

RCP-Info



Winter 2018/19

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einladung zur Jahreshauptversammlung !	5
Aufruf des Vorstandes	6
Bericht Jahreshauptversammlung 2018	6
Auswertungen aus 2017:	7
RCP Fahrtenpreis 2017	7
AAC/NRB Wanderruder Fahrtenpreis 2017	7
Auf dem Wasser zu den Vereinen 2017	8
Winter Cup 2017/2018	8
Berichte aus 2018	8
07. April Anrudern und Sternfahrt zum Wilhelmsburger RC	8
21. April Dove Elbe Rallye	8
09./10. Juni WRC-Regatta und Vierkampf	8
16. Juni Staffelnrudern	11
23. Juni Sternfahrt zum Biller RC	12
07. Juli Sternfahrt zu den Wikingern	12
15. September Sternfahrt zum RC Süderelbe	12
13. Oktober Matjesregatta	12
20. Oktober Abrudern und Sternfahrt zum RV Wandsbek	13
03. November Fari-Cup	13
Der Alster-Ergo-Cup Winter 2017/18	14
Aus der Masters Regattaabteilung	14
Sabbatical - und was noch so schief ging	14
Was die Masters so trieben, ohne den Holdi einzupacken	15
Triathlon 2018, eine Woche danach	17
Fari-Cup, im Achter die Alster runter bügeln	17
AEC 2018/19	18
Verschiedenes	19
Das Monster auf dem Dach!	19
Ansprechpartner des RC Protesia von 1907 e.V. Hamburg	20

Vorwort

Ho, ho, ho,

ja, es ist tatsächlich schon wieder so weit, das Jahr und seine Rudersaison neigt sich dem Ende.

Es war ein sehr warmer und trockener Sommer, der viele Abende für Ausfahrten bot. Doch was sich auf der einen Seite als sehr schön erwies, zeigte durch die fülle auf den Wasserflächen auch seine Nachteile. So war immer höchste Vorsicht geboten, glücklicher Weise wurden wir von größeren Bootsschäden verschont, allerdings wird das Training in ungesteuerten Rennbooten immer schwieriger.

Sei es drum, wir, die Mitglieder des RC Protesia waren wieder sehr aktiv, in Hamburg und Umgebung, beim Rudern und anderen Sportarten, und auch gefeiert und gegrillt wurde ausgiebig. Über einiges könnt ihr hier lesen, über einiges hat uns leider kein Artikel erreicht, was den obligatorischen Aufruf beinhaltet, zukünftig gerne Artikel zu schreiben und an die Redaktion zu schicken.

In diesem Sinne wünschen wir eine geruhsame Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und eine für jeden was bietende Rudersaison 2019.

Eure RCP-Info-Redaktion



Einladung zur Jahreshauptversammlung !

Liebe Mitglieder,
hiermit laden wir Euch zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am

Donnerstag den 24. Januar 2019 um 19.00 Uhr

im Bootshaus in der Osterbekstraße 79 herzlich ein.

Wir hoffen auf zahlreiche Beteiligung da ev. über die Zukunft des Vereins zu entscheiden ist. Eindringlich erinnern wir daran, dass die Posten des Kassierers/in, des Schriftführers und des 1. Vorsitzenden neu zu besetzen sind.

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Mitglieder
2. Jahresbericht des Vorstandes
3. Bericht des Abteilungsleiters Rudern
4. Kassenbericht und Bericht der Revisoren
5. Aussprache über die Berichte
6. Entlastung des geschäftsführenden Vorstandes und des Kassenwartes
7. Neuwahlen : 1. Vorsitzender,
2. Vorsitzender,
Schriftführer,
Kassenwart / Revisoren,
Abteilungsleiter Rudern,
Wanderruderwart,
Breitensportwart,
Bootswart,
Pressewart,
Zwei Erwachsenensprecher
Bestätigung des 1. und 2. Jugendwartes.
8. Anträge, z. Zeit keine.
**Anträge müssen bis zum 10.01.2019 bei unserem Schriftführer
Arno Kallies, 22083 Hamburg , Schumannstr. 29, schriftlich eingereicht werden.**
9. Verschiedenes.

Das Team des RCP wünscht Frohe Weihnachten und ein wunderschönes 2019.

Schriftführer
A. Kallies

Hamburg 14.11.2018



Aufruf des Vorstandes

Ich möchte nochmal eindringlich daran erinnern, dass Gaby, Arno und ich auf der JHV 2019 für eine Wiederwahl nicht mehr zur Verfügung stehen. D.h. die Posten des Kassierers, Schriftführers und 1.Vorsitzenden sind neu zu besetzen. Dabei sind die Posten des Schriftführers und des 1. Vorsitzenden von besonderer Brisanz, da es sich hierbei um den geschäftsführenden Vorstand handelt. Sollte sich also niemand zur Verfügung stellen, wird es einen Antrag auf Auflösung des Vereines geben und der Sportbetrieb wird eingestellt.

Ihr seht also, dass es viel Bewegung im Vorstand gibt. Ich möchte Euch daher bitten sich Gedanken zu machen, ob ihr nicht Lust habt ein Ehrenamt zu übernehmen, um die Geschicke der Protesia mit zu lenken. Es ist daher äußerst Wichtig, dass ihr zahlreich an der Hauptversammlung am 24. Januar teilnehmt, denn es geht um die Zukunft der Protesia.

Der 1. Vorsitzende

Bericht Jahreshauptversammlung 2018

25. Januar 2018 JHV RC Protesia

Begrüßung der Mitglieder durch den ersten Vorsitzenden und Eröffnung der Jahreshauptversammlung. Es war satzungsgemäß und fristgerecht eingeladen worden, so dass die Beschlussfähigkeit der Versammlung gegeben war.

Beim Bauantrag für die neue Bootshalle geht es nicht weiter. Hier ein paar Stolpersteine:

- Der ursprüngliche Antrag wurde nicht genehmigt. Es ist jetzt ein Antrag für den Neubau und ein weiterer Antrag für den Rückbau der alten Halle erforderlich.
- Die Frage auf Untersuchung auf Kampfmittel ist weiter offen.
- Es ist ein Brandschutznachweis für die neue Halle erforderlich.
- Es ist ein Nachweis der verwendeten Gefahrenstoffe für die alte Halle erforderlich.
- Die aktuelle Liegenschaftskarte stimmt nicht mit unserem Sportrahmenvertrag überein.

Ab Mai tritt ein neues Datenschutzgesetz in Kraft, in dem die Datenweitergabe geregelt wird.

Es wurde auf die Mitgliederentwicklung hingewiesen und dass wir im Laufe des vergangenen Jahres bis zu 160 Mitglieder gewesen sind. 37 Neuaufnahmen stehen 34 Austritte entgegen.

Es folgten die Sportbilanzen. In 2017 wurden von 102 Aktiven 1194 Fahrten absolviert und 28928 km zurückgelegt. Im vergangenen Jahr nahmen nur noch 14 Aktive an 13 Wettkämpfen teil. Dabei konnte 5 Mal ein erster Platz belegt werden. Die

erfolgreichen Sportler in 2017 waren mit jeweils 2 Siegen Katrin Ohlmann, Hagen Ohlmann, Jan Zamow und Katarina Eckmann. Je einen Sieg erruderten Thekla Kersken und Peter Eckmann.

Um den Vorstand in seiner Arbeit zu entlasten wurde der Vorstand um die folgenden Positionen erweitert. Die Nachwahlen brachten das folgende Ergebnis:

Bauwart

Joachim Willerscheid

Bootshauswart

Nick Brodina

Fahrzeugwart

Dirk Baumgratz

2. Bootswart

Roland Möhle

Getränkewartes

Gabi Leifels

2. Kassenprüfer

Meike Lohmann

Arno (Schriftführer), Gaby (Kassenwartin) und Peter (1. Vorsitzender) gaben erneut bekannt, dass sie für die nächsten Wahlen im Januar 2019 nicht mehr zur Verfügung stehen.

Peter

Auswertungen aus 2017:

RCP Fahrtenpreis 2017

Die Teilnahme an diesem Vereinsinternen Fahrtenwettbewerb war mit 31 Teilnehmern erneut recht groß. Trotzdem ist es erstaunlich, dass nur noch 5 Mitglieder die geforderten 15 verschiedenen Fahrtrouten absolviert haben. In 2017 waren das: Gabriele Störmer, Wolfgang Demel, Gabi Leifels, Katrin Ohlmann und Jan Zamow.

Peter

AAC/NRB Wanderruder Fahrtenpreis 2017

Hier geht es um die geruderten Kilometer auf Wanderfahrten. Das sind mehrtägige Fahrten oder Tagesfahrten mit mehr als 30 Kilometern. Hier belegen wir bei den Hamburger Vereinen mit 101-200 Aktiven nur den dritten Platz.

Peter

Auf dem Wasser zu den Vereinen 2017

Wir schafften es auch in 2017 nicht an allen Fahrten teilzunehmen. Dadurch, dass wir das Anrudern 2017 ausgerichtet haben, konnten wir uns von Platz 10 in 2016 auf Platz 5 verbessern.

Peter

Winter Cup 2017/2018

Hier geht es um die vom 01. November bis 31. März geruderten Kilometer. Um auch den kleineren Vereinen eine Chance zu geben wird die Platzierung nach einer Formel berechnet in der auch die Zahl der Gesamtmitglieder und der die Anzahl der in diesem Zeitraum rudern Aktiven eingeht. In der Saison 2017/2018 belegten wir wie im Vorjahr Platz 12.

Peter

Berichte aus 2018

07. April Anrudern und Sternfahrt zum Wilhelmsburger RC

Mit zwei Booten machten wir uns zum Wilhelmsburger RC auf, der in diesem Jahr das Anrudern des AAC/NRB ausrichtete. Die Highlights dieser Fahr war die Strandung zweier Boote des WSAP auf einer Sandbank im Spreehafen und eine fast einstündige Wartezeit in der Ernst-August Schleuse.

Frau Carstens: Katrin, Jan, Florian, Gabi Leifels und Peter

Schwan: Jochen, Roland, Joachim und Gaby Störmer

Peter

21. April Dove Elbe Rallye

Es scheint leider zur Regel geworden zu sein, dass wir nicht in der Lage sind ein Vereinsboot zu dieser Traditionsregatta zu melden. So war es erneut ich in Renngemeinschaft mit dem Biller RC und dem Hammerdeicher RV, der in Bergedorf an den Start ging. Im Männer-Gig-Doppelvierer mit Steuermann MDA 55 Jahre belegten wir in 58:14 den zweiten Platz.

Peter

09./10. Juni WRC-Regatta und Vierkampf

Für einige gab es an diesem Wochenende die „Premiere“ im Regatta-Leben!!!

Voller Aufregung und bei bestem Wetter starteten wir am Freitag mit der Beladung des Bootsanhängers. Welcher mit 10 Booten bis unter die Decke, durch genaueste Zentimeterabmessung, voll gestapelt wurde. Nach einem geschickten Manöver, durch Peters jahrelangen erprobten Fahrkünsten, sind wir dann um die engen

Ecken der Osterbekstraße ab nach Wilhelmsburg gedüst. Dort haben wir uns für die Boote ein lauschiges Plätzchen reserviert.

Der Samstag

Bei strahlendem Sonnenschein gingen am Samstag: Peter, Jan, Katrin, Thekla, Katarina, Steffi, Knut, Finn, Sören, Sebastian, Timo und ich (Gabi Leifels), an die unterschiedlichsten Starts. Dank der guten Trainingseinheiten von Katrin, Gaby, Sören und Finn konnten die Anfänger ihre „Ersten Starts“ mit Bravur abliefern. Es ist keiner gekentert...!!!

Schade war nur das Missverständnis zum Einsatz von Sebastian am Sonntag. Hätte Sebastian an allen geplanten Rennen teilnehmen können, wären unsere beiden Junioren in der Gesamtplatzierung sicherlich etwas höher gekommen. Nun hoffen wir mit voller Teilnahme auf das nächste Jahr.

1. Im Master Doppelzweier **bezwangen** Peter und Jan den Hammerdeicher RV mit einer beachtlichen Zeit von 1:07,2.
2. Sebastian und Timo lieferten eine respektable Zeit von 1:20,2 im Junior Doppelzweier und blieben somit hinter dem überstarken RC Favorite Hammonia.
3. Jan **gewann** im Einer MA mit einer stolzen Zeit von 1:06,4 gegen den RC Bergedorf.
4. Der Master Mixed Gig Doppelvierer mit Steuermann **schlug** den Wilhelmsburger RC in der Zeit von 1:20,1 mit den Anfängern: Steffi, Knut und Gabi sowie mit dem „Alten Hasen“ Finn.
(Anm. der Redaktion: erster Sieg unserer Rookies!)



5. Weiter ging es mit dem Senioren Mixed Doppelvierer ohne Steuermann in einem echt heiß umkämpften **Sieg-Rennen** für den RCP, besetzt von Katrin, Thekla, Jan und Peter in der genialen Zeit von **1:01,0!!!** gegen den Bremer RV.
6. Geschlagen geben mussten sich dann leider die Anfänger: Knut, Steffi, Gabi und der erfahrene Sören, gegen den RC Süderelbe im Senioren Mixed Doppelvierer mit Steuermann in einer Zeit von 1:11,9.
7. Katarina dagegen **gewann** den Vorlauf im Einer gegen den RC Süderelbe in einer enormen Zeit von 1:12,9 und stellte sich dann im Finale dem RC Bergedorf mit einer **Siegerzeit** von 1:15,6.

8. In der 2. Abteilung der Frauen-Einer unterlag Katrin dem übermächtigen TSV Otterndorf in einer trotz allem großartigen Zeit von 1:14,2.
9. Nach einem überstandenen Vorlauf gegen den RC Süderelbe mit der Zeit 1:33,3 gingen im Senioren Mixed Gig Doppelzweier mit Steuermann die blutigen Anfänger Knut und Gabi gegen den Bremer RV in der Zeit von 1:35,0 in die Knie.
10. Die Bremer waren nicht gerade freundlich und schlugen Steffi und Gabi im Gig Doppelzweier mit Steuermann. Unsere Zeit war ehrlich gesagt auch nicht gerade vorzeigbar (1:39,8).
11. Thekla und Katrin hatten im Master Doppelzweier ein schweres Los gezogen und mussten dem Hamburger Ruderinnen Club mit ihrer erruderten Zeit von 1:15,6 den Vortritt lassen.
12. Bei den Wilhelmsburger Einer-Meisterschaften der Männer konnte sich Jan mit der Zeit von 1:14,2 ins Viertelfinale schieben, dort unterlag er dann mit der Zeit von 1:05,3 leider dem SV Scharnebeck.

Für die Motivation der angespannten Ruderer waren die Anfeuerungen der Besucher vom RCP sowie die Spende des traditionellen leckeren Kuchens eine sehr angenehme Unterstützung.

Vielen Dank auch dafür!!!

Der Sonntag

Am Sonntag startete Timo früh morgens mit dem Schwimmen allein im Vierkampf und konnte sich mit insgesamt 19 Punkten in seinem Wettbewerb den 2. Platz sichern.

Sebastian fehlten 2 Wertungen und somit landete er mit 12 Punkten in seinem Wettbewerb auf den 4. Platz.

In der Gesamtwertung der Junioren gab es von 9 Vereinen den **7. Platz!!!!**

1. Der Sonntag begann mit einer Niederlage im Männer Gig Doppelzweier mit Steuermann für Knut und Finn gegen den Bremer RV mit einer Zeit von 1:16,7.
2. Mit dem Maas Frauen Einer brachte Gabi für den RCP einen **Sieg** gegen den Wilhelmsburger RC in der Zeit von 1:37,0 ein.

3. Im Endlauf des Senior/in Mixed Doppelvierer ohne Steuermann schafften Katarina, Peter, Katrin und Jan den **1. Platz** mit einer Zeit von sage und schreibe 1:02,1!!! Gegen den RC Süderelbe.
4. Die Wertung für den Endlauf im Senior Mixed Doppelzweier ging an den RC Süderelbe obwohl Katrin und Jan mit der Zeit von 1:07,9 gar nicht so schlecht aussahen.
5. Nachdem Knut, in einem etwas unfairen Kampf, den Sieg an den Wilhelmsburger RC abgeben musste, war die Luft doch schon sehr raus. Die Wertung sollte im Maas Einer gerudert werden und der Gegner trat im Rennboot an.
6. Jan dagegen ließ nichts anbrennen und schaffte einen **Sieg** gegen den RC Süderelbe im Master Einer mit 1:05,0.
7. Bei Knut waren die Kräfte sehr am Ende und konnte mit Gabi im Senior/in Mixed Gig Doppelzweier mit Steuermann nichts mehr reißen, so landeten wir hinter dem RC Süderelbe mit einer Zeit von 1:24,7.
8. Für Katrin war die Gegnerin im Einer-Meister der Frauen eine starke Herausforderung, sodass sie sich mit der Zeit von 1:15,0 hinter dem TSV Otterndorf einsortierte.
9. Katarina konnte sich gegen den RC Süderelbe durchsetzen und **platzierte sich vor** Jana mit einer Zeit von 1:16,9.
10. Im Halbfinale schaffte Katarina erneut einen **Sieg** gegen Jana in einem spannenden Rennen mit einer gesteigerten Zeit von 1:15,0.
11. Der Endlauf war für Katarina dann leider zu kräftezerrend und sie musste sich dem TSV Otterndorf in einer Zeit von 1:16,1 geschlagen geben.

In der Wanderpokalwertung landeten wir von 17 teilnehmenden Vereinen auf einen stolzen **4. Platz mit 96 Punkten!!!**

Alles in Allem war es ein sehr schönes und erfolgreiches Wochenende.

Ein großes **Dankeschön** an alle Organisatoren und Helfer!!!

Ohne diese aufopferungsvolle Leistung ist die Durchführung solcher Aktion nicht machbar.

Gabi L.

16. Juni Staffeldrudern

In diesem Jahr starteten wir in der traditionellen NRB Renngemeinschaft mit dem Biller RC und der RVg. Bille. Dazu kamen Ruderfreunde von der Frankfurter RG Sachsenhausen. In unserem fünfzig köpfigen Team waren wir mit 11 Aktiven vertreten. Mit 34 Runden belegten wir von 25 teilnehmenden Teams Platz 13. Völlig

überraschend war dann, dass wir in der Klasse mit mehr 30 Teilnehmern den ersten Platz belegen konnten.
Peter



als

23. Juni Sternfahrt zum Biller RC

Auch zum Biller RC schafften wir es zwei Boote in Fahrt zu bringen. Das Kuchenbuffet beim BRC konnte es erneut mit jeder Konditorei aufnehmen. Leider spielte das Wetter nicht so richtig mit.

Frau Carstens: Jochen, Roland, Peter, Joachim und Gaby Störmer

Schwan: Wolfgang, Daniel, Meike, Barbara und Stephan Platz

Peter

07. Juli Sternfahrt zu den Wikingern

Zu den Wikingern schafften wir es nicht zwei Vierer voll zu bekommen. So konnten wir nur einen Vierer mit Loch und einen Zweier auf die Veddel schicken. Erwähnenswert ist, dass zum ersten Mal die Hackfleischspieße innen nicht mehr roh waren.

Frau Carstens: Jule, Meike, Gaby Leifels und Peter

Berlin: Daniel, Roland und Nick

Peter

15. September Sternfahrt zum RC Süderelbe

In diesem Jahr schien es auf den Sternfahrten wieder besser mit uns zu laufen, denn auch zur Süderelbe machten wir zwei Boote flott. Zurück ging es über eine sehr wellige Süderelbe, unter der Köhlbrandbrücke hindurch, durch die Ellerholzschleuse und Reyerstieg zurück zur Protesia. Das Highlight dieses Mal war, dass sich unter der Köhlbrandbrücke eine Angelschnur am Steuer von Frau Carstens verhakte und dem an Land wild fluchenden Angler entrissen wurde. In Ermangelung eines Messers zogen wir die Angel einige Kilometer hinter uns her.

Schließlich fiel Jule ein, dass sie ein Feuerzeug mit dabei hat. Die Schnur wurde durchgebrannt und die Angel konnte an Bord genommen werden. Sie ist seitdem in der Bootshalle zu bewundern.

Frau Carstens: Jochen, Roland, Peter, Joachim und Gaby Störmer

Schwan: Jule, Meike, Daniel und Nick

Peter

13. Oktober Matjesregatta



Mit ihren 4 Kilometern ist die Matjesregatta die wohl kürzeste Langstreckenregatta und damit auch Interessant für nicht so trainierte Aktive. Wie gingen wie im Vorjahr mit vier Booten an den Start. Im Mixed-Gig-Doppelvierer mit Steuermann waren wir

gleich mit drei Booten vertreten. Jochen, Daniel, Jule, Matthias Schäfer und Steuerfrau Heidi Moritz aus Bergedorf belegten in 17:04 Platz 9. Mit ihrem Durchschnittsalter von 40 Jahren bedeutete dieses Platz 17 in der Formel S Wertung. Katrin, Thekla, Jan, Hagen mit Steuermann Daniel benötigten 16:49 und waren damit das schnellste Boot von uns, was einen fantastischen 5. Platz bedeutete. Mit ihrem Durchschnittsalter von 40 Jahren bedeutete dieses Platz 12 in der Formel S Wertung. Schließlich ging noch ein weiterer Mixed-Vierer von uns an den Start. Gabi Leifels, Steffi, Finn, Knut und Steuermann Daniel benötigten 19:33 was Platz 16 bedeutete. Mit ihrem Durchschnittsalter von nur 36 Jahren bedeutete dieses Platz 23 in der Formel S Wertung. Insgesamt waren 29 Mixed Doppelvierer am Start.



Ich war wieder mit der Renngemeinschaft Biller RC und Hammerdeicher RV im Männer-Gig-Doppelvierer mit Steuermann unterwegs. Wir benötigten für die 4km 16:59 was Platz 10 bedeutete. Mit unserem Durchschnittsalter von sage und schreibe 58 Jahren reichte es dann für Platz 4 in der Formel S Wertung.

Peter

20. Oktober Abrudern und Sternfahrt zum RV Wandsbek

Von der Protesia machten sich im Kampnagel Jochen, Gabi Leifels, Jule und Barbara auf den Weg. Von der Bille stieß ich mit 12 unermüdlichen Sportlern vom Biller RC hinzu.

Peter

03. November Fari-Cup

Im Männer-Gig-Doppelvierer mit Steuermann MDA 55 Jahre ruderte ich in diesem Jahr nur in Renngemeinschaft mit dem Biller RC mit einer komplett neuen Mannschaft. Zu Michael, Heidi Otto und mir gesellten sich Horst Stöckmann und Nils Bockelmann dazu. Für die 4,2km vom ARV Hanseat bis zum RC Favorite Hammonia benötigten wir 18:19 was einen dritten Platz bedeutete. Jan und Katrin wählten in diesem Jahr den Achter als Bootsklasse aus. In Renngemeinschaft mit dem RV Wandsbek, der RG Hansa und dem Segeberger RC benötigten sie für die 7,5km vom RV Wandsbek bis zum RC Favorite Hammonia 31:31 was im Mixed-Gig-Achter der Altersklasse A einen Sieg bedeutete.

Peter

Der Alster-Ergo-Cup Winter 2017/18

Der Alster-Ergo-Cup (AEC) geht in diesem Winter in seine 11. Runde. Dem aufmerksamen RCP-Leser ist das Konzept bekannt, es werden zwischen November bis Februar neun Rennen auf dem Ruderergometer gefahren, die Streckenlängen gehen von 500m bis hin zu 21km. Fünf Strecken gehen davon in die Wertung, immer ins Verhältnis zum Weltrekord in der eigenen Alters-und Gewichtsklasse. So sind alle gut zu vergleichen und es können Punkte für die Rangliste vergeben werden. Im letzten Winter waren bereits Jan, Hagen, Gabi L., Knut, Philip und Katrin dabei. In der Gesamtwertung für Vereine konnten wir uns am Ende auf Platz drei von XX Vereinen wiederfinden und das obwohl Hagen Aus gesundheitlichen Gründen im Januar aussteigen musste.

Als wenn das alles nicht genug ist, kann man nach den AEC-Rennen noch das Zusatzevent über die Marathondistanz buchen. Das haben sich Jan und Katrin mal angetan, nur so zum ausprobieren! Diese Erfahrung kann man aber empfehlen. Danach erschließt es sich einem auch, warum die Kiste Bier in der Dusche nicht am Boden steht.....

Aus der Masters Regattaabteilung

Jedes Jahr hat uns nun schon der Renndoppelvierer, der Hol di ran, Spitzname Holdi, von seinen erlebnisreichen Reisen auf die Regatten dieser Welt berichtet. Dieses Jahr war er nicht so viel unterwegs, aber er wollte es sich nicht nehmen lassen, trotzdem einen kleinen Bericht von seiner Saison zu schreiben.

Sabbatical - und was noch so schief ging

Eigentlich, ja eigentlich wollte ich dieses Jahr mal ein ganz ruhiges machen. Nachdem die letzte Saison echt hart war und alle Last, naja fast, auf meiner Bordwand lag, hatte ich mir ein Jahr Pause redlich verdient.

Ich wollte mich auch nicht wieder verrückt machen, wenn andere Boote rausfahren, verladen werden oder sich meine Mannschaft mit anderen Booten vergnügte. Sie werden eh immer wieder feststellen, dass ich der beste Vierer weit und breit bin. Klingt arrogant? Nö, hab mir nur eine ordentliche Portion Selbstbewusstsein zugelegt, schließlich war ich es, der in Bled letztes Jahr die Nase als erstes im Ziel hatte (ach ja, schwelg).

Für mein freies Jahr sprach auch, dass sich Hagen für dieses Jahr abgemeldet hat, wollte wohl auch ein freies Jahr haben nach dem ganzen Stress. Außerdem war wohl was bei ihm verbogen, was wieder gerichtet werden musste. Ich hab zum Glück außer ein paar Kratzern keine Blessuren von den letzten Jahren davongetragen. Katrin und Jan, offensichtlich heil geblieben, wollten sich anderen Dingen als Rudern widmen.

Nun, lange Rede gar kein Sinn, ich hatte mich so richtig auf meinem Lager eingekuschelt und Träumte von warmem klarblauem Wasser, da musste ich am 14. Januar raus, Detlef, der ja in meiner ersten Saison zu Mannschaft gehörte, hatte Lust auf rudern..... Ja nee, ich aber nicht, ICH HAB FREI! Doch es nützte nichts, raus und über die Alster bügeln!

Dann aber hatte ich endlich meine Ruhe. Alle Boote mussten los, ich aber habe mir das alles in Ruhe von meinem Lager aus angesehen, was für ein Bootsleben, yeahuu. Bis, ja bis ich wieder rausgetragen wurde, abgeriggert und verladen mit anderen Booten. Äh sorry, das riecht aber gewaltig nach Regatta, ICH HAB FREI! Pustekuchen, nach Wilhelmsburg ging es, da bin ich zwar schon Stammgast, aber doch nicht dieses Jahr! Gut, mache ich ne Ausnahme, Wetter ist gut und wenn ich gebraucht werde, aber nur mit Siegmansschaften sag ich Euch! Das hat dann auch geklappt: Zwei Siege im Mix-Vierer konnte ich mit meinen Mannschaften erringen, gut so was kann man auch in seinem freien Jahr mal mitnehmen, war ein nettes Wochenende und nur zweimal los hatte ich viel Zeit zum Quatschen mit den anderen Booten. Die



kennen gar kein Sabbatical, die müssen immer bereit sein....

Ich war froh, wieder auf meinem Lager zu liegen und bei den heißen Temperaturen nicht raus zu müssen, das kann ja nicht gesund sein. Lange klappte das aber nicht, Hagen tauchte wieder auf, die Reparatur schien erfolgreich gewesen zu sein, er wollte wieder rudern, und zwar mit mir, äh, sorry, ICH HAB FREI!

So kam was kommen musste, ich wurde wieder öfter von meinem Lager genommen und, als wenn das in einem freien Jahr nicht reicht, gleich zwei neue potentielle Mannschaftsmitglieder tauchten auf. Es flogen Wortfetzen wie Männervierer und es wurden schon Pläne für 2019 erörtert. Andreas und Cornelius saßen wiederholt im mir. Immerhin, sie schienen ihre Sache ganz ordentlich zu machen, es fühlte sich gleich ganz gut an.

Am Ende bin doch wieder 145 km auf dem Wasser gewesen musste einmal Reisen, hatte 7 unterschiedliche Mannschaften an Bord und will jetzt zumindest Winterferien!!!!!!...Oh nein, Nikolausrudern steht ja noch aus, ok, einmal hole ich mir noch einen nassen Bauch...

PS: Freue mich tierisch auf die neue Saison!!!!

Euer Holdi

Was die Masters so trieben, ohne den Holdi einzupacken

Im Jahr 2018 hatte die RCP-Masterstruppe andere Prioritäten. Drei Jahre waren wir voll im Regattazirkus unterwegs und somit auch ständig im Training. Rennrudern ist aufwändig. Sowohl das Training als auch die Zeit die man für den Besuch von

Regatten aufwendet, denn es muss abgeriggert und verladen werden, man hat manchmal lange Anreisewege, das ganze Wochenende ist man unterwegs und muss, wieder, am Bootshaus angekommen, abladen und aufriggern, bevor in der darauffolgenden Woche das Training von neuem beginnt. Unsere Saisonhöhepunkte waren immer die die World Masters Regatten, dafür trieb es uns jährlich im September nach Hazewinkel (BEL), Kopenhagen (DEN) und im letzten Jahr nach Bled (SLO). Wir brauchten mal eine Ruderpause. Sich aber gar nicht bewegen geht aber nicht. Deshalb wurden alternative Events gesucht und auch gefunden! Jan und Katrin sind einen Halbmarathon gelaufen. Eigentlich eine simple Idee, leider war das begehrte Event auf 1200m Höhe in den Alpen. Der Grundgedanke war, was man auf Langlaufski gut läuft, kann doch zu Fuß kein so großes Problem sein. Super Idee, vor allem als Flachländer und eigentlich minder begabt was das Laufen angeht. Die tolle Landschaft und die tolle Trailstrecke verbleibt am Ende länger in den Erinnerungen als die Schmerzen kurz danach. Die knapp 500 hm, gerade wo es am Ende der Strecke nur bergab ging, haben sich in den Rudererknochen ordentlich bemerkbar gemacht.

So, Laufen haben wir jetzt geübt. Da kommt man ja auf noch mehr blöde Ideen. Rad fahren geht nämlich auch immer...da hat man ja fast alle Kernkompetenzen die man für einen Triathlon benötigt beisammen...ach nee Schwimmen fehlt noch, egal, Jan war so heiß drauf endlich auch mal einen Triathlon zu bezwingen. Das passende Event war schnell gefunden. Anfang September veranstalten die „Wasserratten Norderstedt“ einen schönen Triathlon. Dort gibt es für Anfänger den „My-firstTriathlon“. Der Vorteil ist die Kürze der Strecken, vor allem die der Schwimmstrecke kommt uns Ruderern dabei entgegen! Jan hat nämlich hier nur 200m Zeit zu versuchen beim Triathlon zu ertrinken. Er ist grandios durchgekommen und konnte auf einer relativ langweiligen Radstrecke die Verfolgung aufnehmen. Katrin ist nämlich zeitgleich in der Wertung „Minitriathlon“ gestartet. 5km hin und 5km zurück auf der abgesperrten Hauptstraße sind schnell gemacht. Und in der Wechselzone war es soweit, er konnte Katrin nach dem Wegstellen des Rades überholen. Diese hatte währenddessen in der Wechselzone eine Begegnung der dritten Art, einer der Helfer rief ihr zu „first woman“. Hä? Wat? Egal, schnell raus aus den Radschuhen, Helm ab, rein in die Laufschuhe, mist, noch mal anhalten und die Schnürung zuziehen, aahh, da überholt mich doch Jan! Jan hatte sich nämlich schon zum Rad fahren Laufschuhe angezogen, sehr schlau von ihm! Also schnell weiter hinterher gehirscht. Die Laufstrecke, ganze 2500m lang, ging es nochmal um den Norderstedter Teich. Von Jan habe ich nur noch die Haxen gesehen. Aber so langsam habe ich die Lage checken können, unglaublich, ich führte das Frauenfeld an! Hinter mir Schritte, oh nein, bloß keine Frau, puh, Glück gehabt, war ein Mann. Am Ende lieferte sich noch ein Mann mit mir einen Schlussspurt und hat mich kurz vor der Ziellinie eingesammelt. Völlig egal, ich hatte total überraschend das „Minitriathlon-Frauenrennen“ gewonnen! Und Jan, von dem ich ja nach dem Wechsel nur

die Rückseite gesehen habe, ist dritter bei den Männern geworden! Zweimal Treppchen für den RCPI!

Man muss aber bedenken, kein echter Triathlet würde sich diese ultrakurze Distanz antun! Aber für jemanden wie uns eine tolle Distanz, für die man nicht extra trainieren muss. Und die Hauptsache: Jan hat seinen ersten Tri gefinished!!! (Haken hinter).

Katrin

Triathlon 2018, eine Woche danach

So, damit nicht genug. Norderstedt war ja nur zum Aufwärmen gedacht. Eine Woche danach fand der Elbetriathlon an und in der uns bekannten Regattastrecke in Allermöhe statt. Hier gibt es das im Volkstriathlon eher seltene Format des Teamsprints. Es starten zwei Jungs und zwei Mädels in einer Mannschaft, für "Schwan meets Proteus" waren Jan, Katrin, Sören und Gabi L. am Start. jeder absolviert alle drei Disziplinen, aber die Dis-



tanzen sind ultrakurz: 200m Schwimmen, 10km Rad und 2,5km Laufen. Soweit so gut, kennen wir schon aus Norderstedt. Aber es muss immer noch ein Staffelstab übergeben werden, in diesem Fall ist es



Schwan meets Proteus	
44. Platz Gesamt	09.09.2018
Gabi Löffels	0:37:46
Sören Seichow	0:32:43
Katrin Ohlmann	0:35:25
Jan Zamow	0:34:20
Gesamt	2:20:15



der Transponder. Nach dem Ende des Laufens ging es in die Staffelstab-Wechselzone, der Transponder wird an das Bein vom nächsten Starter geschnallt und auf geht es mit Anlauf über den (Ruderer-) Siegersteg ins Wasser. Hier hat ein Fotograf tolle Bilder gemacht, wer Bauchklatscher, Wasserläufer, Krampen und schicke Kopfsprünge studieren möchte, dem sei ein Blick auf die Homepage des Veranstalters geraten. Jan hat es hier sogar auf die Titelseite gebracht.

Am Ende rangierte das Protesia-Team im Mittelfeld, aber das ist zweitrangig, das Format hat soviel Spaß gemacht, dass wir nicht ausschließen können dies zu wiederholen.

Katrin

Fari-Cup, im Achter die Alster runter bügeln

Es begab sich zu der Zeit, als das Staffelnrudern kurz vor dem Ende war, als ein paar Gestalten nutzlos in der Gegend rumphilosophierten und einer die Idee in die Runde warf: Lasst uns doch zum Fari-Cup einen Alster-Ergo-Cup-Achter in Alster-Ergo-Cup-Klamotte zusammenstellen. Kein Ergo, im echten Boot wollten wir fahren. Jupp, gesagt getan. Alle waren gleich begeistert, Katrin brachte sofort ein, dass es ein Mix-Achter sein soll, was auch sofort Anklang fand. So gingen wir auseinander

und verloren die Sache dann auch wieder aus den Augen, denn weder gab es eine Mannschaft noch war ein Boot in Aussicht.

Doch einer verlor die Idee nicht aus den Augen. Von Björn kam irgendwann die Mail, dass acht Ergocupler plus Steuerfrau gefunden waren und wir den Achter vom RV Wandsbek bekommen können.

So wurden Trainingstermine vereinbart und viermal zusammen, teilweise mit Trainer im Motorboot, an der Schnelligkeit für die Strecke gearbeitet.

Sah es lange so aus, als würden wir in unserer Altersklasse, dank unseres jungen Schlagmannes die der Senioren bis 27, keinen Gegner haben, fand sich dank Nachmeldung auch dieser noch.



So saßen also tatsächlich 9 Ergocupler mit Ergo-Cup-Outfit im Boot und bügelten mit 30er Schlag den Gig-Riemen-Achter die Alster hinunter, ohne Rücksicht darauf, dass bereits eine Woche später beim Auftakt des Alster-Ergo-Cups 2018/2019 die 500m Strecke auf dem Programm stand. Konträrer konnte es nicht sein! So gaben wir alle volle Kraft und gewannen das Rennen, am Ende,

natürlich mit der Willensbekundung, dies im nächsten Jahr zu wiederholen.

Jan

AEC 2018/19

Die ersten Rennen in dieser Wintersaison sind inzwischen auch schon wieder Geschichte, aber fangen wir von vorn an. Irgendjemand hat die dermaßen die Werbetrommel gerührt, jedenfalls standen nach dem Meldeschluss 10, in Worten: „zehn“! Protesianer auf der Starliste! Unglaublich, was für eine Macht!



Dabei sind diesen Winter:
Gabi L., Robert, Philip, Franzi,
Cornelius, Jan, Katrin, Maike, Knut
nicht auf dem Bild: Andreas

Nach zwei der insgesamt fünf Blöcken liegen wir derzeit auf dem zweiten Platz der Vereinswertung, mit nur 16 Punkten hinter der WSAP, diese immerhin Titelverteidiger seit es die Vereinswertung gibt. Es wird zwar schwer für die RCPlers mit dem Toptitel, denn die WSAP haben einige ehemalige Leistungssportler in ihren Reihen. Aber" am Ende kackt die Ente", wir versuchen dran zu bleiben und versuchen vor allem mit Spaß und viel Fitness durch den Winter zu kommen. Das schönste an diesem Event ist der Teamspirit, denn jeder unterstützt jeden und jeder hat Potential in die Punkteränge zu fahren, denn immer die besten fünf eines Vereins gehen pro Block in die Wertung ein.

Für die die auch dabei sein wollen, der 12.AEC startet immer am 2. Samstag im November und der RCP-Gruppengröße ist keine Grenze gesetzt!

Katrin

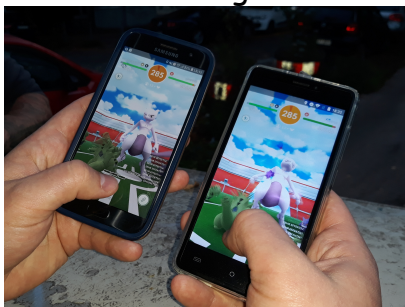
Verschiedenes

Das Monster auf dem Dach!

Hallo Protesianer,

vor einigen Wochen sahen unser Bootshauswart Nick und ich vor dem Vereinshaus eine Gruppe von ca. 20 Leuten in ihre Handys starren. Ich dachte mir schon worum es gehen könnte. Ich beschloss der Sache auf den Grund zu gehen. Und tatsächlich. Wir haben anscheinend einen Mitbewohner. Genauer gesagt wir haben eine Pokémon Go Arena auf dem Dach ;-). Die jungen Leute kämpften gegen ein Monster.

Wer hätte das gedacht!



Ahoi

René

Ansprechpartner des RC Protesia von 1907 e.V. Hamburg

Bootshaus

Osterbekstraße 79

22083 Hamburg

Tel.: 040/270 29 70

Fr. ab 16.00 Uhr

Homepage: www.rc-protesia.de