe, dass es keiner speziellen Regenkleidung bedarf um mit Freude durch den Dauerregen zu rudern. Rudern ist halt doch eine Outdoor-Sportart!

Es war eine schöne Fahrt! Danke Thomas!
Stefan Heikebrügge



Die Mischung von stilvollen Villen und herrlichen Binnengewässern macht den besonderen Reiz Hamburger Wanderfahrten aus.

Wahre Tierliebe


Foto: Gunnar Bosse

Es gibt viele Gründe zu kentern. Der eine hat dazu einen „Krebs gefangen“, der andere im Skiff in Panik die Skulls losgelassen. Und selbst Gigboote sind auf dem Kanal schon hohen Schiffswellen zum Opfer gefallen. Unser Ruderkamerad Gunnar erzählte auf der Aller-Wanderfahrt abends in geselliger Runde eine Anekdote, die, so der Wunsch seiner Zuhörer, an dieser Stelle Erwähnung finden soll: Kentern aus Tierliebe.

Auf einer Fahrt mit seiner Zweierpartnerin Astrid vom Wiesenwehr zum Bootshaus geriet am Anfang der Biegung das Nest eines Teichhuhns in die „Schusslinie“ ihrer backbordseitigen Skullblätter. Astrid rief noch geistesgegenwärtig „Backbord lang! Nei-, heinn, noch länger", Gunnar gehorchte … und schon fanden sich beide auf Augenhöhe mit Mutter Teichhuhn in der Oker wieder.

Während sie lachend und stolz ob der gezeigten Tierliebe Archimedes wieder bestiegen, tauchte am Wiesenwehr einer der vier Vierer auf, die an diesem Abend ebenfalls unterwegs waren. Niemand in dem Vierer schien etwas bemerkt zu haben. „So soll es auch bleiben!“, da waren sich die beiden sofort einig, „nun aber schnell mit viel Druck auf den Blättern zum Steg fahren, anlegen, das Wasser aus Archimedes kippen und ruckzuck wieder ablegen.“

Und tatsächlich kam der Vierer erst beim Ablegen unter der Wendenring-Brücke hervor. Mit klammheimlicher Freude über die gelungene Vertuschungsaktion mussten die beiden allerdings noch so lange rudern, bis alle anderen Mannschaften ihre Boote verstaut hatten und bereits beim verdienten Bier saßen – denn vom Bauchnabel abwärts waren Astrid und Gunnar doch verräterisch nass und verdreckt.

Familie Teichhuhn hat die Aktion ebenfalls unbeschadet überstanden – zwei Tage später waren vier Junge geschlüpft, die wiederum zwei Tage darauf beim Fototermin munter auf dem Wasser unterwegs waren.

Elisabeth Eghtessad

Steuerberaterin
Sabine Campe
Dipl.-Kauffrau
Beratung von:
- Klein- und mittelständischen Unternehmen
- Freiberuflern
- Arbeitnehmern und Privatpersonen
- Existenzgründungsberatung
Osterbergstraße 69
38112 Braunschweig
Tel.: • Fax:

Herzlich willkommen!



Neu im RKN sind v.l.n.r.: Corvin, Hans-Martin, Peter, Ludger, Joachim, Lasse, Marlen und Paul. Es fehlen auf dem Bild: Michaela, Nils, Lennart, Kilian, Edith, Niels, Sima, Brix, Kristin, Johanna, Maja, Michael, Melanie, Martin, Jochen, Jonas, Steffen und Sabrina. (Hinweis: Aus Datenschutzgründen werden in der Online-Ausgabe nur die Vornamen genannt.)

Neuer Jugendvorstand

Am 18. August wählte die Jugendabteilung einen neuen Vorstand. Da Pauline Kaminski sowie Felix Klein ein Jahr im Ausland verbringen, kandidierten sie nicht wieder. Zum neuen erster Jugendvorstand wurde **Ole Kaminski** gewählt. Sein Stellvertreter ist **Jasper Bosse** und **Nils Ole Richter** übernimmt das Amt des Kassenwarts. **Ferdinand Campe** wird als Jugendraumbeauftragte für den Jugendraum zuständig sein.

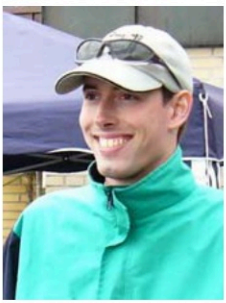
Ole Kaminski



Vertreten nun unseren Rudernachwuchs: Ole, Jasper und Nils-Ole
Foto: Carl Stoewahse

Neue Trainer

Mit Beginn des Winterhalbjahres werden zwei neue Trainer im RKN tätig sein. Sie werden u.a. Aufgaben übernehmen, die Oliver Bahrmann u.a. aus beruflichen Gründen nicht mehr im vollem Umfang erfüllen kann. Sie stellen sich an dieser Stelle selbst vor.

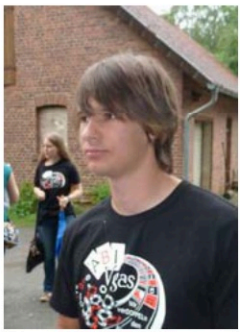


Ich bin **Christopher Albrecht**. Ich komme aus Altenholz bei Kiel und bin seit 2008 hier in Braunschweig. Ich studiere an der TU Maschinenbau.

Mein Ruderleben hat im Jahr 2000 bei der RG Germania Kiel begonnen. 2001 startete ich mit dem Trainingsrudern. Mein größter Erfolg war der Gewinn der Landesmeisterschaft im 4x- 2004. Aber auch der Gewinn des Kieler Stadtachters 2007 während der Kieler Woche war ein Erlebnis.

2006 habe ich wegen des anstehenden Abiturs (2007) das Trainingsrudern beendet. Um jedoch nicht den Kontakt zu verlieren, habe ich Ende 2005 angefangen bei der Ausbildung der Kinder mitzuhelfen, um diese dann ab 2006 zu leiten. Als Betreuer (mit Anhängerführerschein) bin ich mit zu den Regatten gefahren. 2008 bin ich in den RKN eingetreten.

Da es mir in Kiel schon sehr viel Spaß gebracht hat, möchte ich mich wieder dem Training des Rudernachwuchses widmen. Ich freue mich darauf hier in Braunschweig mitzuwirken.



Hallo, mein Name ist **Florian Asbeck**. Ich bin 19 Jahre alt und ich studiere seit Oktober Wirtschaftsingenieurwesen für Elektrotechnik an der TU.

2004 bin ich über unsere Schulruderriege in Osnabrück ans Rudern gekommen. Da sich neben mir kaum jemand für diesen schönen Sport interessiert hat, habe ich zunächst mit den älteren Schülern trainiert, sodass ich 2007 schon mit unserem Schulachter nach Amsterdam zum Heineken Roeivierkamp fahren durfte.

Parallel begann ich, eine Kinder-Mädchen-Mannschaft zu trainieren, die 2008 Landessieger im Gig-Doppelvierer m.Stm. beim Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“ wurden. Für die Saison 2009 konnte ich Klassenkameraden von mir zum Rudern animieren und wir konnten in der Saison den 3. Platz im Gig-Doppelvierer m.Stm. belegen.

In der Saison 2010 konnten sich beide von mir trainierten Mannschaften für den Bundeswettbewerb in Hürth qualifizieren, Ebenfalls konnten beiden Teams bei „Jugend trainiert“ zweite Plätze belegen.

Mein Ziel ist es, mich in das bestehende Trainerteam gut zu intergieren und die Kinder und Jugendlichen bestmöglich zu betreuen, um ihnen mit Spaß am Sport auch den dazugehörigen Erfolg zu ermöglichen.

Jugendraum-Renovierung

Die Jugend schafft sich in der Stadt ein attraktives Domizil

Wir trafen uns am Dienstag nach Ostern, um mit den Renovierungsarbeiten zu beginnen. Gut gelaunt und optimistisch gingen wir ans Werk. Zuerst räumten wir die alten Möbel aus. Wir fanden eine Menge Schätze, darunter zum Beispiel „Rudergesangsbücher“ und haufenweise Pokale aus den Fünfzigern. Die Pokale wurden auf freie Regalbretter gestellt und die anderen Schätze wurden nach einer genauen Betrachtung von Harald anderswo verstaut. Währenddessen lief das Radio auf Hochtouren und wir stritten ständig über die richtige Auswahl des Senders.

Soweit verlief alles nach Plan, doch als wir die hintere Schrankwand entfernten, traf uns der Schlag. Riesige schwarze Schimmelflecken „verzierten“ die Wand, an der der Schrank gestanden hatte. Mit mulmigem Gefühl setzten wir Atemmasken auf, denn Schwarzschimmel ist gesundheitsschädigend.

Mit einiger Begeisterung begannen Jasper, Valentin, Jakob, Clemens und Ole damit, die Möbel auseinanderzunehmen. Nach meiner Bemerkung „Da hinten liegen die Schraubenzieher“ wurde mir schnell klar, dass Schraubenzieher hier wohl nicht mehr nötig waren, da der Schrank wegen des Schimmels sowieso auf den Sperrmüll wandern musste. Die Jungs „zerlegten“ ihn mit „Gegröle“, Hacke und Säge.



Gemeinsam ist man stark—eine Rudererweisheit, hier etwas anders umgesetzt. Foto: Pauline Kaminski

Dann begannen wir damit die Tapete von den Wänden zu lösen. Nach einem ersten „Oh, das geht ja ganz leicht!“ ertönte ein „Mist, darunter ist noch eine Schicht Tapete!“. Nach zwei Stunden mehr oder weniger erfolgreichem Tapetekratzen machten wir Mittagspause. Uns ist bis heute nicht klar geworden, warum Harald keinen Döner mit uns essen wollte. In der Kombination mit Sprite von der Limbo-Party letzten Sommer war es nämlich ein leckeres Mahl.

Nach dem Essen begann ich mit dem Fußboden – keine Lust mehr auf Tapete! Ich riss

den Teppich raus. Darunter kam eine Schicht PVC-Boden zu Tage. Unter dieser Schicht fand ich eine weitere Schicht PVC-Belag. Darunter erschien eine Ameisenstraße. Dank meines sehr mädchenhaften Ekelanfall hatten wenigstens die Jungs etwas zu lachen, die immer noch an der Tapete rumarbeiteten. Ich schnappte mir den Besen und machte erst einmal Ordnung.

Am zweiten Tag war noch über die Hälfte der alten Tapete an der Wand. Wir schnappten uns also wieder die Spachtel und kratzten weiter an der Wand rum. Auch heute machten wir einige weniger erfreuliche Entdeckungen. Jasper legte unter der Tapete einen Riss in der Wand frei, in den er nach eigenen Angaben einen ganzen Schraubenzieher stecken konnte. Und ich fand beim Entfernen der Tapete über den Fenstern eine wirklich große Spinne – kein Witz! –, die es sich unter einer Luftblase in der Tapete gemütlich gemacht hatte und mir auf den Kopf plumpste, als ich die Tapete abnahm. Zum Essen gab es heute Tortellini mit Käse-Sahne-Soße. Wir alle aßen sehr zurückhaltend. Kein Wunder, immerhin war Blauschimmel-Käse in der Soße...

In den folgenden Wochen verrichteten wir mit viel Hilfe weitere notwendige Arbeiten. Der Schimmel wurde entfernt, die Tapete vollständig von den Wänden gelöst und die Risse in den Wänden verputzt. Außerdem bekamen wir dank Jürgen Reinfeld neue Stromleitungen.

Neue Fußbodenplatte

Die B-Junioren rückten an einem Samstag im Juni unter der Anleitung von Helge Trenkler dem Fußboden zu Leibe. Die ehemalige Terrasse war unter den Schichten PVC-Belag noch recht gut erhalten. Man hätte sie fast als Rodelbahn nutzen können, denn die Schräge betrug auf den 2,5m Raumtiefe gute 10cm. Wir wollten dies begradigen. Die Terrassenfliesen wurden herausgerissen und anschließend mehrere Schichten Dämmung verlegt.

An einem Montagmorgen in den Sommerferien trafen sich sechs starke Männer am Stadtbootshaus zum Schubkarre schieben, denn heute sollte der Beton für den neuen Boden geliefert werden. Doch leider hatte die Betonfirma die Bestellung verlegt und alle warteten vergeblich. Stattdessen wurde gerudert und gegrillt. Am nächsten Morgen startete der nächste Versuch - der Beton war da! Circa 150 Schubkarren voll mit Beton füllten das Loch im Boden des Jugendraumes in spe.



„Men at work“? Warten auf Godot? Nein, wo bleibt der Beton?!
Foto: Carl Stoewahse

Jetzt wird´s chic

Mit tatkräftiger Hilfe von Gunnar Bosse begannen wir mit dem Tapezieren. Er wies uns in die Geheimnisse der Rauhfasertapete ein und gab uns Ticks und Tricks. Nach drei Wänden gingen uns allerdings der Kleister und die Tapete aus. Und so tapezierten wir die vierte Wand eine Woche später – diesmal natürlich ohne Anleitung. Anschließend

haben wir den Raum gestrichen. Das wirkt dann schon mächtig anders und lässt erahnen, dass der Raum chic werden wird.

Nachdem der Fußboden ausgetrocknet war, haben Helge Trenkler, Ole und Carl das Laminat verlegt. Und auch der Holz-Einer Inga hängt schon an der Decke und wird nun in seinem Nachruderleben als Beleuchtung dienen.

Treffpunkt auch für die „Thuner“

Derzeit kümmert sich der Jugendvorstand um die Innenausstattung. Unter anderem werden ein Tischfußballtisch und eine Sofaecke mit Fernseher und Spielkonsole Platz finden. Sie werden dazu beitragen, dass das Stadtbootshaus auch für die aus sportlichen Gründen überwiegend in Thune trainierenden Junioren ein attraktiver Ort wird, an dem man sich trifft.

Pauline Kaminski



Der Einer Inga wird neuer Beleuchtungskörper. Foto: Jasper Bosse

Frühstück der Ruderer



Pierre-Auguste Renoir, *Luncheon of the Boating Party*, 1880-81, Oil on canvas, 51 1/4 x 69 1/8 in. (130.2 x 175.6 cm), Acquired 1923, The Phillips Collection, Washington, D.C., www.phillipscollection.org

Dies Mal war es keine Diskussion über das Werk von Auguste Renoir. Eine bunt gemischte Gesellschaft von ca. 45 Personen fand sich am 3.7.2011 zum Plausch und zum Verzehr kulinarischer Leckerbissen im Bootshaus ein. Das Wetter lud zwar nicht zum Rudern ein. Dennoch waren aber einige Unentwegte auf dem Wasser und ließen es sich anschließend schmecken. Gisela, Ute, Ingrid und Familie Alt hatten alles bestens vorbereitet. Kaum einer der Anwesenden fühlte sich angehalten, nach Genuss der exquisiten Speisenfolge pünktlich zum Mittagessen zu Hause zu sein. Der vergnügliche Tag endete gegen 16 Uhr.

Harald Prade

Altherrenschaft

Bericht über die Aktivitäten im ersten Halbjahr

Das neue Jahr begannen die Alten Herren am Dienstag, dem 4. Januar, mit einem morgendlichen Beisammensein. Eine Woche später wurde das Training im Ruderkasten der Tunica-Halle begonnen. Acht Tage darauf gab es das erste Ruderer-Frühstück.

Braunkohl in Riddagshausen

Wegen des Hochwassers und des schlechten Wetters konnte im Januar noch nicht auf der Oker gerudert werden. Deshalb wurde am 25. Januar ein Braunkohlessen im Grünen Jäger angesetzt, an dem 22 Alte Herren mit ihren Damen teilnahmen. Ein Teil der Gruppe traf sich in Riddagshausen auf dem Parkplatz Gänsekamp und marschierte von dort durch die Buchhorst. Obwohl das Wetter an diesem Morgen ziemlich schlecht war, kamen die Wanderer fast trocken an.



Die dem Wetter trotzende Gruppe guter Dinge in der Buchhost.
Foto: Jürgen Reinefeld

Der andere Teil der Gruppe wählte den bequemeren Weg und reiste direkt per PKW an. Das Essen im dortigen „Raabe- Zimmer“ war lecker und reichlich. Zufrieden wanderten und fuhren die Teilnehmer wieder auf ihre heimischen Gehöfte zurück.

Feuer und Flamme

Am Dienstag, dem 1. Februar, hatten die Alten Herren vormittags einen Vertreter der Feuerwehr zu Gast. Er referierte sehr anschaulich, realitätsnah und lebendig über die Entstehung von Bränden, über vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung von Bränden und ganz besonders über die Gefahren durch den Rauch entstehender Brände. Einige Alte Herren interessierten sich im Anschluss sehr für Rauchmelder und dafür, wo sie sie in ihren Wohnungen und Häusern anbringen müssten.

Zwei Wochen später wurde die Informationsveranstaltung der Feuerwehr mit dem Thema „Rettungswesen“ fortgesetzt. Diesmal ging es um Krankentransporte, die Bergung von Unfallopfern, Zuständigkeiten und die Erste Hilfe. Insbesondere die Frage, ob auch die ältere Generation, die zur Führerscheinprüfung – wenn überhaupt – einen entsprechenden Lehrgang nachweisen musste, noch im Notfall helfen kann, erregte das Interesse der Zuhörer. Denn die seinerzeit erlernten Maßnahmen seien sicher nicht mehr auf dem Stand der heutigen Erkenntnisse und ohnehin größtenteils vergessen. Der Referent machte dazu klar, dass selbst, wenn ein uneingeschränkter körperlicher Einsatz nicht mehr möglich sei, ein richtiges Verhalten am

Unfallort und gegenüber den Verletzten helfe. Er ermutigte uns deshalb dazu, nochmals an Trainingsprogrammen zur Ersten Hilfe teilzunehmen.

Endlich wieder Rudern - mit Taufe

Am 8. Februar motivierte das schöne und klare Wetter vier Alte Herren zur Eröffnung der Rudersaison auf der Oker. Mit dem Vierer Graf Luckner wurde zweimal zum Ölper Wehr gerudert. Beim Anlegen am Bootssteg wurde diese Aktion mit einer echten Taufe beendet. Der Bugmann blieb mit dem rechten Fuß am Boot hängen, strauchelte und fiel in die noch bitterkalte Oker. Frei nach Wilhelm Buschs Motto „Und ein heißes Bügeleisen auf den kalten Leib gebracht, hat es wieder gut gemacht“ wärmte er sich schnell unter der heißen Dusche wieder auf und nahm unbeschadet am Dienstagstreffen teil.

Eine Woche später brachte Jürgen Reinefeld mit einem sehr guten Lichtbildervortrag die AH-Wanderfahrten 2009 auf Saale und Unstrut und 2010 auf Fulda und Weser wieder in Erinnerung.

Am Fuße des Elms



Foto: Ernst Kahe

27 Normanninnen und Normannen fuhren am 4. März mit eigenen PKW nach Königslutter, um den wieder völlig in Stand gesetzten Kaiserdom zu besichtigen. Der Stadtführer, welcher sich in Mönchskutte als Bruder Wilfried vorstellte, versetzte die Besucher sehr überzeugend in das Hochmittelalter, der Errichtungszeit dieses im Stil der Romanik erbauten, monumentalen Bauwerks.

Nach dem Mittagsessen wurde das Museum für „ Mechanische Musikinstrumente “ besucht. Sehr interessant, wie hoch entwickelt die Feinwerktechnik schon um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert war, um solche Geräte sowohl handwerklich als auch industriell fertigen zu können. Nach der abschließenden Einnahme von Kaffee und Kuchen im Museums-Cafe wurde die Heimreise angetreten.

Bremerhavens Havenwelten

Die Deutsche Bahn AG beförderte am 5.Mai die Alten Herren mit ihren Damen, insgesamt 14 Personen, souverän nach Bremerhaven. Im Bereich der „Havenwelten“ waren die Besichtigungen des Deutschen Auswandererhauses und des Klimahauses die Ziele des Ausflugs.



Im Auswandererhaus beeindruckend echt nachgestellt: Die Enge an Bord von Auswanderschiffen. Foto: Jörn Zinkernagel

Im Auswandererhaus wird jedem Besucher mit der Eintrittskarte der Name einer Emigrantin oder eines Emigranten genannt, deren Schicksal er im Laufe des Rundganges nachvollziehen kann. Die so gewonnenen Erkenntnisse, unter welchen Bedingungen die aus persönlicher Not zur Auswanderung gezwungenen Menschen mit ihren Kindern noch bis in die 50er Jahre des vorigen Jahrhundert – überwiegend nach Amerika – aus-

reisten, waren schon erschütternd. Die Möglichkeit, an Computern anhand alter Passagierlisten nach eigenen Vorfahren zu fahnden, die ausgewandert sind, wurde sehr interessiert genutzt. Es fanden sich wohl auch einige Möglichkeiten.

Im Klimahaus führt der Weg einmal um die Welt, immer entlang des 8. Längengrades „Ost". Es war eine „Reise" durch alle Klimazonen: Regen- und Urwald, Steppen, Wüsten, Antarktis, Hochgebirge usw. werden naturgetreu in den einzelnen Abteilungen begehbar dargestellt. Dazu auch die dort lebenden Menschen und Tiere. Frieren und Schwitzen war bei der Besichtigung selbstverständlich. Sehr beeindruckend!

Übernachtet haben wir in dem in unmittelbarer Nähe gelegenen Hotel Atlantik.

Am zweiten Tag unseres Ausflugs wurde das Mittagessen auf der „Seute Deern" eingenommen, einem alten, restaurierten Zweimaster mit einer Segelfläche von 332 m² und einem 26 Meter hohen Großmast. Von 1963 bis 1972 war die „Seute Deern" Segelschulschiff der deutschen Handelsmarine. Die Höhe des Großmastes beträgt 26 Meter! An Bord kann man noch gut nachvollziehen, wie die Mannschaft damals darauf gelebt haben muss.

Die Heimfahrt wurde am Nachmittag mit dem preiswerten „Niedersachsen-Ticket" in drei aufeinander folgenden Regionalbahnen angetreten. Sie war nicht souverän wie die Hinfahrt, denn es war – Freitag: Volle Züge und Bahnsteige mit Gewühl und rücksichtslosem Gedränge. Ein Stopp auf der Strecke wegen eines liegengebliebenen Güterzuges sorgte schließlich für eine verspätete Ankunft in Braunschweig. Trotzdem war die Reisegesellschaft noch immer in guter Laune und es herrschte Freude über zwei erlebnisreiche Tage. Den Organisatoren, Reiner Kaminski und Günther Pfand, dankten wir mit viel Beifall ganz herzlich.

Abermals zur Aller

Weil es ihnen dort im vergangenen Jahr bereits so gut gefallen hatte, bestiegen am 9. August 27 Seniorinnen und Senioren wieder einen komfortablen Reisebus und fuhren erneut ins Ursprungstal der Aller.

Auch dieses Mal war die Infostelle des Endlagers für radioaktive Abfälle in Morsleben wieder das erste Ziel. Hier wurde die Gruppe über den Stand der Planungen und Untersuchungen zur endgültigen Verfüllung des ehemaligen Salzbergwerks mit Salzbeton unterrichtet. Verwendet wird Salz, das bei der Kaliproduktion als Abfall anfällt.

Anschließend brachen wir in den nördlichen Teil des Allertals auf. Nach kurzer Fahrt stoppten wir an der Rosstrappe des dortigen Waldgebiets, einem Findling mit einer hufeisenförmigen Vertiefung, in der auch bei absoluter Trockenheit immer Wasser steht. Daneben ein Opferstein aus germanischer Vorzeit. Hier sollen auch Menschen Odin und seinen Göttern zur Erhaltung der guten Laune übergeben worden sein. Der orts- und brauchtumskundige Führer berichtete aber auch von modernen Riten, mit denen sich junge Pärchen auf diesem Stein auch um ihren künftigen Nachwuchs bemühen.

In Klein-Bartensleben besichtigten wir eine kleine, sehr schöne alte Kirche, die ein Riese falsch herum, d.h. mit Turm nach Osten, aufgestellt haben soll.

Bei Weferlingen wurden die Y- förmig angelegten, ca. 2 km langen Tagebau-Sandgruben der dortigen Quarzwerke bestaunt. Der Sand wird sowohl trocken mit

großen Baggern als auch im Wasser mit einem riesigen Saugbagger abgebaut.



Zum Schluss stiegen wir zur Ruine der Stiftskirche bei Walbeck hinauf. Hier soll früher auch eine Burg gestanden haben. Bei dem herrlichen Ausblick von dort oben nur verständlich für die Überwachung der darunter liegenden, schönen Landschaft.

Foto: Gunnar Bosse

Obwohl der Ausflug gegenüber dem Vorjahr um fast sechs Wochen vorverlegt war, herrschte wieder ähnlich windiges und nasses Wetter. Deshalb wurden kleinere Zwischenstationen nur im Vorbeifahren angesehen und kommentiert.

AH-Wanderfahrt

Vom 22. bis 27. August fand die AH-Wanderfahrt auf der Dahme sowie auf den Teupnitzer und Storkower Gewässern satt. Die Vorbereitung und die Leitung lagen wieder in bewährter Weise bei RK Reinefeld. Zehn Veteranen starteten mit den Booten „Braunschweig“ und „Luise“ zu dem südöstlich von Berlin gelegenen Seengebiet. Zwei Damen begleiteten sie, Jil Beckmerhagen und Karin Reinefeld, die dort Fahrradtouren unternahmen.

Aufgeriggert wurde in Märkisch Buchholz an der Dahme und die Fahrt begonnen. Das Ziel des ersten Tages war nach 13 Kilometern der Ort Prieros. Von dort ging es mit unserem Bus und einem Pkw in das „Seehotel Karlslust“ am Storkower See, unserem Standquartier für alle Tage.

Hier stichwortartig die weiteren Etappen:

- Di. 23. 8 (29 km) Schleuse Prieros – Gewitterguss auf einem Campingplatz abgewartet – in Teuplitz zum Dampferanlegesteg –Mittagspause – zurück zum Hölzernen See – Boote gelagert am Sandbadestrand des Campingplatzes bei Neubrück

- Mi. 24. 8. (25 km) Von hier nach Prieros – Mittagspause an der Schleuse Kummersdorf – Storkower See – Hotel Karlslust

- Do. 25. 8. (34 km) Hotel Karlslust – Wendisch Rietz – Schleuse zum Kleinen Glubigsee – auf dem spiegelglatten Scharmützelsee nach Bad Saarow – Mittagspause – zurück zum Hotel

- Fr. 26. 8. (27 km) Vom Hotel zur Mittagspause in Prieros – auf der Dahme bis zum Wasserwanderrastplatz bei Bindow; sehr heißer, schwüler Tag; abgeriggert und Boote verladen und zum Hotel.

- Sa. 27. 8. Rückfahrt nach Braunschweig



Foto: Ekbert Scholfmeyer

Insgesamt wurde auf dieser schönen Wanderfahrt eine Strecke von 128 km gerudert. Abwechselnd hatten immer zwei Mann Landdienst. Obwohl in der weiteren Umgebung häufig Unwetter tobten, herrschte außer am zweiten Tag bestes Ruderwetter.

Ernst Kahe



Grillen am Kanal in Thune

Fotos (4): Nicole Sienkamp

Mit der Aussicht auf kurvenfreies Rudern, ein bisschen Thrill beim „Wellenreiten“ und guter Verpflegung lockten am 4.9. die „Kanalruderer“ die „Stadtruderer“ nach Thune. Die vier Versprechen wurden nicht nur eingehalten, mehr noch: auch das Wetter war hervorragend organisiert.

Etwa 45 Normannen probierten im Laufe des Samstags Ingrids Fleischkäse, Utes Kuchen, Jürgens Grillwürstchen, Karins Kaffee und Giselas Salate. Es wurde aber nicht nur gegessen, sondern auch recht ordentlich gerudert. Je nach Geschmack fuhren einige in der Wanne, andere unternahmen weitere Fahrten, und fünf Ruderinnen und Ruderer absolvierten nebenher die Bedingungen für das Sportabzeichen im Rudern. Als dann zum Schluss die Wellen des Schubverbands unseren Steg überrollten, waren alle – auch die eingefleischten „Thuner“ – froh, trocken vor der Bootshalle zu sitzen.

Herzlichen Dank für die gute Idee, die prima Verpflegung und die schöne Atmosphäre.

Nicole Sienkamp

GETRÄNKE
FACHGROSSHANDEL
SAUK

Ihre Verbindung
zwischen Gastronomie, Handel
und Getränke-Industrie

Alfred-Delp-Str. 1• 31177 Harsum
Tel.: • Fax
www.getraenke-sauk.de







Private Feiern im RKN

„Spielregeln“ für das Anmieten der Räumlichkeiten im Stadtbootshaus

Der Ruder-Klub verfügt über Räumlichkeiten (Saal, Klubraum, Küche, Terrasse und Garten), die gern für private Feierlichkeiten wie Geburtstage, Konfirmationen o.ä. angemietet werden können. Bei geschickter Anordnung der Tische können bis max. 80 Gäste Platz finden. Geschirr, Gläser, Bestecke und Tischwäsche sind im Klub vorhanden. Eine Sonder-Parkfläche vor dem Klubhaus kann auf Wunsch für die Dauer der Feier eingerichtet werden.

Wer darf im Bootshaus feiern?

Klubmitglieder und ihre Angehörigen können die Räume des Ruder-Klubs für ihre privaten Feiern tageweise mieten. Wir bitten um Verständnis dafür, dass bei der Terminvergabe die Belange des Klubs und Klubveranstaltungen Vorrang haben.



Foto: Gunnar Bosse



Foto: Gisela Prade

Wie geht das?

Wendet Euch an das Kantinenteam (Gisela Prade, um zunächst die Verfügbarkeit der Räume zu prüfen bzw. zu reservieren und die Einzelheiten im Detail zu besprechen. Es können sowohl unsere Getränke als auch selbst mitgebrachte Getränke und Speisen verzehrt werden. Gültig ist die jeweils aushängende Preisliste.

Was kostet das?

Es ist eine Saalmiete in Höhe von 100,- € zu überweisen. Für kürzeres, nur stundenweises Anmieten wird ein niedrigerer Mietpreis fällig. Für die gesamte Dauer der Feierlichkeiten muss ein Mitglied des Kantinenteams anwesend sein. Das anschließende Aufräumen der Räume und des Geländes obliegt dem jeweiligen Veranstalter.

Euer Kantinenteam

Mitgliedsbeiträge

Bis zum Redaktionsschluss gelten die Mitgliedsbeiträge vom 1.1.2008. Über eine Anpassung der Beitragssätze entscheidet die außerordentliche Mitgliederversammlung am 11.11.2011. Der aktuelle Stand hängt in den Klubhäusern aus.

Adressenänderungen

Bitte meldet Eure Adressenänderungen, Änderungen der E-mail-Adresse oder der Kontoverbindung umgehend dem Beitragskassierer. Entweder per Post an:

Ruder-Klub NORMANNIA
Beitragskassierer
Maschplatz 15
38114 Braunschweig

oder per Email an:

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

Martin Habeck, Beitragskassierer

Wintertraining mal anders

Auch im Winter gibt es abwechslungsreiche Bewegungsangebote für Ruderer: Schulen der Feinmotorik beim Neujustieren von Stemmbrettern, Auslegern, Rollsitzen; Ausdauertraining für die Armmuskulatur beim Schleifen und Streichen uvm. Ganz nebenbei erhaltet Ihr die Boote in gutem Zustand, damit die nächste Saison noch mehr Spaß macht.

Termine für die Bootspflege standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest, achtet auf die Aushänge von Hans-Jürgen, wenn Ihr Euch dieses spezielle Training nicht entgehen lassen wollt!

Nicole Sienkamp



Foto: Nicole Sienkamp

Ruderbecken Tunica-Halle


Foto: Gunnar Bosse

Renovierung abgeschlossen

Nun ist es so weit. Begonnen noch unter dem alten Vorstand und fertig gestellt in diesem Jahr wurde die Ruderanlage in der Tunica-Halle in einen Topzustand gebracht. Unser Dank gilt der Stadt Braunschweig für die Finanzierung der Maßnahme.

Eine mit solidem Material von der Firma Rehberg renovierte Bootsanlage, mit viel Engagement von den „Alten Herren“ hergerichtete Skulls und Riemen und ein in Azurblau strahlendes Wasserbecken laden zum Hallenrudern ein.

Sowohl Anfängerausbildung als auch „Schwitzen im Sitzen“ bei moderaten Temperaturen sind unter Anleitung unserer Übungsleiter möglich (z.B. Oliver, Frank, Hans-Jürgen und Gunnar). Auch Individualisten können sich ab Ende der Herbstferien im Ruderbecken tummeln. Einzelheiten sind aus dem Winterplan ersichtlich.

Harald Prade

Trainingsschwerpunkte

In diesem Winter werden die Trainingstermine durch unterschiedliche Schwerpunkte charakterisiert, so das jeder weiß, was ihn wann erwartet.

Der Montagabend gehört wieder dem Kindertraining. Oliver Bahrmann wird die genauen Termine mit den Kindern absprechen.

Am Dienstagabend wird ein mehr technikorientierter Termin angeboten, den Frank Ehrenberg betreuen wird. Für Erklärungen wird das Rudern hin und wieder unterbrochen. Bei der Gelegenheit kann auch gut gewechselt werden. Ab Februar können sich Anfänger in die Grundbewegungen des Rudern einführen lassen, um gleich im Frühjahr in die Draußensaison starten zu können.

Auch am Mittwochabend steht mehr die Technik im Vordergrund. Hans-Jürgen Wissel ist Garant, dass auch Fortgeschrittene bei der Fortentwicklung ihrer Fähigkeiten auf ihrer Kosten kommen werden. Ferner kann man sich nach Absprache von mir filmen lassen, um sich besser mit der eigenen Ruderbewegung auseinandersetzen zu können (E-Mail an

Für Ruderer, die über eine gewisse mentale Härte verfügen, ist der ausdauerorientierte Donnerstagabend genau das Richtige. Dort kann 60 Minuten am Stück durchgerudert werden. Michael Bialas und Martin Olech werden ggf. die Zeitslots koordinieren.

Gunnar Bosse

Ansprech-partner

Funktion	Name	Telefon
Ehrenvorsitzender	Joachim Koch	
1. Vorsitzender und Wanderruderwart	Harald Prade	
2. Vorsitzender und Sportlicher Leiter Rudern	Dr. Carl Stoewahse	
Schatzmeister	Ullrich Blanke	
Vorsitzender der Jugendabteilung	Ole Kaminski	
Stellv. Vorsitzender der Jugendabteilung	Jasper Bosse	
Schatzmeister Jugendabteilung	Nils-Ole Richter	
Trainer	Ulrich Kuhls	
Kinderrudern	Oliver Bahrmann	
Breitensport	Frank Ehrenberg	
	Harald Prade	
Montagssport	Ute Zerjadtke	
Bootswart	Hans-Jürgen Wissel	
Fahrzeugwart		
Beitragskassierer	Martin Habeck	
Hauswart	Reiner Kaminski	
Kantine	Gisela Prade	
Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit	Dr. Carl Stoewahse	
Klubnachrichten	Nicole Sienkamp	
Altherrenschaft	Ernst Kahe	
Archiv	Ekbert Schollmeyer	
Ehrenrat:	Joachim Koch	
	Herbert Markgraf	
	Erika Leitz	
	Dr. Frank von Lacroix	
	Friedrich-Wilhelm Wunsdorf	
	Ingrid Ehrlichmann	

Wichtige Termine 2011/12

1. 11.	Beginn des Trainings in der Tunica-Halle (siehe Winterplan)
11.11.	19.00 Uhr, Außerordentliche Mitgliederversammlung
18.11.	19.00 Uhr, Herren-Braunkohlessen
20.11.	Wanderfahrt nach Leiferde (25 km) mit Hans-Jürgen Wissel
25.11.	19.00 Uhr Kantinenteam-Jahresessen
1.12.	19.00 Uhr, Glühwein für alle! Klubabend zum Jahresende, gemütliches Beisammensein, Schmalzbrote, Kekse ...
3. + 4. 12.	Eisfahrt auf der Weser (135 km) mit Uli Kuhls
9.12.	19.00 Uhr Preisskat
31.12.	11.00 Uhr, Silvester-Rudern, Stadt
8.1.	11.00 Uhr, Neujahrsempfang
22.1.	Braunkohlwanderung „Braunschweiger Industrie- und Eisenbahngeschichte“ mit Gunnar Bosse
11.2.	Row & Run in Wolfsburg
28.2.	19.00 Uhr, Klubabend mit Vortrag von Maria Hauck: Rund um die Okerumflut—Interessantes, Bekanntes und Unbekanntes; Essen: Braunschweiger Spezialitäten
20.3.	19.00 Uhr Klubabend mit Vortrag Martin Habeck: Mexico - Eindrücke von einem Jahr Leben und Arbeiten; Essen: Mexikanische Spezialitäten

Marathon in a nutshell



Welchen Stellenwert haben für einen Braunschweiger Ruderer eigentlich Sportereignisse wie der New York- oder Berlin-Marathon? Wahrscheinlich keinen sehr gravierenden —insbesondere dann, wenn er die Geschichte des Thuner Wannen-Marathons mittelbar oder unmittelbar erlebt hat. Da haben sich doch zwei sehr engagierte, man kann auch sagen leicht überdrehte, Normannen zusammengefunden und eines schönen Tages 42,195 km zwischen km 220,9 und 222,4 auf dem Mittellandkanal im Rennboot zurückgelegt. Die Vielzahl der Wenden gestattete den beiden genaue Studien der Tier- und Pflanzenwelt an beiden Kanalufern. Sie lernten Leute kennen, von deren Existenz sie bis dato nichts wussten— kurzum, sie stiegen wohlgemut und keineswegs ausgelaugt aus dem Boot und gaben sogar noch Interviews. Astrid und Gunnar sind die Helden unserer Kurzgeschichte und wir sind gespannt, welches Highlight die beiden nach diesem Marathon und der Wanderfahrt in der Thuner Wanne 2012 aus dem Hut zaubern werden.

Harald Prade

Rudern macht gute Laune!



Foto: Astrid Bellgrau

Und nicht nur das! So urteilt z.B. die Techniker Krankenkasse: „Ob Freizeit- und Wanderrudern im breiten Holzgig oder Rennrudern im hüftschmalen und wackeligen Kunststoffrennboot - Rudern bietet einen idealen Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Rudern kann sowohl als Individual- als auch als Mannschaftssport betrieben werden“. [http://www.tk.de/tk/sportarten-a-z/r/rudern/108454]

www.rk-normannia.de