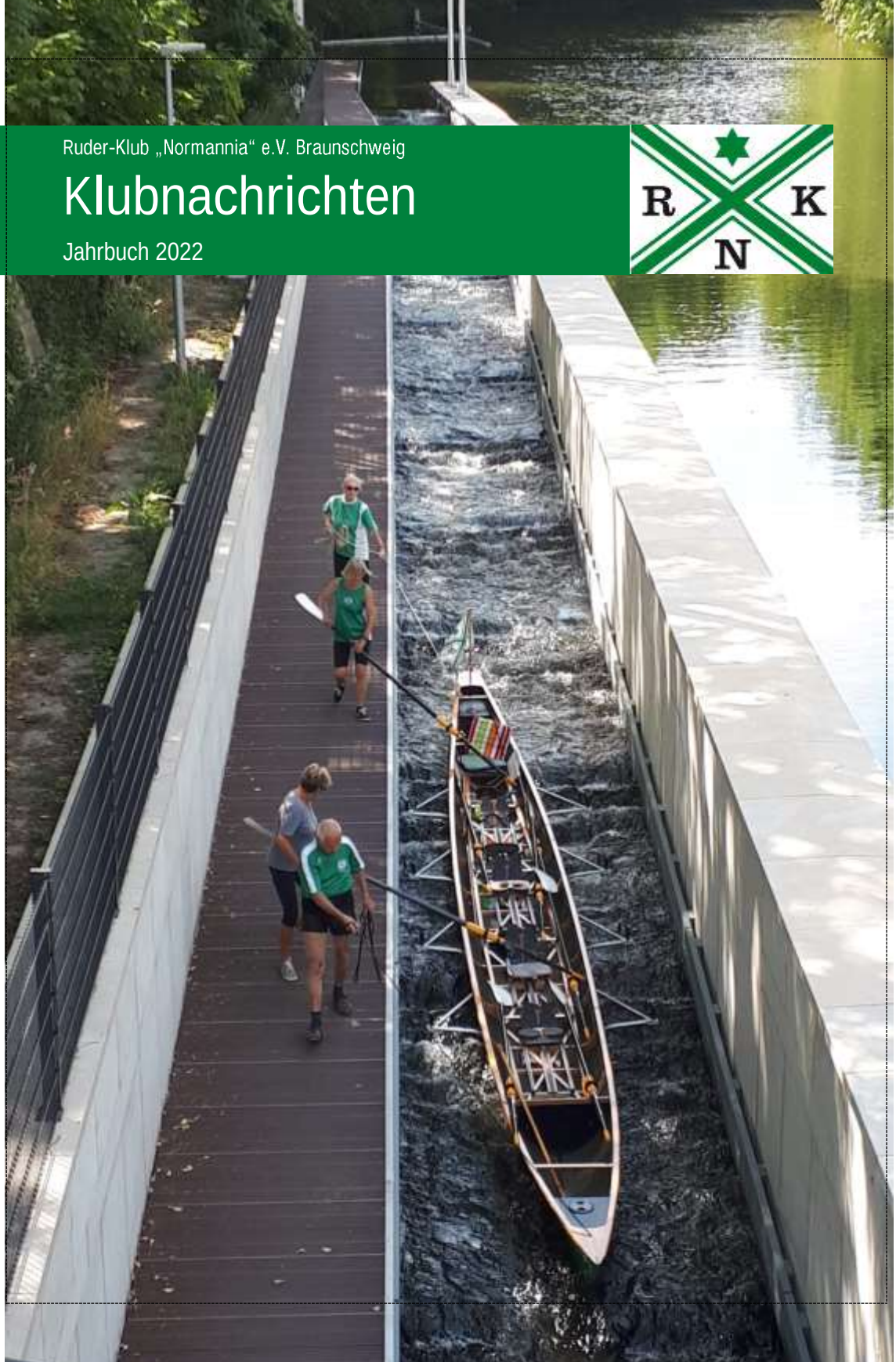
Ruder-Klub „Normannia“ e.V. Braunschweig

# Klubnachrichten

Jahrbuch 2022



# Anrudern 2023

## Einladung zum Saisonauftakt

Liebe Klubmitglieder,

liebe Freundinnen und Freunde des Rudersports,

hiermit lade ich alle zu unserem Anrudern im Stadtbootshaus ein:

**Sonntag, 23. April 2023, um 11:00 Uhr**

Programm:

- Begrüßung
- Ehrung langjähriger Klubmitglieder
- Ehrung der Kilometermeister
- Vorstellung der Trainingsruderer 2023
- Bootstaufe
- Ablegen der Boote für die Auffahrt

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

*Ullrich Blanke, Vorsitzender*

Impressionen vom Anrudern 2022. Im Boot: Jan Kottmann und Anje Thöns (Bug)

## Impressum

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

Redaktion & Satz:
Jos van der Grinten, Jorita Krieger, Kerstin Arndt, Anne Strecha, Friederike Thöns und Ralf Heinrich

Mitarbeit:
Nicole Sienkamp und der Vorstand

Fotos:
Privatfotos der Vereinsmitglieder und Veranstaltungsteilnehmer, wenn nicht anders angegeben.

Design:
Sebastian Schollmeyer

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

Manuskripte und Bilder:
bitte hochladen über https://tinyurl.com/Klubnach, redaktionelle Änderungen vorbehalten.

Anschrift:
Ruder-Klub „Normannia“ e.V.
Maschplatz 15
38114 Braunschweig
info@rk-normannia.de
www.rk-normannia.de

Titelfoto:
Die Fischtreppe ist fertig.
Foto: Eckhardt Becker

März 2023

# Auf ein Wort

Liebe Normanninnen und Normannen,

2022 war ein Jahr, das noch immer durch die Pandemie geprägt war. Trotz der Einschränkungen, besonders im ersten Halbjahr, konnten wir das Klubleben langsam wieder herauffahren und wieder intensiver an Ruder-Veranstaltungen teilnehmen. Die vielen Berichte aus 2022 zeigen, dass wir die Pandemie gut überstanden haben. Viel Spaß beim Lesen!

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

Das Engagement der Mitglieder im Klub konnte 2022 noch ausgeweitet werden. Sei es die Unterstützung bei der Ausbildung an der Oker, die Instandhaltung der Klubhäuser und der Klubgelände oder auch die finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung neuer Boote. Besonders gefreut hat uns, dass wir nach langer Durststrecke wieder jemanden für das Bootshaus Maschplatz finden konnten, der sich um die anfallenden kleinen Instandhaltungsthemen kümmert. Euch allen einen herzlichen Dank dafür.

Einen kleinen Ausblick auf 2023 möchten wir euch geben. Unsere Jahreshauptversammlung im März wird wieder in Präsenz stattfinden, es sind schon die ersten Meldungen zu Regatten erfolgt, der Wesermarathon soll wieder gefahren werden, es sind mehrere Wanderfahrten in Planung. Im Laufe des Jahres planen wir drei neue Mannschaftsboote in unseren Bootspark aufzunehmen. Es ist also alles vorbereitet, lasst uns starten.

Wie in allen Jahren geht ein besonderer Dank an unser Redaktionsteam. Auch dieses Jahr hat das Team in intensiver Zusammenarbeit eine tolle Klubzeitung erstellt. Jorita, Kerstin, Anne, Friederike, Jos und Ralf haben sich mal wieder selbst übertroffen. Herzlichen Dank für eure Arbeit!

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen euch

Mit rudersportlichen Grüßen

# Gruß aus der Redaktion

Wir danken unseren fleißigen Autoren für eure Beiträge und Fotos. In diesem Heft können wir endlich wieder schwerpunktmäßig vom aktiven Rudern berichten. Die im letzten Jahr doch recht überschaubare Rubrik Regattasport konnte nun mit vielen Wettkämpfen und Erfolgen gefüllt werden. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Felix.

Es gab nationale und internationale Wanderfahrten. Vor unserer Haustür eröffnet uns die fertige Fischtreppe neue Möglichkeiten, das heimische Ruderrevier zu erweitern. Wir erfahren, wie man Saône korrekt ausspricht und wie wichtig das Essen im Allgemeinen und Senf im Speziellen für Ruderer sein kann.

Das Redaktionsteam v.l.n.r. Anne Strecha, Jorita Krieger, Ralf Heinrich, Friederike Thöns, Jos van der Grinten, Kerstin Arndt.

Nochmal zum Thema Essen: Lang gepflegte Traditionen wie das Braunkohl- und Spaghetti-Essen lebten wieder auf.

Wir können in diesem Jahr nicht nur neue Mitglieder begrüßen. Unser Redaktionsteam hat mit Anne Strecha und Friederike Thöns tatkräftige Verstärkung erhalten. Zudem ist Paul unser neuer Hauswart. Das zeigt, dass man kein „alter Hase" sein muss, um sich einzubringen. Weiter so!

Es gab einige Jubiläen und runde Geburtstage zu feiern. Leider mussten wir mit Erika Leitz ein langjährig verdientes Mitglied verabschieden. Fünf Ruderer haben ihr bei einer Wanderfahrt die letzte Ehre erwiesen.

Auch der RKN wird digitaler: Wir können nun nicht nur unsere Vereinskleidung online bei „New Wave" über einen Mitglieder-Log-in bestellen, sondern es wurde auch eine Tauschbörse dafür eingerichtet.

Wer sich literarisch mit dem Thema Corona auseinandersetzen möchte, für den haben wir eine Buchempfehlung.

Wir hoffen, dass euch die Berichte und Fotos gefallen und wünschen viel Vergnügen beim Lesen.

*Kerstin Arndt, Jorita Krieger, Friederike Thöns, Ralf Heinrich, Anne Strecha und Jos van der Grinten*

### Neue Redaktionsmitglieder

Anne Strecha: „In meiner Oberstufenschulzeit hatte ich mal an einem Ruderkurs teilgenommen, woran ich immer gern zurückgedacht habe. Und zack – schlappe 40 Jahre später bin ich Anfang 2020 in den RKN eingetreten. Dann kam die Pandemie (und so manches andere), sodass es etwas gedauert hat bis ich nun mit viel Freude dabei bin.

Aufgrund meiner ungeplanten frühzeitigen Pensionierung habe ich nun nicht nur Zeit zum Rudern, sondern möchte mich auch etwas einbringen. Als Berufsschullehrerin unterrichtete ich u. a. auch Word und Excel, sodass ich mich im Redaktionsteam gut aufgehoben fühle und hoffentlich Sinnvolles beitragen kann."

Friederike Thöns: „Ich bin im letzten April neu zum Rudern gekommen, nachdem meine Tochter Anje fast drei Jahre versucht hatte, mich von diesem Sport zu überzeugen. Wie gut, dass ich endlich auf sie gehört habe …

Jos fragte mich dann, ob ich auch bei der Vereinszeitung mitarbeiten würde. Ja, das würde ich, bin aber noch nicht so richtig dabei, denn leider konnte ich in dieser Ausgabe aus beruflichen und familiären Gründen noch nicht viel helfen. Aber durch Zuhören und Mitdenken habe ich mir schon einen Einblick verschaffen können, worauf es im nächsten Jahr ankommen wird. Darauf freue ich mich sehr."

# Inhalt


| | | | |
|---|---|---|---|
| Anrudern 2023 | 2 | Werra-Weser-Marathon | 32 |
| Auf ein Wort | 3 | Quer durch Berlin | 34 |
| Gruß aus der Redaktion | 4 | Rund um Dordrecht | 36 |
| Inhalt | 5 | Niedersächsisches Wander-rudertreffen in | |
| Sportliche Wettbewerbe 2022 im Überblick | 6 | Bodenwerder | 37 |
| Regattasport | 8 | Lehrwanderfahrt Werder | 39 |
| Bremer Regatta auf dem Werdersee | 9 | Rheinfahrt | 40 |
| Trainingslager in Hildesheim | 10 | Vorstellung des Jugendvorstands | 41 |
| Deutsche U23 Meisterschaften | 12 | Wanderfahrt nach Neuruppin | 42 |
| Quadrupel-Meisterschaften | 14 | Herbstputz – raus und ran ... | 44 |
| 55. Otterndorfer Ruderregatta | 17 | Neuer Hauswart im Stadtbootshaus | 46 |
| Trocken trainieren | 17 | Die Namen unserer Boote | 46 |
| European University Championships Istanbul 2022 | 18 | COVID für alle! | 48 |
| Landesentscheid und Juniorenregatta in Hamburg | 19 | Skatturnier 2022 im RKN | 48 |
| Niedersächsische Landesmeisterschaften | 20 | Kanalrudern | 49 |
| U23 EM Silber für Felix im Doppelvierer in Belgien | 22 | Über 100 kg: Braunkohlessen | 50 |
| Gold bei den Deutschen Sprintmeisterschaften | 24 | Fischtreppe fertig | 51 |
| Bundeswettbewerb in Bremen | 26 | Spaghetti-Essen | 52 |
| Sonnenschein und gute Laune beim Fari-Cup 2022 | 27 | Schön, dass ihr dabei seid! | 53 |
| Regattastatistik 2022 | 28 | Unser Klub in der Zeitung | 54 |
| Kilometerliste 2022 | 28 | Vereinskleidung | 55 |
| Coastal Rowing in Bremerhaven | 29 | Sportversicherung | 56 |
| À la recherche du Moutarde perdu: Senf-Jagd | 30 | Mitgliedsbeiträge | 57 |
| | | Ansprechpartner | 58 |
| | | Termine 2023 | 59 |
| | | Sommerprogramm 2023 | 60 |


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

# Sportliche Wettbewerbe 2022 im Überblick

Nach den Coronajahren 2020 und 2021 lief der Regattabetrieb des DRV in 2022 wieder richtig an. Der Ruder-Klub Normannia war auf rund 20 Regatten vertreten. Dort starteten unsere Ruderer in über 70 Rennen und errangen 19 Siege. An der Quantität der Siege ist der Einfluss von zwei Corona Jahren abzulesen, denn die Gruppe der Aktiven Kinder und Jugendlichen ist gegenüber den Jahren vor Corona deutlich geschrumpft. Die Qualität der Siege ist mit einer niedersächsischen Meisterschaft, zwei U23 Deutsche Vize-Meisterschaften, einer U23 Vize-Europameisterschaft und einer Deutschen Sprintmeisterschaft etwas ganz Besonderes. Dazu im Weiteren mehr.

Die Kinder mussten sich nach der Coronazeit erst wieder sammeln, ließen die Regatta in Bremen aus und starteten in Otterndorf in die Regatta Saison. Bennet und Silas konnten sowohl ihre Slalomrennen als auch ihr Rennen im Doppelzweier gewinnen. Zwei Wochen später starteten Silas und Bennet im Doppelzweier auch auf dem Landesentscheid. Hier belegten sie in Kurz- und Langstrecke einen zweiten Platz in der Landeswertung und qualifizierten sich damit für den Bundeswettbewerb. Auf dem Bundeswettbewerb starteten sie nicht im Zweier, sondern sie füllten krankheitsbedingte Löcher in Vierern aus Emden und Lüneburg. Bennet gewann im Lüneburger Boot den zweiten Lauf des 1.000-m-Rennens im Mixed Vierer.

Im Herbst starten die Normannia Kinder meist auf der Havel-Regatta und der Celler-Regatta. Diese wurden aber beide abgesagt. Nicht wegen Corona, sondern wegen übermäßigen Pflanzenwuchses auf der Strecke; einem von der Oker nur zu gut bekannten Problem. Alternativ wurde kurzfristig für die Herbstsprintregatta des RV Humboldtschule Hannover gemeldet. Auf dem Maschsee sammelten Bennet, Ida, Immo und Theo zum Teil ihre erste Regattaerfahrung. Bei den Junioren waren Jan, Lara und Anje durchgehend aktiv. Sie starteten auf den Regatten in Bremen und Otterndorf. In Bremen gewannen Lara und Anje ihr Zweier Rennen und in Otterndorf Lara und Jan ihre Einer Rennen. Zu der Regatta in Hamburg kamen Robert und Caroline dazu. Dort gewannen Lara und Anje ihren Doppelzweier, Lara ihren Einer und Jan und Anje den gemischten Zweier.

Im Sommer gesellte sich Jonas vom Wolfsburger Ruder-Club als Zweierpartner für Jan zu der Junioren-Trainingsgruppe dazu. Auf den Landesmeisterschaften Niedersachsen gewannen Jan und Jonas ihre beiden „Nichtmeisterschafts"-Zweierrennen. Jan und Jonas belegten einen zweiten Platz mit zwei Hildesheimern im Stützpunkt-Vierer über 400 m. Über 1.000 m gewannen sie in derselben Mannschaft und wurden damit niedersächsische Meister. Anje und Lara mussten sich im Doppelzweier und in Renngemeinschaft im Vierer und Achter der starken Konkurrenz geschlagen geben. Bei den Norddeutschen Meisterschaften sammelten die vier weitere wertvolle Erfahrungen.

Felix Heinrich hatte eine großartige Saison. Diese begann mit dem 2.000-m-Ergo-Wettkampftest und dem zentraler DRV Langstreckentest in Leipzig. Bei dem Ergotest blieb er mit 6:00,1 Minuten nur eine Zehntelsekunde über der magischen Grenze von sechs Minuten. Auf der Langstrecke startete er gegen die komplette Skuller-Elite des DRV. Gewonnen hat Oliver Zeidler. Felix belegte den 14. Platz.

Auf den Kleinbootmeisterschaften (nur 1x und 2-) landete Felix mit einem zweiten Platz im Vorlauf im C-Finale und wurde dabei vierter. Nach diesen beiden guten Ergebnissen fuhr Felix in verschiedenen Renngemeinschaften (mit Ruderern aus Hannover, Halle, Fari Hamburg und Der Club Hamburg) in Essen und Ratzeburg. Bei der zweiten Kleinbootüber-

prüfung der U23 in Hamburg konnte Felix das zweite Finale gewinnen. Bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften U23 wurde Felix Vizemeister im Doppelzweier und Doppelvierer.

Mit den hervorragenden Ergebnissen der laufenden Saison hatte sich Felix als Ersatz-Skuller für die U23 WM qualifiziert. Die anderen deutschen Skuller blieben gesund, sodass Felix nur das Rennen der Ersatz-Skuller blieb. Dieses gewann er mit einer Zeit unter 7 Minuten.

Felix beim Rennen der Ersatzmänner bei der U23 EM in Varese. Hier erzielte er mit 6:57 Minuten mit Abstand die beste Zeit. Bild: https://meinruderbild.de.

Bei den U23 Europameisterschaften durfte Felix richtig ran. Hier wurde er für den Doppelvierer nominiert. Der Doppelvierer verpasste nach einem starken Auftritt den EM-Titel nur knapp. Bei 500 Metern, 1.000 Metern und 1.500 Metern lag das deutsche Quartett jeweils vorne. Auf der letzten Teilstrecke legte Tschechien aber eine Fabelzeit hin und holte sich mit 37 Hundertstelsekunden noch Gold. Felix wurde mit dem Doppelvierer U23 Vize-Europameister.

Nach den ganzen Vize-Meisterschaften gewann Felix bei den Deutschen Sprintmeisterschaften den Einer und wurde damit Deutscher Sprintmeister. Das war ein toller Abschluss für eine erfolgreiche Saison. Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg für die Saison 2023!

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Trainern, Helfern und Eltern bedanken, die es unseren Aktiven ermöglicht haben auf den Regatten zu starten. Mein besonderer Dank gilt Sabrina, die als Cheftrainerin über viele Jahre die Kindergruppe geleitet hat. Sie hat zusammen mit ihrem Helferstab vielen Kindern das Rudern beigebracht und sie auf die ersten Regatten begleitet. Außerdem hat sie über diese lange Zeit das Kinderrudern bei uns organisiert. Sabrina hat die Leitung des Kinderruderns aus beruflichen Gründen in diesem Sommer an Henry Gieseler übergeben. Sabrina wünsche ich alles Gute und Henry viel Spaß und Erfolg mit den Kindern.

*Frank von Lacroix*

Nationale und internationale Medaillen und Akkreditierungen 2022:

Insgesamt zweimal Silber (nationonal), einmal Bronze (NDM) und zweimal Gold (National und Landesmeisterschaften) sowie einmal Silber (EM)

# Regatta-sport

Oben: Auf dem Weg zur Silbermedaille beim U23 Doppelvierer. Felix ist der Dritte von links.

Mitte: Landesmeistertitel für Jan Kottmann (links) im LG Doppelvierer der JMB für den Stützpunkt Hildesheim

Unten: Silbermedaille für Felix (Dritter von links) im Doppelvierer bei der U23 EM in Belgien

# Bremer Regatta auf dem Werdersee

Den Auftakt unserer Rudersaison machte die 115. große Bremer Ruder-Regatta am 7. und 8. Mai. Schon am Freitag fuhren wir, begleitet von Uli K., los, um am frühen Abend noch eine Trainingseinheit einlegen zu können.

Das Doppelzweierrennen von Anje und Lara über 1.500 m eröffnete den ersten Regattatag. Hierbei konnten sie sich den zweiten Platz ergattern. Sowohl am Samstagnachmittag als auch am Sonntagvormittag standen für Jan, Anje und Lara Rennen im Einer an; alle mit zufriedenstellenden Ergebnissen! Das ganze Wochenende über hat das Wetter gut mitgespielt, die Stimmung war heiter, und Verpflegung gab es vor Ort auf dem Regattaplatz. Untergekommen sind wir in der Turnhalle einer Grundschule.

Zum krönenden Abschluss dieses Wochenendes gewann der Mädchenzweier in einem knappen Rennen am Sonntagnachmittag den ersten Platz.

Nach diesen zwei ereignisreichen Regattatagen fuhren wir erschöpft, aber zufrieden nach Braunschweig zurück.

*Lara Ebermaier Cintra und Anje Thöns*

Lara (Bug) und Anje nach ihrem Sieg im Doppelzweier

# Trainingslager in Hildesheim

Zum Trainingslager 2022 in Hildesheim lagen der Redaktion zwei Artikel vor. Beide sind aus unserer Sicht lesenswert und werden daher beide in den Klubnachrichten abgedruckt.

Das Trainingslager 2022 fand vom 10. bis 16. April in Hildesheim statt. Die Unterkunft im Vereinsheim des Hildesheimer Rudervereins war sehr gemütlich und platzsparend. Lustige Spieleabende und Deoschlachten gehörten zur Tagesordnung, sowie die morgendliche Laufeinheit, über welche die Begeisterung wechselhaft war.

Mittags nochmal all die Rudereinheiten, bei denen jeder seine sportliche Leistungsfähigkeit verbessert hat. Auch wenn ein Tag shoppen in Amsterdam anstrengender war, so Julia, die später anreiste. Für genug Essen für jeden war immer gesorgt: morgens Müsli, mittags Brötchen und abends verschiedene exotische Speisen. Das Wetter war fast immer super, außer wenn es geregnet hat.

Besonders wild wurden die Pausen, als Eleonore am Dienstag dazu kam. Nett war es auch von Hendrik, als er am Dienstag anhand eines praktischen Beispiels zeigte, wie wichtig Rettungswesten sind (Anmerkung: Das Wasser war kalt). Am Mittwoch fuhren echte Trainer Fahrrad, während andere (Anmerkung: Motorboottrainer) von ihrem Vierer vom Fluss geschleppt werden mussten.

*Robert Uekermann*

Erster Morgen in Hildesheim

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause konnten wir, die Jugendabteilung vom RKN, endlich wieder zum Trainingslager nach Hildesheim fahren. Am 10. April brachen wir um 9 Uhr auf, um unsere erste Trainingseinheit des Tages um 12 Uhr absolvieren zu können. Die zweite Einheit fand am späten Nachmittag statt. Am darauffolgenden Tag machten wir den gewohnten Großeinkauf, um in den sieben Tagen nicht völlig vom Fleisch zu fallen. Die nächsten fünf Tage verliefen alle ähnlich. Am Morgen um 7 Uhr gab es eine nicht allzu lange Laufeinheit, um wach zu werden. Nach kurzer Pause und Frühstück ging es dann um 9 Uhr für die erste Rudereinheit aufs Wasser. Danach gab es eine längere Pause, in der wir entweder Gesellschaftsspiele spielten oder uns ausruhten, um gut erholt in die zweite Rudereinheit zu starten. Da die zweite Einheit auf dem Wasser schon um 15 Uhr stattfand, haben wir abends viel Zeit gehabt, uns zu unterhalten und Gesellschaftsspiele zu spielen. Am letzten Tag des Trainingslagers gab es nach der Abschlussbelastung, welche aus 1.500 m für die B-Junioren und 3.000 m für die Kinder bestand, eine wohlverdiente Pizza für jeden.

Auf der nächsten Seite findet ihr noch Impressionen vom Vereinsheim des Hildesheimer Ruder-Clubs. Wir möchten uns noch einmal sehr für die große Gastfreundschaft des HRC bedanken!

*Jan Kottmann*

Ansicht des Hildesheimer Klubheims mit Bootshaus

Aufenthaltsraum – auch zur Einnahme der Mahlzeiten

„Kamin"-Zimmer

Blick in die Küche

Hände nach einem Trainingslager (Archivaufnahme aus 2016)

# Deutsche U23 Meisterschaften

## Drei Silbermedaillen für Braunschweiger Sportler

Die Vorfreude der jungen Ruderinnen und Ruderer war groß, an den Deutschen Juniorenmeisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften der unter 17- und unter 23-Jährigen (U17 und U23) teilzunehmen. Nach Essen im letzten Jahr waren die Meisterschaften diesmal am schönen Fühlinger See vom 23. bis 26. Juni.

Für den Ruder-Klub „Normannia“ war Felix Heinrich am Start, begleitet von Jugendtrainer Uli Kuhls. Er startete im Doppelzweier und -vierer der U23. Mit Adrian Mengedoht kam ein weiterer ehemaliger Normanne hinzu, der, bedingt durch sein Studium, nun für den Karlsruher Ruder-Verein Wiking fuhr. Er hatte sich für den U23 Vierer ohne Steuermann entschieden, also ein Boot mit Riemen, in dem jeder Sportler nur ein Ruder in Händen hält.

Felix und seine Doppelzweier- und Doppelvierer-Kollegen hatten sich in den Vorläufen direkt für die A-Finals am Samstag qualifiziert. Sie mussten nicht in die Hoffnungsläufe und konnten so „Körner sparen“. Auch Adrian Mengedoht hatte einen Platz im A-Finale am Samstag sicher. Beide Ruderer konnten durch die guten Vorleistungen von den Favoritenbahnen aus starten. Sie hatten beide ein gutes Gefühl für die Finals am Samstag.

Dann kam der Tag der Entscheidungen für die U23 Ruderinnen und Ruderer. Zunächst war Felix Heinrich mit seinem Zweierpartner Maximilian Pfautsch von der Halleschen Rudervereinigung an der Reihe. Sie hatten kurz zuvor extra ein einwöchiges Trainingslager in Halle durchgeführt, das sehr gefruchtet hatte. Das Rennen war äußerst spannend. Auf Platz zwei liegend, griffen sie 100 Meter vor dem Ziel noch einmal das führende Boot beherzt an. Sie kamen bis auf wenige Zehntel an das führende Boot heran. So gewannen sie am Ende die verdiente Silbermedaille. Gold wäre natürlich schöner gewesen, weil das auch die direkte Qualifikation für die WM bedeutet hätte.

Impressionen aus dem Vorlauf des Doppelvierers

Felix und Maximilian kurz vor dem Ziel im Doppelzweier

Später fuhren beide noch im Doppelvierer, gemeinsam mit Timo Strache vom Hannoverschen RC, sowie mit Philipp Dosse vom Hamburger und Germania RC. Sie gehörten mit zu den favorisierten Booten. Gold ging an die starken Ruderer vom Berliner RC, Magdeburg und Rostocker RC. Felix und seine Mitstreiter freuten sich über Silber, mit einem klaren Vorsprung vor dem Bronze-Boot.

Im Vierer ohne Steuermann fuhr der Braunschweiger Adrian Mengedoht gemeinsam mit Jonas-Maximilian Schleumer (RV Weser), Henrik Feige (RV Weser) und Samuel Weidemaier (Mannheimer RV Amicitia). Sie lieferten sich lange Zeit ein äußerst spannendes Duell beim Kampf um Gold, Bugball an

Bugball. Erst 200 Meter vor dem Ziel konnte sich das Boot aus NRW durchsetzen. So gab es die inzwischen dritte Silbermedaille für einen Braunschweiger Sportler bei der DM. Alles in allem eine sehr erfolgreiche Bilanz.

Bahnverteilungsrennen mit Adrian im oberen Boot, zweiter von links

Nach den Meisterschaften gab es für Felix Heinrich noch die erfreuliche Nachricht, dass er durch seine guten Leistungen bei der DM und auch seine Vorleistungen für die U23 WM in Varese Ende Juli nominiert wurde, wenn auch „nur“ als Ersatzmann. Auch das ist ein sehr großer Erfolg!

Anfang September erfolgt dann voraussichtlich ein Start bei der U23 EM in Hazewinkel in Belgien. Jetzt geht es mit der WM Mannschaft erst einmal in ein 10-tägiges Trainingslager an den Ratzeburger See.

*Ralf Heinrich*

Oben: Siegerehrung des U23 LG Vierers ohne. Vierter von links oben ist Adrian.
Unten:. Maximilian, Felix und ihr Hallescher Trainer nach der Siegerehrung

Siegerehrung der Doppelvierer bei der U23 DM. Links ist Felix mit seinem Team, das Silber gewann.

Henri und Adrian im hinteren Boot auf dem Weg zum Sieg im Doppelzweier bei der DHM

# Quadrupel-Meisterschaften

## „Undercover"-Normannen erfolgreich

Am sonnigen ersten Juli-Wochenende wurden in Münster auf dem Aasee die Quadrupel-Meisterschaften, bestehend aus der Deutschen Großboot-, Masters-, Para- sowie Hochschulmeisterschaft über eine Strecke von 1.000 m ausgetragen.

Aus der Reihe der inzwischen auswärtig rudernden Normannen waren Adrian Mengedoht und Henri Becker als Studenten des Karlsruher Instituts für Technologie sowohl für die Wettkampfgemeinschaft Karlsruhe im Hochschulbereich als auch Adrian für den Karlsruher Ruder-Verein Wiking v. 1879 sowie Lucas Müller für den Hildesheimer Ruder-Club aktiv.

Nachdem Henri und Adrian wegen Verzögerungen bei der Hinfahrt am Freitagnachmittag fast die Waage verpasst hatten, begann für sie das Regattawochenende mit dem Vorlauf des leichten Doppelzweiers der Deutschen Hochschulmeisterschaft.

Aufgerufen zum Start wurden die beiden ebenfalls von einem Normannen, nämlich Moritz Blauermel, der mittlerweile als Wettkampfrichter auf Regatten in ganz Deutschland unterwegs ist. Dem Duo gelang es, sich bereits nach dem Start eine Länge vor das Feld zu legen und diesen Vorsprung bis ins Ziel zu halten. Der Vorlaufsieg hieß natürlich, dass der direkte Finaleinzug für Samstagmorgen gesichert war.

Obwohl das Motto für eine lockere Stimmung „einfach nur coole und gemeinsame Rennen fahren" war, wurden die Mägen am Samstagmorgen doch etwas flau und Nervosität kam auf. Schließlich möchte man in einem Finale schnell und vor allem schneller als die anderen Boote rudern.

Gut warm gefahren und fokussiert legten sich Henri und Adrian im grünen Universitäts-Einteiler an den Start. Das satte Grün der Karlsruher Uni-Ruderer erinnert tatsächlich sehr an das gewohnte Normannia-Grün. Allerdings fehlen auf den Einteilern der schwarze und weiße Querstreifen auf Brust und Rücken.

Henri und Adrian begannen das Rennen wieder mit einem schnellen Start, bei dem sie sich allerdings noch nicht an die Spitze des Feldes legen konnten. Ziel war daher, das Tempo weiter hochzuhalten und ab der Streckenhälfte über Zwischenspurts den

Druck auf die anderen Boote zu erhöhen. Auf diese Weise gelang es dem Duo, sich zu lösen und Schlag für Schlag an die führende Position zu schieben. Beflügelt von diesen erfolgreichen Spurts bauten sie den Vorsprung auf den letzten Schlägen auf anderthalb Bootslängen aus. Die Freude im Boot über diesen Überraschungs-Coup war riesig!

Der Finalsieg bedeutete nicht nur den Gewinn der Deutschen Hochschulmeisterschaft, sondern auch die direkte Nominierung für die Europäischen Hochschulmeisterschaften 2023 in Bydgoszcz in Polen, für die nun fleißig trainiert wird.

Siegerehrung im Zweier ohne mit Henri und Adrian in der Mitte. Sie wurden mit der Goldmedaille belohnt.

Auf der DHM starteten Adrian und Henri zusätzlich noch gemeinsam im Mixed-Achter (Platz vier) und Henri noch im Doppelzweier der offenen Gewichtsklasse (Platz sechs).

Impressionen aus dem Rennen des Leichtgewichtsvierers ohne Steuermann bei den Deutschen Großboot-Meisterschaften mit Adrian als Schlagmann im vorderen Boot

Das nächste Highlight folgte für Adrian im Leichtgewichtsvierer ohne Steuermann auf der Deutschen Großboot-Meisterschaft. In dieser traditionsreichen Bootsklasse ging er mit seinem Zweier ohne Partner Samuel Weidemaier vom Mannheimer RV Amicitia sowie Simon Haible der RG Treis-Karden und Lukas Schambach vom Wormser RC Blau-Weiß an den Start. Mit Samuel gelang es bereits eine Woche zuvor, Deutscher Vizemeister in dieser Bootsklasse in der Altersklasse U23 zu werden.

Dass der Leichtgewichtsvierer ohne nicht umsonst für spannende und knappe Rennen bekannt ist, zeigte sich bereits im Vorlauf am Samstagabend, den die Crew erst im Endspurt für sich entscheiden konnte.

Motiviert und ausgeschlafen begann Sonntagmittag das Finale. Dort ging es genauso spannend weiter. Zu Beginn der zweiten Streckenhälfte war die Mannschaft um Adrian noch auf Platz drei, knapp hinter den führenden Booten und auch nur knapp vorm restlichen Feld. Doch die Vier begannen auf den letzten 300 m noch einmal aufzudrehen, um das bestmögliche Ergebnis herauszuholen. Sie schafften es, sich an den Hamburger Vorjahres-Siegern vorbeizuschieben und als zweites Boot hinter einer Renngemeinschaft aus dem Ruhrgebiet ins Ziel zu kommen. Als sie im Ziel langsam die Platzierung realisierten, brach Jubel im Boot aus. Deutscher Vizemeister in der offenen Altersklasse — sie hatten es geschafft, ihre eigenen Erwartungen noch deutlich zu übertreffen. Nun konnte gefeiert werden!

Siegerehrung im Leichtgewichtsvierer ohne Steuermann. Adrians (zweiter von links) Crew gewann Silber bei den Deutschen-Großboot-Meisterschaften.

Doch das war noch nicht alles: Lucas ging auch bei der Deutschen Großboot-Meisterschaft in Renngemeinschaft mit je einem weiteren Sportler des Hildesheimer RC, dem Mündener Ruderverein sowie dem Bremer Ruderclub Hansa im Männer-Doppelvierer der offenen Gewichtsklasse im mit Abstand jüngsten und vom Körpergewicht leichtesten Boot an den Start. Auf den ersten Blick definitiv ein Nachteil, im zehn Boote umfassenden Meldefeld.

Sie wussten diesen Faktor, besonders bei dem am Sonntagmorgen um 8 Uhr bereits vorherrschenden, sehr kräftigen Schiebewind, jedoch zu ihren Gunsten zu nutzen und boten den anderen drei Booten deutlich Paroli, sodass sie sich an der Streckenhälfte mit einem beherzten Spurt nach vorne heraus von zwei Booten absetzen konnten und im Ziel sich nur dem etwas enteilten Kölner Boot geschlagen geben mussten. Da hier ein zweiter Platz für das Weiterkommen reichte, war somit die erste Hürde genommen und das erwünschte Finalticket für den Nachmittag gelöst.

Um 17 Uhr lagen dann alle fünf qualifizierten Boote, heiß auf den Titel, an der Startbrücke. Der im Verlauf noch weiter aufgefrischte Wind versprach zusätzlich ein umso spannenderes Rennen. Vom Start an, bis über die Streckenhälfte hinaus, waren alle Boote Bug an Bug. Fast im Sekundentakt wechselte die Führung und selbst nach 700 Metern lagen alle fünf Boote im Abstand von nur wenigen Zentimetern. Erst im Endspurt konnte sich hier das erfahrenere Stuttgarter Boot als schlussendlicher neuer Deutscher Meister absetzen. Dahinter begann nun ein erbitterter Kampf bis zur Ziellinie, den am Ende nur das Zielfoto, bei einem Abstand von knapp 0,09 Sekunden über Silber und Bronze sowie weitere 0,03 Sekunden zu Platz vier und 1,3 Sekunden zu Platz fünf, entscheiden konnte. Einer der mit Abstand knappsten Zieleinläufe des Wochenendes.

Ergebnis: Silber, Deutscher Vize-Großbootmeister im Männer-Doppelvierer und das im zweiten gemeinsamen Rennen der Vier. Ein Ergebnis, mit dem zu Beginn des Wochenendes so definitiv nicht gerechnet wurde, besonders da die Vier das ganze erst knapp anderthalb Wochen vorher mit einem „Du, lass mal Vierer auf der Großboot-Meisterschaft fahren“ begonnen hatten. Dementsprechend war die Freude nochmals umso größer.

Mit einem Deutschen Hochschulmeisterschaftstitel und zwei Silbermedaillen auf der Deutschen Großbootmeisterschaft war dieses sonnige Juli-Wochenende für die „Undercover“-Normannen äußerst erfolgreich und alle reisten sehr zufrieden aus Münster ab.

*Adrian Mengedoht und Lucas Müller*

Siegerehrung des Doppelvierers bei den Deutschen-Großboot-Meisterschaften mit Lucas, dritter von links. Gewonnen wurde die Silbermedaille.

# 55. Otterndorfer Ruderregatta

Wie gewöhnlich begannen wir die Regatta in Otterndorf mit Gummistiefeln und Regenmänteln ausgerüstet im strömenden Regen.

Nachdem wir mit Ach und Krach den Vereinsbus mitsamt Anhänger auf die Kuhwiese befördert hatten, machten wir uns an die Herausforderung das Mannschaftszelt aufzubauen. Auf eine Trainingseinheit am Abend verzichteten wir.

Bei diesem Mal waren wir nicht nur zu viert unterwegs. Bennet und Silas aus der Kinderabteilung sind mit Tilo als Trainer auch dabei gewesen. Die beiden sind im Zweier eine Kurzstrecke, Slalom und sowohl Kurz- als auch Langstrecke im Einer gefahren. In allen Bootsklassen waren sie sehr erfolgreich.

Auch wir Junioren haben an diesem Wochenende einige Erfolge zählen können. Jan und Lara gewannen je zweimal im Einer, und im Doppelzweier der Mädchen belegten Lara und Anje den dritten Platz.

Am Sonntag klarte das Wetter nach der eiskalten, verregneten Nacht im Zelt wieder auf, und wir konnten unsere letzten Rennen bei strahlendem Sonnenschein genießen.

*Lara Ebermaier Cintra und Anje Thöns*

Jan Kottmann nach seinem Rennen im Einer

# Trocken trainieren

Kindertraining

Synchron Rudern ist auf den Ergometern eine richtige Herausforderung.

# European University Championships Istanbul 2022

Anfang September fanden in Istanbul die European University Championships, kurz EUC, statt. Für dieses Event, das die Europameisterschaften im Hochschulrudern darstellt, können sich die Mannschaften der verschiedenen Hochschulen über einen Sieg bei der vorjährigen Deutschen Hochschulmeisterschaft qualifizieren.

Gemeinsam mit einem Frauen-Achter, Frauen-Vierer und Männer-Achter vom Karlsruher Institut für Technologie begab ich mich daher mit meinem Team im Männer-Doppelvierer auf die Reise an den Bosporus, um dort um die Medaillen zu ringen.

Das Abenteuer „EUC-Istanbul“ begann für mich bereits vier Tage vor Beginn der Regatta. Gemeinsam mit zwei Trainern führte ich einen von zwei deutschen Sammel-Bootstransporten durch. Nach vier ereignisreichen Tagen voller Überraschungen wie einem Reifenplatzer und einem ungeplant 19 Stunden langen Zollaufenthalt an der bulgarisch-türkischen Grenze kamen wir am vierten Reisetag abends an der Regattastrecke an. Landschaftlich kann ich eine solche Autoreise durch u. a. Rumänien und Bulgarien sehr empfehlen.

Endlich angekommen an der Strecke, die direkt vor dem goldenen Horn liegt, konnten wir diese gründlich in Augenschein nehmen. Dabei stieg die Vorfreude weiter an, an einem solch besonderen Ort Rennen fahren zu dürfen.

Als am nächsten Morgen die Vorläufe starten sollten, wurden wir jedoch erst einmal enttäuscht. Nach mehreren Rennverschiebungen aufgrund zu starken Windes wurden alle Vorläufe bis auf Weiteres abgesagt. Wir nutzten stattdessen den Rest des Tages für eine kleine Stadterkundung.

Da für den nächsten Tag wieder sehr viel Wind vorhergesagt war, traf der Veranstalter die kurzfristige Entscheidung, die Vorläufe durch *time trials* zu ersetzen, also ein Einzelzeitfahren um die sechs Finalplätze. Angesetzt waren die ab 7 Uhr morgens. Für uns im Doppelvierer bedeutete das für eines der ersten Rennen im Zeitplan eine Abfahrtszeit um 4:30 Uhr, da die Wohnheime der Yeditepe-Universität, in denen wir untergebracht waren, rund 25 km von der Strecke entfernt waren.

Adrian im Trikot der deutschen Hochschulruderer

Trotz des ungewohnt frühen Aufstehens fuhren wir eine saubere und schnelle Strecke, womit uns die A-Final-Qualifikation gelang.

Wir hatten unser Ziel, die Final-Qualifikation, somit schon erreicht und wollten nun im Finale nochmal

unsere persönliche Bestleistung abrufen. Genau das gelang uns am folgenden Finaltag dann auch, wir fuhren unser bisher bestes Rennen und überquerten als Fünfte die Ziellinie.

Zufrieden ließen wir nun die Regatta ausklingen und tauschten mit unseren Konkurrenten Einteiler und Trikots.

Bevor die Heimreise anstand, erkundeten wir gemeinsam mit den anderen Karlsruhern drei Tage lang weiter Istanbul, eine sehr beeindruckende Stadt! Besonders empfehlenswert ist meiner Meinung nach der Besuch der Cisterna Basilica, des großen Bazars und der Hagia Sophia.

Als unvergessliche und schöne Erinnerung werden mir vor allem das Rudern vor dem Goldenen Horn mit Blick auf die Hagia Sophia und auch der erlebnisreiche Bootstransport bleiben.

*Adrian Mengedoht*

# Landesentscheid und Juniorenregatta in Hamburg

Der diesjährige Landesentscheid der Kinder fand am ersten Juniwochenende auf der Dove Elbe in Hamburg statt. Diese Gelegenheit nutzten auch wir Junioren, um einige Rennen zu fahren.

Zu diesem Anlass brachen wir am Samstag, den 4. Juni, in aller Frühe in großer Besetzung auf. Mit dabei waren Uli K. und Tilo als Trainer, Silas und Bennet für den Landesentscheid und Caro, Robert, Jan, Lara und Anje für die Juniorenregatta.

Nach drei Doppelzweierrennen, wobei Lara und Anje einen Sieg erringen konnten und Silas und Bennet sich für den Bundeswettbewerb qualifizierten, standen für alle Junioren Rennen im Einer an, wo auch Lara den ersten Platz für sich entscheiden konnte.

Diesen ersten erfolgreichen Tag zelebrierten wir mit Geburtstagskuchen und Bescherung für Uli. Am späteren Abend entschlossen sich Lara und Anje sowie Caro und Jan jeweils im Doppelzweier noch eine Runde in der Abendsonne zu fahren.

Schon früh ging es am Sonntagmorgen für Caro und Lara im Einer wieder an den Start. Auch auf der 1.000-m-Strecke belegte Lara den ersten Platz. Später traten Jan und Anje gegen Robert und Caro

Ulis Geburtstagsgeschenk

im Mixeddoppelzweier an, wobei der erste Platz an Jan und Anje ging. Auch der Kinderdoppelzweier

mit Silas und Bennet hatte am zweiten Tag einen Erfolg vorzuweisen.

Um das schöne Wetter noch auszunutzen, sind die Junioren am Nachmittag neben der Regattastrecke schwimmen gegangen. Im Anschluss haben wir uns alle ganz entspannt und zufrieden auf den Heimweg gemacht.

*Lara Ebermaier Cintra und Anje Thöns*

# Niedersächsische Landes-meisterschaften

Die diesjährigen Niedersächsischen Landesmeisterschaften fanden in Hannover auf dem Maschsee statt. Unser Verein brach am Samstagmorgen um kurz vor 7 Uhr mit sage und schreibe drei Ruderern und einem Doppelzweier auf dem Hänger auf.

Wir kamen gegen 9 Uhr an und hatten somit genügend Zeit, uns noch etwas umzuschauen. Der Maschsee ist recht groß und wenig windgeschützt, sodass trotz mäßigen Windes ziemlich hohe Wellen vor allem in der Mitte des Sees waren.

Abgesehen von den Wellen freuten wir uns jedoch über den Schiebewind, da dieser für uns als relativ leichte Menschen von Vorteil ist. Lara und Anje waren direkt im ersten Rennen um 10:40 Uhr mit dabei. Dort fuhren sie gut mit, schafften es jedoch nicht auf den ersten Platz.

Oben: Siegerehrung des U17 Lgw Doppelzweiers mit Jan Kottmann, Normannia, und Jonas Knaup vom Wolfsburger RC

Unten: Der Doppelvierer der B-Junioren mit Steuermann auf dem Weg zum Landesmeistertitel

Um 11:55 Uhr waren Jonas (aus dem Wolfsburger RC) und ich dann im Leichtgewichtsdoppelzweier in unserem ersten gemeinsamen Rennen an der Reihe. Es zählte, genau wie das andere (noch kommende) Zweierrennen von Jonas und mir, nicht mit zu den Meisterschaften, da nur bei der allgemeinen Regatta Renngemeinschaften gemeldet werden durften. Trotz eines mäßigen Starts gewannen wir das Rennen.

Kurz nach der Mittagspause um 15:10 Uhr starteten Lara und Anje im Doppelvierer des Stützpunkts Lehrte-Sehnde. Alle Vierer fuhren fast gleichauf, am Ende hatten die Mädels aus Hannover dann aber ihren Bugball vorne.

Im Rennen darauf starteten Jonas und ich zusammen mit zwei Hildesheimern um 15:15 Uhr im Doppelvierer. Wir hatten ebenfalls nur einmal im Voraus zusammen trainiert. Am Ende schafften wir es auf den zweiten Platz hinter einem Celler Boot.

Lara und Anje auf dem Weg zur Regattatrecke, gemeinsam mit ihren Kolleginnen aus Lehrte-Sehnde

Kurz darauf waren Lara und Anje wieder am Start, diesmal jedoch im Achter.

Am Sonntag waren Lara und Anje wieder pünktlich um 8 Uhr am Regattaplatz. Währenddessen gab es für mich leckeres Frühstück bei meiner Tante in Hannover, bei der ich übernachtet hatte.

Mein erstes Rennen war etwas später. Auf dem Weg zum Regattaplatz wurde mir noch mein Einteiler in die Bahn hinterhergeworfen, den hatte ich nämlich bei meiner Tante vergessen, die mir dann netterweise hinterhergelaufen ist. Somit stand einem schönen Regattatag nichts mehr im Wege.

Wieder durften Lara und Anje im ersten Rennen um 10 Uhr starten. Sie erreichten einen guten dritten Platz. Kurz darauf, um 11:10 Uhr, waren Jonas und ich wieder im leichten Doppelzweier an der Reihe, wieder nur mit einem gegnerischen Boot des gleichen Vereins wie am Vortag. Wie zu erwarten gewannen wir auch dieses Rennen.

Gute zwei Stunden später, um 13:35 Uhr starteten Jonas und ich wieder in dem Hildesheimer Vierer. Wir schafften es, uns zehn Sekunden vor das zweitplatzierte Boot zu schieben und wurden somit Landesmeister. Bei den Vierer- und Achterrennen konnten wir nämlich im Rahmen der Landesmeisterschaften starten, da die Boote über die Stützpunkte Lehrte-Sehnde und Hildesheim liefen.

Und der Steuermann des U17 Lgw. Doppelvierers muss baden gehen.

Die Regatta verlief für uns alle also relativ gut. Vor allem mit einem so guten Abschneiden der Vierer haben wir nicht gerechnet, da wir vorher nur einmal in dieser Besetzung trainiert hatten.

*Jan Kottmann, Bilder: Marcel Kipke*

Harter Kampf: Deutschland gegen Tschechien, kurz vor dem Ziel. Vorne das deutsche Boot. Von links: Franz Werner, Immanuel Dorneich, Felix Heinrich und Maximilian Pfautsch (Bild: meinruderbild.de)

# U23 EM Silber für Felix im Doppelvierer in Belgien

Schon 35 Jahre ist es her, dass ein Braunschweiger Ruderer eine Medaille bei einer internationalen Meisterschaft gewann. Das hat sich bei der Ruder-EM der unter 23-Jährigen in Hazewinkel in Belgien geändert!

Nach seinen guten Leistungen bei der diesjährigen DM in Köln, Silber im Doppelzweier und Silber im Doppelvierer, wurde Felix Heinrich vom Ruder-Klub „Normannia“ für die EM nominiert. Gemeinsam mit Immanuel Dorneich (RV Erlangen), Maximilian Pfautsch (Hallescher RV und Nelson) und Franz Werner (Pirnaer RV) startete der 21-Jährige im Doppelvierer. Ihr Minimalziel war das Erreichen des A-Finales. Zur Vorbereitung auf die EM wurden drei Trainingslager in Hamburg Allermöhe durchgeführt.

Vom letzten Trainingslager ging es dann direkt nach Hazewinkel. Die Veranstaltung begann bereits am Freitag mit einer stimmungsvollen Eröffnungsfeier. Am Samstag standen dann die Vorläufe an. Angepeilt wurde ein Platz unter den ersten Zweien, womit sie sich direkt für das A-Finale qualifizieren würden. Damit müssten sie nicht in die Hoffnungsläufe und würden Kräfte für das A-Finale sparen. Diese Aufgabe meisterten sie mit Bravour. Sie gewannen den Vorlauf klar vor Italien.

Nach dieser guten Vorstellung im Vorlauf machten sich die jungen deutschen Ruderer erstmals Hoffnung auf eine Medaille.

Das A-Finale stand dann am Sonntag an. Als Vorlaufsieger startete der deutsche Doppelvierer auf Bahn drei, direkt neben den Tschechen, die den zweiten Vorlauf gewonnen hatten. Die starken Tschechen gewannen im letzten Jahr sowohl die WM als auch die EM im Doppelvierer. Davon ließen sich die Deutschen aber nicht beeindrucken. Sie lagen bis 1.500 m klar in Front. Das tschechische Boot konnte am besten folgen, lag da aber noch zwei Sekunden hinter den Deutschen. Die anderen

Boote waren klar dahinter. Dann zündeten die Tschechen den Turbo. Nur wenige Meter vor der Ziellinie fingen sie das deutsche Quartett ab. So gewannen die Tschechen Gold, die Deutschen lagen nur 37 Hundertstel dahinter und gewannen Silber.

Auch wenn sie kurz davor waren, Gold zu gewinnen, waren sie dennoch mit Silber sehr zufrieden. Mit einem so guten Ergebnis haben sie nicht gerechnet. Dritter wurde die polnische Mannschaft, die aber klar hinter den Deutschen und den Tschechen lag. U23 Bundestrainer Schwarzrock war mit ihrer Leistung äußerst zufrieden und es gab großes Lob für die vier Ruderer.

Für alle vier war dieses Ergebnis ein Höhepunkt in ihrer Ruderkarriere. Mit bester Laune und ihren Silbermedaillen im Gepäck wurde dann der Heimweg angetreten.

*Ralf Heinrich*

Nach dem Rennen sind die Ruderer völlig ausgepumpt – sie haben alles gegeben. (Bild: meinruderbild.de)

Siegerehrung mit Nationalhymne (Bild: meinruderbild.de)

Auf dem Weg zur Goldmedaille bei der Sprintmeisterschaft 2022 (Bild: meinruderbild.de)

# Gold bei den Deutschen Sprintmeisterschaften

Am Wochenende des 7. bis 9. Oktobers fanden auf dem Main bei Schweinfurt die 26. Deutschen Sprint-Meisterschaften der Ruderer und Ruderinnen mit über 500 Athletinnen und Athleten aus mehr als 61 Vereinen statt. Anders als auf der klassischen Strecke mit 2.000 Metern werden hier „nur“ 350 Meter gerudert, aber dafür am absoluten Limit mit hoher Frequenz, was technisch sehr anspruchsvoll ist und schnell zu Fehlern führt.

Aber davon blieb Felix Heinrich vom Ruder-Klub „Normannia“ unbeeindruckt und konnte seine derzeitig gute Form eindrucksvoll bestätigen. Das wurde im großen Teilnehmerfeld mit 20 Männern im Einer mit Gold belohnt.

Der Weg zum A-Finale war allerdings bei der starken Konkurrenz sehr hart, denn es gab insgesamt vier Vorläufe. Und nur der Sieger eines Vorlaufes zieht direkt in das Halbfinale ein. Alle anderen müssen zur Halbfinalqualifikation in die sogenannten Hoffnungsläufe, was ein weiteres kräftezehrendes Rennen bedeutet. Das galt es zu verhindern um „Körner“ zu sparen. Daher wollte Felix Heinrich direkt im Vorlauf richtig angreifen, was ihm sehr gut gelungen ist. Von allen Teilnehmern hatte er mit Abstand die beste Zeit und über zwei Sekunden Vorsprung vor dem Nächstbesten von allen Teilnehmern. Dies ist bei einer Distanz von nur 350 Metern sehr viel. Damit qualifizierte er sich direkt für das Halbfinale.

Dann ging es in das Halbfinale. Aus den zwei Halbfinals konnten sich nur die ersten zwei Sportler pro Rennen direkt für das A-Finale qualifizieren, sowie der Zeitschnellste der übrigen Ruderer. Auch hier konnte Felix Heinrich mit einem Sieg triumphieren und ein Ausrufezeichen setzen. Das von ihm und Trainer Ulrich Kuhls ausgegebene Ziel, das A-Finale zu erreichen, war nun Realität.

Dann kam das A-Finale. Eine Medaille sollte im Bereich des Möglichen sein. Nach der sehr guten Vorleistung war auch der Titel als Deutscher Sprintmeister im Bereich des Möglichen. Von Anfang an war er in Führung. Den Vorsprung baute er kontinuierlich aus. Am Ende waren es mehr als 1,5 Sekunden vor dem Zweiten Moritz Witten vom Wassersportverein Honnef, der im letzten Jahr in Bremen vor Felix triumphierte. Dritter wurde Moritz Römer

von der Sportvereinigung Scharnebeck, 2,1 Sekunden hinter Felix. Die Belohnung war die Goldmedaille bei den Deutschen Sprintmeisterschaften.

Endlich ist Felix Medaillensatz komplett! Nach insgesamt einer Bronze und sechs Silbermedaillen bei Deutschen oder Europameisterschaften gibt es nun endlich Gold! Trainer Ulrich Kuhls war voll des Lobes. Mit guter Laune konnten sie dann die Reise zurück nach Braunschweig antreten, und das mit einer Goldmedaille im Gepäck.

*Ralf Heinrich*

Siegerehrung im Männer-Einer bei den Sprintmeisterschaften. Der Sieger Felix ist in der Mitte, Moritz Witten vom Wassersportverein Honnef links und Moritz Römer von der Sportvereinigung Scharnebeck rechts. (Bild: meinruderbild.de)

# Bundeswettbewerb in Bremen

In Bremen auf dem Werdersee fand vom 7. bis 10. Juli der Bundeswettbewerb statt.

Unsere lange Anreise nach Bremen startete schon am Mittwochmorgen. Jan Hinnerk hat uns mit dem vollgepackten Mannschaftsbus sicher nach Bremen gebracht. Übernachtet haben wir in unserem Mannschaftszelt. Erstmals musste sich jede Ruderjugend selbst verpflegen. Kea hat mit Unterstützung die komplette Verpflegung für die Ruderjugend Niedersachsen organisiert. Die Kantine des RKN hat einen großen Teil der Kochausrüstung zur Verfügung gestellt. Unsere Betreuer haben uns mit sehr leckerem Essen versorgt.

Für den Bundeswettbewerb haben Bennet und ich (Silas) uns im Zweier in der Kategorie 12/13 Jahre qualifiziert.

Aufgrund krankheitsbedingter Ausfälle haben wir uns dazu entschieden in zwei getrennten Vierern zu starten. Bennet fuhr im Jungen-Vierer mit Steuerperson aus Emden. In ihrem ersten Rennen über 3.000-m-Langstrecke belegten sie den 22. Platz von 24 in 16:41 Minuten und im zweiten Rennen, 1.000-m-Kurzstrecke, im D-Lauf den vierten Platz.

Silas und Sabrina kurz nach dem Anlegen und der Überreichung der Medaillen. Silas versteckt seine unter dem T-Shirt.

Die erfolgreichen Sieger des B-Finales des Mixed-Vierers mit Steuermann. Silas ist der erste von links.

Ich fuhr im Mixed-Vierer mit Steuerperson aus Lüneburg. Der erste Entscheid war ebenfalls die Langstrecke über 3.000 m. Die Zeit war am Ende 15:44 Minuten. Damit erreichten wir den zehnten Platz von 15 Booten. Im zweiten Rennen über 1.000-m-Kurzstrecke fuhren wir im B-Lauf auf den ersten Platz. Jetzt bin ich stolzer Besitzer einer Goldmedaille aus der Bundesregatta Bremen.

Beim Allgemeinsportlichen Wettkampf am Samstag schnitten wir leider gar nicht gut ab. Wir überließen die Medaillen den anderen Bundesländern. Am Sonntagmorgen musste unser Nachbarbundesland Hessen leider wegen Coronafällen in der Mannschaft vorzeitig abreisen.

*Silas Schelling*

# Sonnenschein und gute Laune beim Fari-Cup 2022

Das letzte ruderische Event der Masters im Jahr sollte wie schon so oft der Fari-Cup sein. Dieser Fari-Cup ist eine Langstreckenregatta für Vierer (4,5 km) und Achter (8 km) an der über 1.000 Ruderer und Ruderinnen teilnehmen.

In diesem Jahr hatten wir schon Anfang Oktober eine Achtermannschaft MDA50 (Mindest-Durchschnitts-Alter) zusammengestellt. Diese mussten wir allerdings noch mehrfach umbesetzen, denn wir hatten drei coronabedingte Absagen. Die finale Mannschaft bestand aus Michael (Bug), Hajo, Kay, Ingo, Harmut, Ulli, Andreas, Frank und Steuermann Uli Kuhls.

Am Samstag, den 5. November, fuhren wir nach Hamburg und kamen trotz diverser Staus rechtzeitig dort an. Hamburg empfing uns mit bestem Wetter, kühl, leichter Wind und Sonne. Einen Bootstransport mussten wir nicht machen, denn „Der Hamburger und Germania Ruder Club“ hat uns ein Boot geliehen. Dieses Boot wurde im ersten Rennblock von einer Mannschaft des Clubs in unserer Altersklasse gefahren. Sie legten eine gute Zeit vor.

Wir übernahmen den Achter direkt und starteten nach dem Einstellen der Stemmbretter. Das Boot ist ein fast neuer Empacher-Achter, den der Club kurz vor Corona für die Masters angeschafft hatte. Ein fantastisches Boot! Schon bei den ersten Schlägen spürten wir wie der Achter den Druck der Riemen übernimmt und majestätisch durch das Wasser gleitet. Die Fahrt über die Außenalster und den Alsterfluss bis zum Start an der Sengelmannstraße war ein Genuss.

Am Start angekommen, reihten wir uns in die Startreihenfolge der Achter ein. Wir starteten als zweiter Achter, gefolgt von zwei deutlich jüngeren Mannschaften. Nach dem fliegenden Start hieß es den richtigen Rhythmus zu finden. Die Schlagzahl nicht zu hoch, um die lange Strecke auf konstantem Niveau durchzufahren und doch hoch genug um die Verfolger mit langen, kräftigen Schlägen auf Abstand zu halten.

Nach anfänglichem noch etwas nervösen Schlägen hatten wir an der ersten Brücke unseren Rhythmus gefunden. Uli Kuhls steuerte uns souverän durch die teils sehr engen Brücken und scharfen Kurven am Oberlauf der Alster. Vorbei an den Stegen des Rudervereins an den Teichwiesen und des Rudervereins Wandsbek und an der ehemaligen Bootswerft Wüstenberg. Am Winterhuder Fährhaus hatten wir die knappe erste Hälfte geschafft. Der Achter lief gut, der Rhythmus stimmte (bei fast jedem Schlag) und unsere Verfolger waren nicht nähergekommen.

Es spritzt.

Nach dem Winterhuder Fährhaus mussten wir ein paar Schläge überziehen, um an einer schwimmenden Barriere vorbeizukommen. Dann ging es weiter auf die letzten anderthalb Kilometer bis zur Außenalster. An der Streckbrücke wurden wir kräftig angefeuert, was uns Kraft für die letzte Kurve gab.

Die Außenalster überraschte uns mit leicht aufgefrischtem (Gegen-) Wind. Die Schläge wurden anstrengender, doch die Mannschaft kämpfte und

blieb zusammen. An der Rabenstraße war das Wasser richtig kabbelig, und das Boot wurde etwas unruhig. Die Mannschaft mobilisierte die letzten Kraftreserven, um die Bootsgeschwindigkeit über die finalen 1.000 m hochzuhalten.

Die Fari empfing uns mit Anfeuerung, Applaus und der erlösenden Zielhupe. Nach dem Duschen, den ersten Bieren und der ersten Bratwurst waren alle fröhlich zusammen. Wir freuten uns über die tolle Fahrt mit dem fantastischen Achter. Mit Platz fünf von acht Achtern in dem international besetzten Rennen unserer Altersklasse – nur 12 Sekunden hinter dem Club – hatten wir zusätzlich noch ein gutes Ergebnis erzielt.

*Frank von Lacroix*

# Regattastatistik 2022

Der Klub war 61-mal in DRV-Rennen (13 Siege) und neunmal in frei vereinbarten Rennen (sechs Siege) beteiligt. Weiterhin gab es eine Teilnahme bei der U23 WM in Varese und eine Teilnahme bei der U23 EM in Hazewinkel. Insgesamt wurden sechs Meisterschaftsmedaillen errudert — zweimal bei der U23 DM (jeweils Silber), einmal bei den Niedersächsischen Landesmeisterschaften (Meister), einmal bei der U23 EM (Silber), einmal bei den Norddeutschen Meisterschaften (Bronze) und bei den Deutschen Sprintmeisterschaften (Gold).

*Ekbert Schollmeyer / Archiv*

# Kilometerliste 2022

Die Statistiken zeigen, dass sich der Verein von den Corona-Maßnahmen weiter erholt hat, aber wir sind noch nicht wieder auf dem Niveau von 2019. Im Jahr 2022 wurden im RKN 75.857 Ruderkilometer gefahren, 8 % mehr als im Jahr 2021.

25 der 183 Aktiven haben 1.000 km oder mehr absolviert, 2021 waren es 20 „Kilometerfresser". Die Zahl der Aktiven ist im Vergleich zum Vorjahr um 13 angestiegen auf 183. Felix Heinrich, der „Kilometer-Meister" aus 2021, verstärkt seine Spitzenposition in 2022. Felix' Trainingsanstrengungen haben sich in 38 % mehr Kilometern niedergeschlagen. Mit den 6.995 km schlägt er überzeugend den Rekord von Lucas Müller aus 2016 (5.272 km).

| Jahr | 2022 | 2021 | 2020 |
|---|---|---|---|
| Gesamt km | 75.857 | 70.222 | 62.260 |
| Änderung | +8,0% | +12,8% | -30,4% |
| # Aktive | 183 | 170 | 157 |
| # 1.000 + km | 25 | 20 | 17 |

*Jos van der Grinten*

# Coastal Rowing in Bremerhaven

Küstenrudern könnte leicht eine olympische Sportart werden. Im September 2022 sind schon die ersten Weltmeisterrennen in Wales. Um diese Rudervariante zu fördern, organisiert der Landesruderverband Niedersachsen (LRVN) vom 17. bis 19. Juli einen dreitägigen Ruderkurs in Bremerhaven.

Wir sind 14 Teilnehmer aus verschiedenen Vereinen Norddeutschlands mit sehr unterschiedlicher Erfahrung im Rudern in Küstengewässern. Jorita, Hans-Martin und ich sind früh angereist um teilnehmen zu können. Ruderer aus Bremerhaven kennen die Gewässer und steuern.

Am ersten Tag erkunden wir die Weser in Richtung Bremen unter Anleitung von Ruderern aus Bremerhaven. Das ist praktisch, denn die Flut kommt und stromaufwärts gibt es eine Stelle, an der wir festmachen können, um etwas zu essen und zu trinken zu bekommen. Ich sitze in einem Zweier mit Franziska, und von dem Moment an, in dem wir in See stechen, liefert sie einen ununterbrochenen Strom an Informationen über Kurven, Untiefen und Unterströmungen im Ruderwasser und darüber, was man an Land sehen kann. Unsere Schlaglänge und unser Rhythmus passen gut zusammen. Bei Wellen passen wir unseren Ruderrhythmus an den Wellengang an, sodass wir schön surfen können. Abends beim Essen in der Wasserschout sind die Ruderer aus Bremerhaven genauso gesprächig wie im Boot, und wir bekommen ausführliche Antworten auf alle unsere Fragen.

Am nächsten Tag rudern wir bis zur Wesermündung. In der Nebenfahrrinne, Wurster Arm genannt, werden wir nicht von der Schifffahrt belästigt. Es gibt schon Leute, die davon träumen, nach Helgoland zu rudern: nur 70 km Luftlinie. Wir legen am Leuchtturm Robbenplate an und essen zu Mittag die mitgebrachten Snacks. Als wir losfahren, steht das Wasser bereits einen Meter höher, aber wir können die Boote noch erreichen. Am letzten Tag ist es sehr heiß und kaum Wind. Unter diesen Bedingungen lassen wir uns bei 30 °C mit der Flut nach außen treiben und beobachten neugierige Seehunde. Flaches Wasser ist eigentlich nicht das, woran man denkt bei Coastal Rowing. Am Nachmittag bringen wir die Boote zurück zum Klubhaus. Aufräumen, putzen, Abschied nehmen und nach Hause fahren.

Mir hat die erneute Bekanntschaft mit dem Seerudern gut gefallen. Die Seebären unter uns hätten sich mehr Wellen gewünscht, aber jetzt konnten wir uns an den Robben erfreuen. Schönen Dank an Rüdiger (LRVN) fürs Organisieren und Iris, Franziska, Klaus und Holger (Bremerhavener Ruderverein) für die Moderation.

*Jos van der Grinten*

Rudern mit Robbenbegleitung

Pirates of the Außenweser: Palaver

# À la recherche du Moutarde perdu:

# Senf-Jagd

Gruppenbild nach den letzten Metern

Anfang Juni macht sich eine gemischte Gruppe von Ruderern aus verschiedenen Orten in Deutschland und der Schweiz auf den Weg nach Frankreich, um eine Woche lang auf der Saône zu rudern. Rudern ist einfach, aber Senf zu bekommen, ist eine andere Sache.

**Vom Wasser aus.** Die Saône, ausgesprochen sone mit einem scharfen **S**, zwischen Verdun-sur-le-Doubs und Neuville ist ein schöner, ruhiger, breiter, langsam fließender und kanalisierter Fluss, der sich perfekt zum Rudern eignet. Unterwegs siehst du das eine oder andere Haus, viele Bäume, Sträucher, badende Menschen, auch *Nudo*, und Kühe, die manchmal bis zum Bauch im Wasser stehen. An den Ufern gibt es nur wenig Industrie. Aber es gibt eine ganze Reihe von Brücken, über die der Nahverkehr, der Autobahnverkehr und ein TGV mit Höchstgeschwindigkeit vorbeirauschen. Wir sehen regelmäßig Rampen, um das Boot zu Wasser zu lassen oder zu bergen. Auf dem Fluss gibt es nur wenig Schiffsverkehr, sodass das Rudern ungestört ist. Das liegt auch an den Schleusen. Sie sind ein Hindernis für Sportboote. Wenn du das Glück hast, dass ein Hotelboot vor dir fährt, kannst du mitfahren. Ansonsten hast du keine andere Wahl, als das Ruderboot über eine Länge von 800 Metern zu tragen. Es gibt keinen Wagen, auf dem das Boot gerollt werden kann, und die Landcrew kann dank der hohen Zäune nur zusehen. Danach war der Wunsch, eine weitere Schleuse zu passieren, für den Rest der Woche verschwunden.

Die Saône

**Vom Land.** Der Gott Frankreichs hat sich um die grobe Arbeit gekümmert. Die Details hat er den Menschen überlassen: gute Weine, gutes Essen und den weltberühmten Senf aus Dijon. Man sollte meinen, dass Letzterer überall in vielen Variationen erhältlich ist, aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Die Landdiensttage folgen einem festen Ritual: morgens etwas zu essen kaufen und dann einen Platz zum Mittagessen suchen. Das führt manchmal dazu, dass man zwischen den beiden Ufern der Saône hin- und herfahren muss. Und schließlich schickst du über die Gruppen-App ein Foto mit einer Wegbeschreibung zu der betreffenden Anlegestelle. Dann beginnt das Warten. Aber wenn der Landdiensttrupp eine schöne Tasse Kaffee trinken geht, rufen die Ruderer sofort an, um dich zu fragen, wo seid ihr?

Am Nachmittag wechselt ein Fahrer mit einem Ruderer aus einem der beiden Boote. Auch hier sehen wir uns zuerst den Landeplatz an. Die restliche Zeit wird mit Warten verbracht, was durch Eis essen, Comics suchen und einem Soundcheck für eine Disco-Party später am Abend angenehmer wird.

Vom ersten Tag an wird Senf zum Mittagessen verlangt. Wenn wir ein paar zusätzliche Einkäufe machen, suchen wir immer nach Senf. Vergeblich! Die französischen Nachrichten berichten über die Verknappung von Senf. Am Dienstag wird eine Senfsoße entdeckt, aber das ist eher schwaches Zeug. Endlich, an Tag fünf, finden wir bei „Lidl“ echten Senf in den Varianten mittelscharf, Dijon und mit Körnern. Wir nehmen sofort ein Glas von jeder Sorte mit. Der erfolgreiche Kauf wird mit Begeisterung begrüßt, nur wo ist die dazugehörige Wurst?

Cluny, gesehen von der Tour des Fromages

**Kultur.** Am Mittwoch sind starke Regenfälle und Gewitter vorhergesagt, aber der Morgen beginnt trocken. Das ändert sich schlagartig, als wir bei den Booten ankommen. Weil sich das Wetter nach der zweiten Tasse Kaffee im nahe gelegenen Hotel immer noch nicht bessert, beschließen wir eine kulturelle Alternative zu finden: einen Besuch der Abtei Cluny und die Besteigung des Turms. Holger hat einen scharfen Blick für Details und weist auf die verschiedenen Elemente der Gebäude und Mauern der Abtei hin. Er beantwortet alle unsere Fragen zu den Gebäudestrukturen. Während der Wanderungen informieren uns Christian und Philippe über die Geschichte und den Hintergrund der Orte, die wir besuchen.

**Lyon.** Nach dem ursprünglichen Plan sollten wir bis zur Mündung der Saône in die Rhône rudern, aber wir wagen uns nicht bis zur dritten Schleuse. Die Fahrt endet in Neuville, etwa 17 km nördlich. Anstatt zu rudern, haben wir diesen Samstag ein Kulturprogramm in Lyon. In Begleitung unseres Basler Reiseführers besuchen wir die Altstadt. Wir fahren mit einer *Funiculaire* (Standseilbahn) nach oben, haben einen weiten Blick auf die *Basilique de Notre Dame de Fourvières*, schauen über die Stadt und gehen auf steilen Fußwegen hinunter, vorbei an blühenden Bäumen, Sträuchern und Pflanzen und schließlich über eine Treppe entlang einer breiten asphaltierten Wasserrinne. Nach dem Mittagessen sehen sich einige Leute den Rest des Zentrums an. Jos und ich wandern zum *La Confluence*, das auf der *Presqu'île*, der Landzunge zwischen Saône und Rhône, liegt. Das ehemalige Industriegebiet ist bekannt für seine moderne Architektur. Ein riesiges Gebäude steht neben dem anderen. Als Mensch verschwindest du zwischen ihnen.

**Essen.** Trotz der Tatsache, dass wir 11 Personen sind, bekommen wir jedes Mal einen passenden Tisch im Restaurant. Als wir in *Verdun-sur-le-Doubs* ankommen, steht abends ein Tisch bereit, in *Cluny* und in *Lyon* können wir am Nachmittag ohne Reservierung einen Tisch für uns alle finden. Die *cuisse de grenouilles* (Froschschenkel) schmecken köstlich, und du hast am Ende eine Menge Knochen. Während wir essen, hören wir das Quaken der Frösche des *Doubs*, *quamvis sub aqua* (obwohl sie unter Wasser sind, Ovid Metamorphosen). Ist das eine Botschaft? Außerdem kochen wir so viel wie möglich selbst, und zu meiner Überraschung können drei Männer aus der Gruppe ziemlich gut kochen 😊. Ich habe sogar einige Rezepte bekommen, die ich zu Hause ausprobieren werde. Die Übernachtungen sind gut organisiert: Das Hotel *les Trois Maures* in *Verdun-sur-le-Doubs*, die *Gîte* in *Givry* mit einer unglaublich kompletten Küchenausstattung und die letzte *Gîte* in *Saint-Étienne-des-Oullières* über dem Weinkeller des Winzers. Die Gesellschaft hat gut auf Mark Twain gehört: „Wasser, wenn es in Maßen getrunken wird, schadet niemandem“. Alles in allem eine tolle Reise, auch wenn man nicht rudert. Ein Rätsel bleibt: Auch bei späteren Begegnungen fragen sich die Ruderer noch immer, welche drei Männer gut kochen können.

*Henriette van der Kleij, festes Mitglied des Landdienstes, Einleitung von Jos van der Grinten*

# Werra-Weser-Marathon

Eine bunt gemischte Gruppe um Fahrtenleiter Christian Kinder ruderte auch in diesem Jahr wieder den Wesermarathon mit einer Vorfahrt auf der Werra. Diesmal waren wir acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus diversen Berliner Rudervereinen und vom RK Normannia Braunschweig.

Am Freitag kamen wir etwas später als geplant beim Eschweger Ruderverein an. Es gab leckere vegetarische Bolognese (siehe Kasten), die jemand aus Berlin mitbrachte.

Der Start in Eschwege

Am ersten Tag galt es, auf der Werra von Eschwege nach Hann. Münden zu rudern. Viel haben wir schon gehört von den Schwierigkeiten auf der Werra, sobald der Wasserstand mal leicht nach oben oder unten vom Mittelwert abweicht. Und so kam nach 1,5 Kilometern auch schon die spannendste Stelle der Tour: die Schleuse Eschwege. Wegen niedrigen Wasserstandes im Unterwasser war der dortige Drempel nur von einem dünnen Wasserfilm benetzt, viel zu wenig um aus der Schleuse hinaus zu rudern. Gut vorbereitet zogen wir also die Wasserschuhe an und trugen die Boote über den Drempel. Versuche anderer Bootsmannschaften mit halbvollen Schleusenkammern und halboffenen Toren sind nicht zur Nachahmung empfohlen, am Ende trugen alle ihre Boote raus.

Zu Fuß aus der Schleuse mit Warteschlange

Der zweiten Schleuse in Bad Sooden-Allendorf wurde nachgesagt, sie sei bei Niedrigwasser noch schwieriger zu passieren. Aber zu unserer Überraschung konnten wir dort mühelos hinausrudern. Vor der Schleuse ist noch Peter ins Boot zugestiegen

Das Rezept für vegetarische Bolognese von Ina Kinder:

4 Möhren klein würfeln

3 Stangen Staudensellerie klein würfeln

2 Zwiebeln ebenfalls würfeln

Alles in Olivenöl andünsten

Entweder getrocknete Steinpilze kleinschneiden oder Steinpilzpulver nehmen und zu dem Gemüse geben

Anschließend 3 kleine Dosen Linsen und 3 kleine Dosen gehackte Tomaten dazugeben. Es gehen auch Tomatenmark oder geschälte Tomaten.

Durchkochen lassen

Abschmecken mit Sojasoße, heller Misopaste und Harissa, Salz und Pfeffer

Nach Bedarf noch mehr Tomate

Je länger es kocht, desto besser

und ersetzte dort den „Herrn Lücke“, nachdem er das Landdienstauto nach Hann. Münden überführt hatte und mit dem Zug zurückgefahren war.

Weiter ging es stromab durch schöne Landschaft, vorbei an Wahlhausen, das im August 1989 in den Schlagzeilen (insbesondere im DDR-Fernsehen) war. Erwähnenswert ist noch der Zwei-Burgen-Blick (Hanstein und Ludwigstein). Und bald kam der Flutgraben Hedemünden: In einem schnell fließenden Kanal neben dem Wehr, ausreichend breit für das Boot, aber auch nicht viel breiter, überwindet man wenige Meter Höhenunterschied und muss dabei gut steuern können. So schnell war ich noch nie im Ruderboot unterwegs, aber wir haben die Sache gut gemeistert. Aussagen aus dem Reiseführer wie „entweder vorher aussteigen oder Badehose anziehen“ haben sich zum Glück nicht bestätigt. Wenig später kam noch beim „Letzten Heller“ eine Umtrage mit langen Wartezeiten (weil wir nicht das einzige Ruderboot waren), und schließlich war in Hann. Münden am Wasserkraftwerk Blümer Wehr die Tagesetappe zu Ende. Da die Schleuse schon seit Jahren außer Betrieb ist, nahmen wir das Boot am Wasserkraftwerk heraus und kletterten über den Zaun. Nach dem Abendessen beim Griechen fielen wir müde in unsere Schlafsäcke im Bootshaus des Mündener Rudervereins.

Nach dem morgendlichen Sportlerfrühstück ab 5 Uhr ging es wieder zu den Booten und wir fuhren die 80-Kilometer-Strecke bis Holzminden. Die Landschaft war so schön wie in jedem Jahr, die

Wasserkraftwerk in Hann Münden. Da empfiehlt es sich vorher anzulegen.

Mittagspause in Beverungen wohltuend und das Gedränge an den Stegen legendär. Das Anlegen in Holzminden bei gewaltiger Strömung war wieder eine Herausforderung, und am Ende der Tour durften wir 141 km ins Fahrtenbuch schreiben und damit mehr als die Teilnehmer der Langstrecke des Wesermarathons, die die 135 km bis Hameln gefahren sind. Wir hatten eine schöne Wanderfahrt, danke an alle Mitfahrer und -fahrerinnen und besonders an Christian fürs Organisieren.

*Gregor Theeg*

Unsere beiden Boote auf der Weser

Wer genau hinschaut, erkennt hier zwei Burgen.

# Quer durch Berlin

Vom 13. bis zum 15. Mai konnte ich an der Wanderfahrt in Berlin teilnehmen. Diese führte innerhalb von drei Tagen und ca. 80 km um einen Großteil des Berliner Westens.

Am Freitag kam ich am Nachmittag am Bootshaus des RC Kleinmachnow-Stahnsdorf-Teltow an und es wurde gleich mit der Einteilung der Boote begonnen. Zusammen wurden die Skulls sortiert und erste Boote zu Wasser gelassen, sobald die Mannschaft vollständig war. Da ungefähr 50 Personen teilnahmen, war dies auch nötig, um den Überblick zu behalten. Mit dabei waren Leute aus allen möglichen Vereinen, unter anderem Goslar, Darmstadt, Hamburg, Neuss, Ingolstadt und vielen weiteren.

Nach dem Start ging es zunächst gemächlich zu, weil direkt eine Schleuse auf der Route lag. Anschließend ging es ebenfalls gemächlich den Teltowkanal entlang bis zur RG Wiking. Dort wurden wir von den vorigen Booten in Empfang genommen.

In den Bootshallen war nicht genügend Platz für alle, deshalb stand für mich eine Übernachtung im nahegelegenen Hotel an.

Das Bootslager bei der RG Wiking

Am nächsten Morgen war eine frühe Abfahrt angesetzt, da die Innenstadt nur am Vormittag für uns reserviert war. Es ging nun über einen Kanal auf die Spree zu. Hier trafen wir weitere Rudervereine an, welche ebenfalls gerade ablegten. Auf dem Weg zur nächsten Schleuse kamen wir an der Oberbaumbrücke vorbei.

Vor der Schleuse hatten sich schon viele Boote gesammelt, sodass zwei Durchgänge nötig waren, um alle in die Innenstadt zu bringen. Trotzdem war in der Schleuse nicht mehr viel vom Wasser zu sehen. In der Gegenrichtung waren ähnlich viele Boote unterwegs, jedoch waren hier mehr Paddler dabei.

Schleuse am Westhafen

Im Anschluss ging es direkt am Schloss, dem Dom, der Museumsinsel und dem Tränenpalast vorbei. Direkt danach folgten der Reichstag und das Kanzleramt.

Zur Mittagszeit legten wir geschlossen an und konnten uns die Beine vertreten sowie eine Stärkung genießen. Nach dieser Pause ruderten wir über den Westhafen zum RC Phönix und dem Märkischen Wassersport, welche unser Tagesziel waren. Auf dem Weg dorthin hatte der Wind etwas aufgefrischt, sodass wir mit etwas mehr Wellen zu tun hatten.

An diesem Abend waren ein gemeinsamer Snack und das ein oder andere Bier geplant.

Am dritten Tag war ebenfalls ein früher Aufbruch geplant. Die Route führte uns nun über den Span-

dauer See und die Havel zum Wannsee. Hier erwarteten uns wenige Segler und Motorboote, was unsere Obfrau sehr überraschte. Auch das Strandbad war kaum besucht.

Nach einer kleinen Pause am SRV Wannsee brachen wir zum letzten Abschnitt auf. Vor dem Anlegen hatten wir ein Binnenschiff im Gegenverkehr, das gerade aus der Schleuse fuhr, sodass wir eine weitere kleine Zwangspause machen mussten.

Das Wetter war an allen drei Tagen sehr gut zum Rudern geeignet. Am Freitag und Samstag war es leicht bewölkt, sodass am Steuer lange Klamotten nötig waren. Am Sonntag schien dauerhaft die Sonne, was sich gerade auf der Havel bemerkbar machte und die eingepackte Sonnencreme ein Muss war.

Als erste externe Wanderfahrt für mich war diese sehr schön und ich würde durchaus wieder dran teilnehmen.

*Paul Geisler*

Die Strecke quer durch Berlin

Die Oderbaumbrücke

Das Bodemuseum

Der Berliner Dom

# Rund um Dordrecht

Endlich können wir nach zwei Corona-Jahren in diesem Jahr wieder rund um Dordrecht rudern, diesmal in einer Kombination aus Dordrechter und Braunschweiger Ruderern. Obmann Hans hat uns angemeldet und als Mannschaftsnamen *das Boot* eingetragen. Aus meiner Studienzeit erinnere ich mich an die Zeitschrift „Rudern“. In jeder Ausgabe gibt es eine Karikatur, in der ein Ruderboot unweigerlich untergeht. Der Name des Cartoons ist „Das Boot“, aber heute werden wir es trocken halten. Am Vorabend habe ich den „Wherry“ mit zwei Ruder- und zwei Steuerplätzen schon präpariert gegen Wellenschlag. Ein Schöpfgefäß, eine Pumpe und zwei Peekhaken gehören zur Standardausstattung.

Die Wetterbedingungen sind perfekt: wenig Wind und nicht zu heiß. Rollbänke ohne Löcher und Handgriffe aus Holz sind ideal für Jorita, die jetzt ohne Sitzkissen und Handschuhe rudern kann. Meine Anderthalb-Liter-Flasche Wasser steht noch zu Hause im Kühlschrank, aber zum Glück gibt es noch eine hinter der Bar. Um 9 Uhr fällt der Startschuss und alle Boote fahren nacheinander auf den Fluss. Jede halbe Stunde wechseln die Ruderer und die Steuerleute, wobei alle gleichzeitig durchs Boot gehen. Bemerkenswert ist, dass das Feld während der gesamten Reise zusammenhängend bleibt. Hans und Hank sind überrascht zu erfahren, dass Jorita die Strecke bereits zweimal gerudert ist. Sie machen ein Gesicht, als hätten sie etwas verpasst. Die beiden kennen sich sehr gut und unterhalten sich ohne Pause beim Steuern. Kein Funkgerät erforderlich. Wie in dem untenstehenden Info-

Kurz nach dem Start (Bild:KDR&ZV)

kasten gezeigt wird, können deutsche und niederländische Ruderbefehle nicht wörtlich übersetzt werden. Die Niederländer probieren die deutschen Kommandos aus, und Jorita gibt Befehle auf Niederländisch, die von mir vorgesagt werden. Nachmittags wird der Wind stärker und das Wasser welliger. Mit 150.000 Schiffspassagen pro Jahr sind wir auf den verkehrsreichsten Wasserwegen Europas. Der Empfang auf dem Steg erfolgt wie üblich mit einem Glas Orangensaft oder „Berenburg“ (Schnaps, ursprünglich aus Friesland). Wir haben die 54 km in sechs Stunden gerudert, abzüglich der obligatorischen Mittagspause. 9 km/h ist ein sehr guter Durchschnitt. Im Kasino gibt es Suppe mit Hamburgerbrötchen. Leider gibt es dieses Mal keine Fleischkroketten, wofür wir in Deutschland Werbung gemacht hatten.

Beim Abendessen und den Rest des Abends unterhalten wir uns damit, niederländische Wörter zu lernen und auszusprechen. Vor allem die falschen Freunde, Wörter, die dem Niederländischen ähneln, aber eine andere Bedeutung haben, sorgen für Freude. Einer meiner Freunde hat gesagt, dass man

Beneden Merwede: alle Boote fahren nacheinander. (Bild: KDR&ZV)

Nach Mannschaftswechsel das Boot wieder auf Kurs bringen. Im Hintergrund sind die Moerdijkbrücken zu sehen. (Bild: KDR&ZV)

Geschafft! Bild: KDR&ZV

eine Fremdsprache am besten im Schlaf lernt. „Ja“ erläutert Jorita: „Nachts werden die Eindrücke vom Tag verarbeitet.“ Am nächsten Morgen haben wir vergessen, sie abzuhören.

Schließlich möchte ich dem Koninklijke Dordrechtsche Roei & Zeil Vereeniging (KDR&ZV) für die Organisation und Bereitstellung der Fotos danken.

*Jos van der Grinten*

| Nederlands commando | Deutsches Kommando |
|---|---|
| Slag klaarmaken | In die Auslage / Alles Voraus |
| Slag klaar | (Blatt wird aufrecht ins Wasser gedreht.) |
| Af | Los |
| Laat lopen | Ruder halt |
| Bedankt | Blatt ab |
| Vastroeien | (Hierbei wird das Blatt ins Wasser unter 45 Grad gedreht.) |
| Houden | Stoppen |
| Stoppen | Stopp |
| Bedankt | |
| Rondmaken over stuurboord / bakboord | Wenden über Steuerbord / Backbord |
| Bedankt | Wenden halt / danke |
| Hoog scheren | Hoch abscheren |

# Niedersächsisches Wanderrudertreffen in Bodenwerder

Vorbereitungen

Am 8. Oktober fand in Bodenwerder das Niedersächsische Wanderrudertreffen 2022 statt. Außer mir fand noch der Ruderkamerad Martin Olech vom RKN den Weg ins Weserbergland. Nach Einquartierung im schönen Hotel Goldener Anker ging es auf die andere Weserseite zum Ruderverein Bodenwerder, der in diesem Jahr das 100-jährige Jubiläum feiert und sich um die Ausrichtung des Wanderrudertreffens beworben hat.

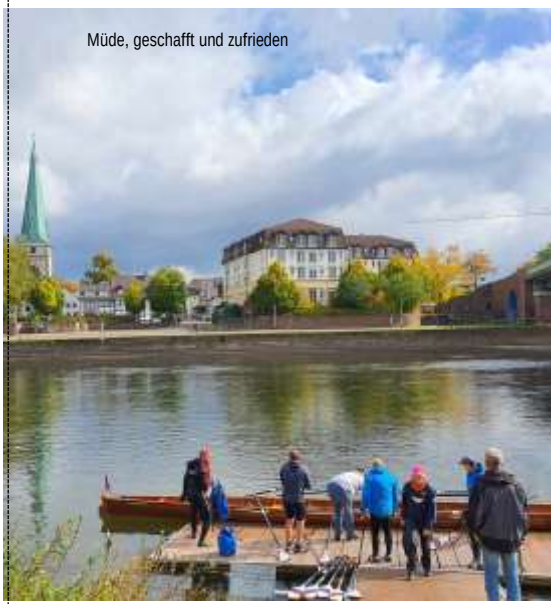
Das erste Zusammentreffen begann schlecht: Als Verpflegung gab es Erbsensuppe mit Weißbrot. Dafür schmeckte das Allersheimer Pils aus Holzminden ausgezeichnet. Auch die angereisten Gäste sorgten für einen angenehmen Abend. Ruderkameradinnen und -kameraden aus von anderen Wanderfahrten bekannten Vereinen waren anwesend, wie vom Nordenhamer Ruderclub oder vom

Magdeburger Ruder-Club sowie vom Ruderclub Stolzenau.

Am nächsten Morgen, dem 8. Oktober, trafen wir uns um 8 Uhr bei zwei Grad Außentemperatur. Die noch warme Weser dampfte in der Morgendämmerung. Mit dem Bus ging es in das 60 km südliche gelegene kleine Dorf Wehrden. Hier lagen die Boote bereit, um die 51 km zurück nach Bodenwerder zurückzulegen. Das Gras war vom Tau so durchnässt, dass die Fahrt mit nassen Füßen angetreten wurde. Die Helfer vom Ruderverein Bodenwerder waren schlauerweise in Gummistiefeln unterwegs.

Die Strömung war beträchtlich, ohne Einsatz wurde beim Warten auf das Ablegen der weiteren Boote der erste halbe Kilometer zurückgelegt. Die Mannschaft aus Kiel, Oldenburg, Hannover und Braunschweig fand sich schnell zusammen. Im Laufe des Vormittags ließen Regen und Kälte nach und die Fahrt nahm einen angenehmen Verlauf. Gegen Mittag war Holzminden erreicht. Als Verpflegung gab es Leberkäse mit Brötchen, Salat, Kuchen, Kaffee und weitere sehr gute Stärkungen. Ohne sich zu überanstrengen ging die Tour weiter durch die kurvenreiche Weser vorbei an Boffzen und Schloss Fürstenberg mit der Porzellanmanufaktur.

Pause


Müde, geschafft und zufrieden

Gegen 16 Uhr war wieder Bodenwerder erreicht, gemeinsam wurden die Boote ausgeladen. Jeder bekam eine kleine Flasche hausgemachten Schnaps spendiert. Nach 51 km auf fast nüchternen Magen genau das Richtige um schlapp zu machen. Die Erholung setzte aber schnell wieder ein.

Abends ging es zum geselligen Beisammensein in den Ruderverein. Der Grill war aufgebaut, die Temperaturen waren wieder nahe null Grad. Mit Disco und Allersheimer Bier lief die Party bis 1 Uhr nachts.

Am nächsten Tag setzten einige die Fahrt nach Rinteln fort. Wir kamen noch rechtzeitig zur Niedersachsenwahl zu Hause an.

*Joachim Wenzel*

# Lehrwanderfahrt Werder

„Denk an deinen Steuerbordarm!“ — „Das Boot zieht nach…“ — „Nicht verkopfen!“ — „Backbord zieht vor Steuerbord“ — „Schön lang am Arm …“

Das waren für uns zwei Anfängerinnen, die meistgehörten Sätze bei unserer allerersten Wanderfahrt nach Werder vom 2. bis 3. Juli.

Einfach so eine Wanderfahrt? Nein, es war eine Lehrwanderfahrt, auf der wir viel gelernt haben. Dies war möglich, weil die erfahrenen Ruderer und Ruderinnen so verteilt wurden, dass wir Neulinge uns jederzeit sicher und unterstützt fühlten, auch bei Wellengang auf den Potsdamer Seen.

Insgesamt waren 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei. Die Starbesatzung waren in der „Kraweel“: Martin Habeck, Karin Tetzlaff, Jan Hinnerk Blanke, Christa Moullion und Michael Perkovic.

In der „Hanse“ ruderten Gisela Prade, Rita von Daggenhausen, Paul Geisler, Jost Podschadli und Joachim Wenzel. Die Renate bewegten Hajo Meiners, Friederike Thöns und Christine Matysik. Und last, but not least in der „Trireme“: Martin Olech, Mechthild Hubert und Ulli Blanke. Manchmal wurde natürlich auch durchgewechselt.

Am Samstag ging es früh raus: Wir ruderten von Werder aus in Richtung Potsdam, quer über die Seen bis in die Stadt. Rund um Potsdam war dann sehr viel Betrieb auf dem Wasser: Ausflugsdampfer, Fähren, Paddler, Freizeitkapitäne im gemieteten kleinen Haus- bzw. in Partybooten usw. Nur wir waren die Einzigen mit Ruderbooten. Mir war gar nicht klar, dass man damit so auffällt …

In Potsdam selbst konnten wir wunderbar anlegen an einem Restaurant im Park. Jan Hinnerk stieg ins Wasser und half beim Vertäuen, so konnten wir uns erholen und Mittag essen. Dann ging es zurück nach Werder.

Am Sonntag ruderten wir noch eine kleinere Runde in die andere Richtung — war auch sehr schön! Gegen Mittag mussten wir dann natürlich den Aufbruch vorbereiten und uns und die Boote wieder nach Hause bringen.

Insgesamt sind wir etwa 60 km gerudert — was ich als Anfängerin unglaublich viel finde! Besonders beeindruckt hat mich, mit welcher Selbstverständlichkeit und Freundlichkeit wir in Werder zu Gast sein durften. Alles in allem war es ein sehr schönes Wochenende!

Wir „Frischlinge“ hatten eine spannende tolle Zeit und bedanken uns bei den Mentoren und Mentorinnen!

*Christine Matysik und Friederike Thöns*

Der Rhein bei Bingen

# Rheinfahrt

Es ist kurz vor Eins, als wir im Auto einen Anruf erhalten. Jorita: "Kannst du für eine dreitägige Rheinreise einspringen? Mein Zug fährt heute Nachmittag um Drei." Es ist eine weitere zweistündige Fahrt nach Hause. In einer Stunde sammeln wir Kleidung und Ruderzeug ein. Gerade noch rechtzeitig bekomme ich den Tipp, auch die Schwimmweste mitzunehmen. Wir holen Jorita ab, da ihre Zugverbindung im heutigen Fahrplan bereits stockt. Abends in Bingen treffen wir die Berliner Teilnehmer, die wir schon von früheren Fahrten kennen. Zum Glück gibt es im Biergarten noch etwas zu essen, denn reisen macht hungrig.

Der Rhein hat genug Wasser für Ruderboote, sogar der Steg schwimmt noch. Die Berufsschifffahrt fährt ruhiger als sonst, und die Verkehrsdichte ist geringer. Die Schiffe sind nur zu einem Drittel beladen.

Diese Fahrt ist vom Leverkusener Ruderverein Bayer organisiert, der vier D-Vierer mitgebracht hat. Jedes Boot hat einen festen Obmann. Die Mannschaften werden täglich per Losentscheid zusammengestellt. Trotzdem habe ich drei Tage lang das gleiche Boot gezogen. Ja, Statistik ist schön.

Am ersten Tag haben wir eine Stunde Zeit Bingen zu erkunden. Dann sind die Boote da, aufriggern und aufs Wasser. Wir rudern von Bingen nach Lahnstein. Auf dieser Strecke passieren wir die Loreley. Es weht ein starker Wind aus nördlicher Richtung, der den Vorteil stromabwärts zu fahren teilweise zunichtemacht. Rheinische Rudervereine sind es gewohnt, täglich im ungesteuerten Vierer mit einem zusätzlichen Ruderer anstelle des Steuermanns zu rudern. Der Bugmann hat eine Fußsteuerung und schaut sich regelmäßig um. Für Braunschweiger Verhältnisse fahren wir mitten auf dem Wasser. Das klappt, denn die Berufsschifffahrt fährt so weit wie möglich die äußeren Kurven ab und wir bleiben ihr aus dem Weg. Wir landen in Bad Honnef. Wegen des 100-jährigen Jubiläums findet dort ein großes Fest statt und 20 zusätzliche Ruderer passen auch noch rein. Am nächsten Morgen kommt jemand und fragt, ob er unsere Abfahrt mit einer Drohne filmen kann. Das ist kein Problem, und wir tauschen die Kontaktdaten aus, damit wir die Aufnahmen später sehen können. Wir starten bei wenig Wind, und als wir am Vereinsheim des RV-Bayer in Dormagen ankommen, hat der Wind deutlich zugenommen. Alle Boote werden bergauf getragen und dann mit Karren zum Vereinsheim gerollt. Die Entfernung beträgt 200 Meter und der Höhenunterschied mindestens 30 Meter.

Die Berliner müssen noch ihren Zug bekommen. Zum Glück hat Henriette in diesen Tagen das gesamte Gepäck im Auto mitgenommen, sodass wir bei ihrer Ankunft schnell duschen können. Wir haben noch Zeit, mit den Ruderern aus Leverkusen an einem langen Tisch zu sitzen, wie in einem kleinen gallischen Dorf, und Pizza zu essen. Schöne Unterhaltung und es gibt nicht einmal Musik ...

*Jos van der Grinten*

Erst anlegen (links), dann im Schatten essen (mitte) und Köln passieren (rechts)

# Vorstellung des Jugendvorstands

Am 2. September wurde bei einem gemütlichen Grillabend im Stadtbootshaus der neue Jugendvorstand gewählt.

Die Jugendabteilung hat für Lara Ebermaier Cintra als Vorsitzende und Anje Thöns als stellvertretende Vorsitzende gestimmt. Jan Kottmann wurde einstimmig zum Kassenwart der Jugendabteilung ernannt.

Anders als in den letzten Jahren wurde wieder das Amt des Pressewartes der Jugendabteilung ausgeschrieben, zu dem ich, Erik Kottmann, gewählt wurde. Also besteht unser neuer Jugendvorstand aus vier B-Junioren.

Wir planen, zu einigen Veranstaltungen wie einer Wanderfahrt und zu Treffen der Jugendabteilung, zum Beispiel zum Grillen, und mehr einzuladen.

Außerdem hat Jan bereits mehrere kleine Anschaffungen für das Bootshaus in Thune geplant. Zuletzt möchten wir uns bei dem alten Jugendvorstand, Juliane, Lara und Jan Hinnerk, bedanken, die unsere Jugendabteilung im letzten Jahr sehr gut geführt haben. Wir hoffen auf eine mindestens ebenso gute Zusammenarbeit mit der Jugendabteilung in den nächsten Jahren.

*Erik Kottmann*

Der neue Jugendvorstand: Jan, Anje, Lara und Erik

# Wanderfahrt nach Neuruppin

Am letzten Augustwochenende stand in diesem Jahr mal wieder eine Wanderfahrt nach Neuruppin an. Für viele Teilenehmer war es ein bekanntes Revier, für mich war es die erste Wanderfahrt überhaupt, auf die ich mich schon lange gefreut hatte. Mir lagen noch Giselas Worte vom Vorbereitungstreffen im Ohr, dass wir unbedingt an Sonnencreme und Sonnenhut denken sollten, als wir auf der A2 durch eine Art tropischen Regenguss (nur kälter) fuhren und mein Handy mir im Minutentakt neue Unwetterwarnungen für das ganze Wochenende schickte. Naja, das Wetter wird am Steg gemacht. So ließen wir uns also nicht entmutigen und hatten einen sehr schönen Abend mit leckerem Gegrilltem und einem schönen Ausklang im Irish Pub direkt am Verein, von dem ich sehr begeistert war.

Am nächsten Morgen war es während des Frühstücks tatsächlich noch trocken. Aber: Das Wetter wird am Steg gemacht. Kaum waren wir startklar am Steg, fing es heftig an zu regnen und wir mussten schon fleißig Wasser aus den Booten schöpfen, bevor wir überhaupt eingestiegen waren. Trotzdem legten wir unerschrocken ab und ruderten in strömendem Regen in den Neuruppiner See hinein.

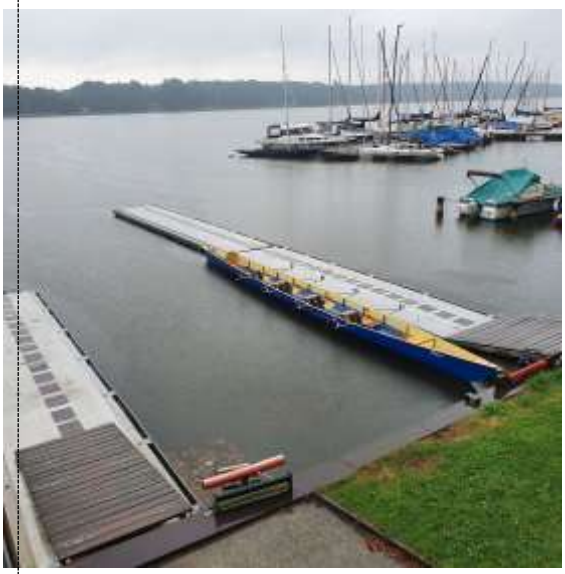
Neuruppiner See im Regen

Wie wir später erfuhren, beeindruckten wir die Neuruppiner Ruderer damit sehr, die wohl nicht gedacht hätten, dass wir uns allen Ernstes bei dem dauerhaften Wolkenguss aufs Wasser trauten. Wir ließen uns aber von den etwas erschwerten Witterungsbedingungen nicht unterkriegen und ruderten durch Seen und Flüsse Richtung Norden bis zur wunderschönen Gaststätte Boltenmühle. Die Landschaft war selbst bei Regen atemberaubend schön und die Stimmung an Bord absolut bestens.

Mit grandiosem Gesang von Burkhardt und manch kleinem Schlecht-Wetter-Schnäpschen spielte der Regen schon bald keine Rolle mehr. Außerdem lerne ich eine neue Wetterregel von Harald kennen: Er sagte noch, wichtig sei das Wetter um 11 Uhr, das würde über den restlichen Tag entscheiden. Ich hätte es nie für möglich gehalten, aber Punkt 11 Uhr riss der Himmel auf und entgegen jeder Vorhersage bliebt es tatsächlich für den Rest des Tages trocken und wir konnten eine wunderschöne Mittagspause in der Boltenmühle und einen tollen Nachmittag auf dem Wasser genießen. Nachdem wir beim Schleusen auf der Hinfahrt schon für Burkhardts Gesang gelobt wurden, rockte Klaus-Jo die Schleuse auf der Rückfahrt mit super coolem Mundharmonika Blues. Außerdem haben wir auf der Rückfahrt noch neue Rudertechnik kennengelernt, nämlich dynamisches Gleiten alleine durch Gewichtsverteilung (siehe Foto).

Gleiten alleine durch entsprechende Gewichtsverteilung

Am Abend schlossen wir den Tag beim Italiener in Neuruppin ab. Nachdem ich mich im Vorfeld der Wanderfahrt gefragt habe, wie gut mein Hintern wohl einen ganzen Tag im Boot verkraften würde, muss ich sagen, der Tag im Boot war kein Problem, aber beim Warten aufs Essen hätte man wohl tatsächlich Gesäßschmerzen kriegen können. Nach gut zwei Stunden kam endlich das Essen, dafür dann aber auch wirklich üppig und lecker, und in netter Runde wartet es sich ja auch gerne. Nach dem Essen gab's noch einen gemütlichen Ausklang des ersten Tages bei einem Glas Rotwein im lauen Sommerabend am See vor dem Ruderverein. Das Leben könnte echt schlimmer sein. 😉



See und Stege – noch menschenleer

Am nächsten Tag ging es noch einmal entlang schöner Villen am Neuruppiner See und Richtung Süden durch ebenfalls sehr schöne Gewässer (diesmal sogar komplett ohne Regen). Nach nettem Abschluss mit Kaffee und Kuchen ging ein sehr schönes Ruderwochenende zu Ende und alle machten sich wieder auf zurück nach Braunschweig. Ich war von meiner ersten Wanderfahrt schwer begeistert und freue mich schon aufs nächste Mal. Außerdem hat sich für mich wieder

Im Lager der Normannen herrscht eine gewisse Lässigkeit …

einmal mehr gezeigt, dass tolle Erlebnisse eben nicht vom Wetter, sondern von den Leuten abhängen. Allen, die dabei waren, einen großen Dank für die tolle Zeit und ein besonders herzliches Dankeschön an Gisela und Harald für die super Organisation und Verpflegung.

*Jana Schwithal*

Abschlussrunde im Vereinsheim des Rudervereins Neuruppin

# Herbstputz – raus und ran ...

## Im und am Stadtbootshaus 2022

Pünktlich vor Anbruch des Winters begannen am 22. Oktober dieses Jahres die Vorbereitungen und Aufräumarbeiten der Vereinsräume. Um 9:30 Uhr war der Start angesetzt und das Wetter war uns zum Glück hold an diesem Tag. Vielleicht strotzten unsere Mitglieder deshalb voller Tatendrang, sodass schon vor dem offiziellen Start mit den Arbeiten begonnen wurde.

Geleitet wurde die Aktion von unserem Hauswart Paul, der die Teilnehmenden in drei verschiedene Gruppen eingeteilt hatte. Gut organisiert machten wir uns also ans Werk, denn es gab viel zu tun. So machte sich das „Team Dach“ waghalsig, ohne Sicherungen und auf rutschigem Untergrund, an das Laub auf den Dächern. Außerdem mussten die Regenrinnen noch vom monatelang angestauten Schmutz befreit werden. Das „Team Dach“ war dann auch recht schnell fertig und, nachdem der Blutzucker mit einer Cola kurz wieder stabilisiert war, gesellte es sich schnell zu den anderen.

In der Zwischenzeit kümmerten sich die Damen vom „Team Garten“ darum, das Laub auf dem Boden zusammenzurechen, das Unkraut zu jäten und die Pflastersteine und Fugen zu säubern. Hierbei wurde eine sehr hilfreiche Drahtbürste, die Alexandra von daheim mitgebracht hatte, prompt als „Norman der Bissige“ getauft.

Auch die Kinder von Jana waren mit dabei und halfen, wo sie konnten.

Das „Team Bootshallen“ hat währenddessen die Boote von der alten Bootshalle ins neue Bootshaus umgeräumt und die Halle für den Winter vorbereitet.

Unsere liebe Alexandra hatte zur Überraschung aller sogar Kuchen vorbereitet, sodass wir eine erholsame Kaffee- und Kuchenpause einlegen konnten. Frisch gestärkt beendeten wir dann auch schon bald die übrig gebliebenen Arbeiten, sodass sich alle frühzeitig um 14 Uhr in das wohlverdiente Wochenende verabschieden konnten.

*Lukas Meuer*

# Neuer Hauswart im Stadtbootshaus

Hallo zusammen,

ich möchte mich mit diesem Text einmal kurz als Hauswart im Stadtbootshaus vorstellen. Ich bin seit etwas über einem Jahr hier im Verein, rudere aber schon etwas länger, zuvor beim Ulmer RC Donau.

Es hat sich im Verlaufe dieses Jahres die Idee ergeben, dass die Stelle des Hauswartes in der Stadt nicht besetzt sei und eine Vergabe die Arbeit auf mehr Schultern verteile. Hierfür habe ich mich bereitgestellt.

Die erste größere Aufgabe war die Organisation des Arbeitseinsatzes (im Süden „Putzete" genannt) am 22. Oktober. Bei allen Beteiligten möchte ich mich nochmal für den umfangreichen Einsatz bedanken, der dafür sorgte, dass wir alle Arbeiten schnell erledigen konnten.

Darüber hinaus standen kleine Arbeiten wie Lampentausch oder diverse Instandhaltungen an. Sollten euch solche Kleinigkeiten auffallen, könnt ihr mir dies gerne schreiben, und ich werde versuchen, das zeitnah zu beheben.

Die E-Mail-Adresse ist: p.geisler@rk-normannia.de
Viele Grüße

*Paul Geisler*

# Die Namen unserer Boote

Schon vor Jahren wurde in den Klubnachrichten bereits einmal eine Serie mit Erläuterungen zu den Namen unserer Boote gestartet, die aber nach wenigen Folgen wieder endete. Auf Anregung unserer derzeitigen Redaktion soll hiermit ein neuer Anlauf zu diesem Thema genommen werden.

Wenn ein neues Boot getauft wird, gibt es idealerweise einen Spender, der dann den Bootsnamen vorschlagen darf und für seine Wahl gerne auch eine Begründung mitliefert. Für Boote, die der Verein aus eigenen Mitteln anschafft, wird häufig ein interner Ideenwettbewerb veranstaltet oder es wird eine bestimmte Kategorie vereinbart. So wurden ab den siebziger Jahren der vom NABU bestimmte jeweilige Vogel des Jahres als Namensgeber für neue Kinder- bzw. Jugendboote herangezogen. Beispiele sind „Eisvogel", „Specht", „Wendehals", „Lerche" und „Goldammer". Auch „Fuchs", „Dachs", „Biber", „Otter" und „Bisam" bilden solch eine Kategorie.

Eine ganze Reihe von Booten des Klubs tragen weibliche Vornamen. Die alte Regel, sowohl für Ozeanriesen als auch für Binnenschiffe solche Namen vorzugsweise auszuwählen, war hier nicht der Grund. Vielmehr waren hier meist verdiente Klubmitglieder die Patinnen oder – siehe oben – der Geldgeber hat den Namen bestimmt. Nach der Reihenfolge der im Jahr 2021 ausgewiesenen Bootskilometer werden die Namen dieser Boote im Folgenden erklärt.

Da haben wir zunächst die „**Gerda**" (1958), einen unserer ältesten C-Vierer, die nach nur einer einzigen Fahrt auf dem obersten Regal der offenen Bootshalle am Maschplatz dahindämmert. Der

Grund dafür ist vermutlich die Tatsache, dass sie als einziges Boot mit Riemenauslegern getrimmt ist und das Riemenrudern gegenüber dem Skullen kaum noch gepflegt wird. Da zeigt sich der Wandel in den Jahrzehnten: früher durfte erst, wer einigermaßen rudern konnte, den Ausbilder fragen, ob er vielleicht auch mal skullen dürfte. Der Vierer wurde von unserem damaligen Mitglied Adalbert Wandt finanziert und auf seinen Wunsch von seiner Frau Gerda auf ihren Namen getauft. Sie hatte einst die Spedition am Donnerburgweg mit einem Büssing-Lkw weiterbetrieben, bis er aus der Kriegsgefangenschaft heimkehrte.

Nur etwas mehr an Kilometerleistung 2021 brachte der Trainingsskiff „**Emilia**“ (2005) auf. Das Boot wurde von der seinerzeit sehr aktiven Rudergruppe des Lessing-Gymnasiums beschafft und nach G.-E. Lessings Tragödie „Emilia Galotti“ benannt, welche übrigens in Braunschweig uraufgeführt wurde.

Etwas häufiger wurden die beiden Gigzweier „**Renate**“ und „**Gisela**“ (2016) auf der Oker bewegt. Recht schwer und deshalb auf Rollböcken gelagert, um sie damit bis zum Steg transportieren zu können, ist die 1975 getaufte „**Renate**“, benannt nach der ein Jahr zuvor verstorbenen Renate Schollmeyer, die nach ihrer aktiven Zeit in den fünfziger und sechziger Jahren als Trainerin später die Mädchen auf der Oker und dem Kanal betreut hatte, neben Claus-Werner Jacobs, der damals die Jungen trainierte. Ihre damaligen Ruderkameradinnen und Rommeeschwestern bestimmten, dass der Zweier von ihrem damals fünf Jahre alten Sohn Sebastian auf ihren Namen getauft werden sollte. Inzwischen ist das nun bald 48 Jahre alte Schiff leider so reparaturbedürftig geworden, dass es wohl demnächst ausgemustert werden wird, weil sich der Aufwand dafür nicht mehr lohnt.

Wohl noch mehrere Jahre werden wir aber Freude an der erheblich jüngeren und von der Bauart her auch leichteren „**Gisela**“ haben. Sie verfügt auf beiden Plätzen über einen breiteren und tieferen Einstieg und ist deshalb extra für nicht mehr ganz so bewegliche, um nicht zu sagen, ältere Mitglieder beschafft worden. Ihren Namen verdankt sie Gisela Prade, unserer langjährigen Kantinenchefin.

Die letzten drei in dieser Serie vorgestellten Boote sind am Kanal stationiert und wohl schon deshalb weiter oben in der Kilometerliste angesiedelt. Der C-Einer „**Tante Hanna**“ (2003) wurde von Hanna Herms gestiftet, der Witwe von Heinz Herms, aktiver Rennruderer der vierziger Jahre und danach Trainer der Rennmannschaften Mitte der fünfziger Jahre. Als ihr Sohn Andreas Mitglied der sehr erfolgreichen, von dem bereits erwähnten Claus-Werner Jacobs trainierten Juniormannschaft wurde, betreute sie als rührige Ruderermutti gleich die ganze Crew und darüber hinaus den Rest der Jugendabteilung und erwarb sich so die Bezeichnung Tante Hanna. Ehrensache, dass ihr Geschenk dann auch so getauft wurde.

Viel ausführlicher müsste eigentlich die Story des Renndoppelvierer / Rennvierer ohne „**Agnes Pockels**“ (1997) hier aufgezeichnet werden. Sie steht in einer früheren Ausgabe der Klubnachrichten. Nur so viel: Der Zweier gehört der TU und ist der Nachfolger eines Bootes gleichen Namens, das seinerzeit an eine College-Mannschaft in England verkauft wurde. Die Anfrage von dort nach der Persönlichkeit der Namensgeberin löste damals hier für die Beantwortung intensive Nachforschungen aus mit dem Ergebnis, dass Agnes Pockels im Selbststudium bereits gegen Ende des 19. Jahrhunderts bedeutende wissenschaftliche Ergebnisse auf dem Gebiet der Oberflächenspannung von Flüssigkeiten erarbeitete, die ihr schließlich als erster Frau, die Ehrendoktorwürde der damaligen Technischen Hochschule Braunschweig einbrachte. Zur Recherche sollte noch erwähnt werden, dass es Wikipedia noch nicht gab!

Was den Vorstand unseres seit vielen Jahren großzügigen Sponsors Stiftung Kleiderversorgung Braunschweig dazu bewogen hat, für das von ihnen finanzierte Boot den Namen **„Aurelia“** (2016) auszuwählen, ist möglicherweise überliefert. Eventuell könnte sich aus dem damaligen RKN-Vorstand der eine oder andere an die Taufe vor dem Kanalbootshaus noch erinnern und diese Lücke füllen – ein Nachtrag für die nächste Ausgabe dieses Jahrbuches.

*Ekbert Schollmeyer*

# COVID für alle!

Uli Krug: Krankheit als Kränkung – Narzissmus und Ignoranz in pandemischen Zeiten, April 2022 Tiamat Berlin, ISBN 9783893202874, 112 Seiten, 16,00 EUR

Während in verschiedenen Teilen der Welt das Ende der COVID-19-Pandemie schon verkündet wird, ist es an der Zeit zurückzublicken. Das tut der Soziologe und Journalist Uli Krug in seinem Buch "Krankheit als Kränkung", Untertitel „Narzissmus und Ignoranz in pandemischen Zeiten“.

Auf dem Rückweg nach Braunschweig höre ich im Radio eine Rezension des obengenannten Buches. Zum Glück fährt Henriette, sodass ich mir den Autor und Titel notieren kann. Nach dem, was ich gehört habe, möchte ich das Buch unbedingt lesen. Wie ist diese Pandemie entstanden und warum reagieren die Menschen so unterschiedlich auf die Maßnahmen, die sie eindämmen sollen?

Umschlagabbildung reproduziert mit freundlicher Genehmigung des Verlags Klaus Bitterman

Das erste Thema behandelt, unter welchen Bedingungen Pandemien entstehen können. Die Frage nach billigen Arbeitskräften, die es uns ermöglichen, so wohlhabend zu leben, hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen sich in den Metropolen Afrikas, Südamerikas und Chinas drängen. Der menschliche Kontakt mit lebenden Tieren und der Verzehr von Buschfleisch sind die Bedingungen, unter denen Viren leicht mutieren und sich auf Menschen übertragen können.

Das zweite Thema ist, dass wir aufgrund unseres Wohlstands keine Ahnung mehr haben, woher unsere Lebensmittel kommen und wie die Produkte, die wir kaufen, produziert werden. Diese Ignoranz führt dazu, dass die in den letzten Jahrzehnten durch Impfungen erzielten gesundheitlichen Vorteile von vielen Menschen nicht mehr mit Impfungen in Verbindung gebracht werden. Stattdessen reden Impfzweifler über die Gefahren von Impfstoffen, die ihren Schätzungen zufolge viel größer sind als die Gefahren der Krankheit. Unsere Selbstbezogenheit verhindert einen objektiven Vergleich der Risiken, denen wir ausgesetzt sind.

Nach dem Lesen dieses Buches ist nicht die Frage, ob wir eine neue Pandemie bekommen, sondern wann. Alle Pandemieingredienzen sind noch immer da. Aber es wird auch klar sein, dass alle Maßnahmen, die den Zweck haben eine Pandemie einzudämmen, von manchen Leuten angezweifelt werden. Vor diesem Hintergrund wird die jüngste Kehrtwende der chinesischen Behörden eine lehrreiche Fallstudie sein. Fortsetzung folgt.

*Jos van der Grinten*

# Skatturnier 2022 im RKN

Am 11. November um 19 Uhr fanden sich neun Skatfreunde im Stadtbootshaus ein, um den diesjährigen Skatmeister des RKN zu küren. Nachdem alle mit Getränken versorgt und einige wichtige Regeln wiederholt waren, wurden die Tische ausgelost und die erste Serie konnte beginnen. Konzentriert wurde an drei Tischen gereizt und gespielt, bis es nach jeweils 18 Spielen in die Halbzeitpause ging. Diese wurde, wie gewohnt, mit Mettbrötchen und anderem Aufschnitt kulinarisch begleitet. Ein

besonderes Highlight war hierbei der selbst gezogene Rucola aus Giselas Garten.

Frisch gestärkt wurden dann die Tische für die zweite Serie ausgelost. Erschrocken musste ich feststellen, dass ich, wie schon in der ersten Serie, wieder mit den beiden trainierten Skat-Veteranen Gisela und Harald an einem Tisch spielen musste. Gegen das eingespielte Duo war ich chancenlos und so überließ ich den anderen an diesem Abend die vorderen Plätze.

Traditionell ging es in der zweiten Hälfte noch verbissener zu, da die Endabrechnung in greifbarer Nähe war. Sicherlich hatte auch der ein oder andere schon einen Blick auf die Preise geworfen, die im Nachbarraum während der Pause bereits aufgebaut worden waren.

Nachdem alle Tische zum Ende gekommen waren, wurden die erreichten Punkte aus beiden Serien zusammengezählt und der Sieger gekürt. Wie jedes Jahr waren natürlich genügend Preise für alle Teilnehmer vorhanden, sodass niemand mit leeren Händen nach Hause fahren musste. Dabei ist der erste Preis, eine Ente, festgelegt und die übrigen Preisträger dürfen in der Reihenfolge der Platzierung ihren Preis frei wählen.

Das nächste Skatturnier findet voraussichtlich am 10. November 2023 statt. Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

*Felix Klein*

| Preisskat Sieger | | |
|---|---|---|
| Platz | Gewinner | Punkte |
| 1. | Harald P. | 1469 |
| 2. | Harald S. | 1041 |
| 3. | Gisela P. | 908 |

# Kanalrudern

So wie jedes Jahr gibt es im September das Kanalrudern. Mitglieder, die auf der Oker ihre Ausbildung bekommen, können erfahren, was es bedeutet auf dem Kanal mit Schifffahrt und zwischen Spundwänden zu rudern. Und nach allen Anstrengungen gibt es ein wohlverdientes Essen.

# Über 100 kg: Braunkohlessen

Am 18. und 19. November gab es eine Rekordbeteiligung beim traditionellen Braunkohlessen. Unsere Saalbestuhlung bietet maximal 64 Sitzplätze. Mehr geht nicht. Nur wenige Plätze blieben frei.

Kann man es verantworten, in Corona-Zeiten stundenlang auf engstem Raum im Saal zusammen zu sitzen, Braunkohl, Bregenwürste und Kassler zu essen und dazu reichlich Bier zu trinken?

Man kann! Wir hatten zum freiwilligen Selbsttest vor dem Besuch des Bootshauses aufgerufen. Alle hielten sich daran; es gab keine Corona-Erkrankungen nach diesem Wochenende im Klub. Wir wollten endlich wieder zusammen feiern — nur so erklärt sich die auffallend höhere Beteiligung gegenüber den Jahren zuvor — besonders bei den Herren.

An diesem Abend war es auch wieder so, dass sich ein „harter Kern“ bis in die frühen Morgenstunden an der Theke festsetzte und wir seitdem nur noch stark dezimierte Schnapsvorräte im Keller haben.

Was passierte sonst noch an diesem Wochenende? Acht Damen kauften ein, schälten, kochten, putzten und servierten. Insgesamt ca. 30 kg Kartoffeln, 30 kg Kohl, 25 kg Bregenwürste und 20 kg Kassler brodelten in unseren zahlreichen Töpfen.

Blumen für das Kantineteam! Von links nach rechts: Gisela Prade, Ingrid Ehrlichmann, Kea Meiners, Anje Thöns, Lara Ebermaier, Rita von Daggenhausen

Nach dem Braunkohlessen wird sofort mit der Kalorienverbrennung begonnen.

Fünf Herren schälten und kochten am Sonnabend für die Damen Kartoffeln, servierten und absolvierten einen Riesenabwasch.

Der finanzielle Überschuss und das reichlich gespendete Trinkgeld der zufriedenen Klubmitglieder werden bei der Finanzierung des geplanten neuen Zweiers für die Stadt mithelfen.

*Gisela Prade*

**Verstärkung gewünscht**

Und nun noch ein Aufruf in eigener Sache: Das Kantinenteam braucht Nachwuchs vorzugsweise in der Altersklasse von 18-50 Jahren!

Vereinsveranstaltungen und auch die zahlreichen Privatfeiern müssen aktiv betreut werden von entsprechend eingewiesenen Mitgliedern des Kantinenteams. Dazu gehören schon körperliche Fitness, Kondition und die Lust, mal bis Mitternacht hinter der Theke zu stehen. Niemand wird zu Arbeiten „eingeteilt“, die ihm nicht gefallen oder zu denen er keine Zeit hat. Jeder kann sich seinen Einsatz aussuchen und selbst bestimmen, wie oft er dabei sein möchte. Kantinendienste gelten als Arbeitsstunden. Bitte meldet Euch bei Interesse bei mir.

*Gisela Prade*

# Fischtreppe fertig

Nach drei Jahren Bauzeit sind das Petriwehr und die Fischtreppe fertig. Oberhalb dieses Textes wird der Bau der unteren Anlegestelle gezeigt. Die Spundwand ist schon da, aber alles muss noch schön betoniert werden. Der zu hohe Teil der Spundwand wird mit einem Schneidbrenner abgeschnitten (links). Rechts ist die Strömung, die von der Wehrtür durchgelassen wird, zu sehen. Am 26. Juli 2022 fahren zuerst zwei Ruderboote hoch, gefolgt von einem weiteren Ruderboot am 28. Das Hochziehen geht leichter als erwartet. In der Winterperiode wird untersucht, ob die Fische hochschwimmen …

# Spaghetti-Essen

Traditionsgemäß lud die Jugendabteilung auch in diesem Jahr wieder zum Spaghetti-Essen am Freitag nach Nikolaus ein.

Dieses Jahr gab es keine Coronabeschränkungen mehr, weswegen wir in gewohnter Atmosphäre diesen Abend miteinander verbringen konnten.

Mit vier Kilogramm Nudeln, drei Kilogramm Rinderhack und 22 Teilnehmern begannen wir um 19 Uhr im Stadtbootshaus, bei ausgelassener Stimmung leckere Spaghetti Bolognese zu essen. Nach dem Essen spielten einige Tischkicker, während sich andere bei leckerer Spezi unterhielten und eine kleine Probefahrt im Ergo-Vierer mit den neuen Concept2-Slides unternahmen.

Anschließend gab es für jeden – nach richtiger Beantwortung einer kleinen Ruder-Quizfrage – einen Schokonikolaus, bevor sich gegen 22 Uhr die letzten auf den Heimweg gemacht haben.

Dank an alle Teilnehmer, die das diesjährige Spaghetti-Essen zu einem gelungenen Ruderklub-Abend gemacht haben.

*Erik Kottmann*

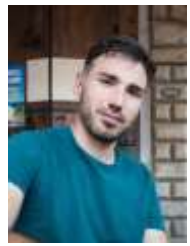
# Schön, dass ihr dabei seid!

Ein herzliches Willkommen an unsere neuen Mitglieder! Dieses Jahr gibt es leider kein Gruppenfoto, aber wir haben die 33 neuen Mitglieder gebeten, selbst ein Bild zu schicken. Einige neue Ruderkollegen haben zusätzlich einen Kurztext geschrieben über sich selbst und rudern.

Konstantin Schmidt: „Hallo, ich bin 11 Jahre alt. Nachdem ich einige Jahre Tennis gespielt habe, hat mich im Sommer 2022 die Faszination am Rudern gepackt. Ich freue mich auf die kommenden Trainingseinheiten und Regatten mit dem Team des RKN."

Lukas Meuer: "Ich bin 1994 in Mexiko-Stadt geboren und studiere derzeit Umweltingenieurwesen / Nachhaltige Energietechnik an der TU Braunschweig. Ich arbeite ansonsten noch bei einem regionalen Photovoltaikinstallationsunternehmen und engagiere mich in meiner Freizeit für Klima- & Umweltschutz in der Hochschul- und Stadtpolitik. Ich habe seit meiner Kindheit eine sehr starke Affinität zu allen Aktivitäten mit/bei/auf Wasser und bin wahrscheinlich deswegen letzten Endes bei unserem lieben RKN gelandet. Bei Interesse an oder Fragen zu mir, sprecht mich gerne jederzeit an."

Nikola Pettit: „Ich betreibe gern Sport im oder auf dem Wasser. Da meine Kollegin so vom Rudern geschwärmt hat, wollte ich das auch mal ausprobieren. Es macht mir sehr viel Spaß, da man dabei gut abschalten kann und sich nur auf das Hier und Jetzt konzentrieren muss. Die Mitglieder sind auch alle sehr nett und herzlich. Ich fühle mich gut aufgehoben in der Rudergemeinschaft. Klaus-Jo ist ein wunderbarer Trainer, der einem richtig Lust auf das Rudern bereitet."



Tobias Schräder: „Vor einigen Jahren habe ich in Wolfsburg mit dem Rudern begonnen und anschließend in Braunschweig als Student — und später als Mitarbeiter der TU — im Unisport gerudert. Das Rudern stellt für mich einen wunderbaren Ausgleich zur Arbeit dar. Nun freue ich mich auf die neue Saison im Verein!"

← Sandra Hoffman

Carsten Trimborn →

Sebastian Brühl ←

Sebastian Heimberger →

Nicht abgebildet sind: Marlon Blaschke, Lucian Blaschke, Alexandra Blessig, Welf Eder, Cornelia Heinbokel, Mattes Hintmann, Jannes Hoffmann, Moritz Richard Höxter, Jonas Kandler, Hermine Krumbein, Birgit Matejat, Matthias Möbus, Julius Joshua Neumann, Vincent Oesterle, Brigitte Regenbrecht, Lukas Schmidt, Jannis Schröder, Hanno Stück, Friederike Thöns, Svea Wehmeyer, Fiete Wehmeyer, Esther Wehmeyer, Henrik Wessalowski, Lenard Wolff und Imke Wunderlich.

# Unser Klub in der Zeitung

Die Artikel stammen alle aus der

**BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG**

Unser Dank gilt den Journalisten der Sportrdaktion der Braunschweiger Zeitung

## Felix Heinrich und Co. fehlen 37 Hundertstel zum Titel

Der Ruderer des RK Normannia gewinnt mit dem deutschen Doppelvierer aber überraschend Silber bei der U23-EM

**Braunschweig.** Schon 35 Jahre war es her, dass ein Braunschweiger Ruderer eine Medaille bei einer internationalen Meisterschaft gewinnen konnte. Nun hat Felix Heinrich vom Ruderklub Normannia den Bann bei der EM der U23 in Hainwinkel in Belgien gebrochen. Nach seinen guten Leistungen bei der DM in Köln, als er Silber im Doppelzweier und Silber im Doppelvierer holte, wurde der Braunschweiger für die europäischen Titelkämpfe nominiert.

Gemeinsam mit Immanuel Dorneich (JRV Erlangen), Maximilian Päutsch (Hellescher JRV) und Franz Werner (Pirnaer RV) startete der 21-jährige im Doppelvierer. Ihr Minimalziel war das Erreichen des A-Finales.

Die Veranstaltung in einer stimmungsvollen Atmosphäre feier am Freitag, den die Vorläufe. Da ein Platz unter wurmt sich das C das A-Finale qua kraftsparend un durch die Hoffn gabe meisterten Kollegen mit Bo nen den Vorlauf Und damit konnt ne Medaillenhoff Im A-Finale an der deutsche Dop ihr anfangs auf Bal



Die glücklichen Silbermedaillen-Gewinner. Von links: Franz Werner, Immanuel Dorneich, Felix Heinrich, Maximilian Päutsch

## Braunschweiger rudert in knapper Minute zur deutschen Meisters

Bei den deutschen Sprintmeisterschaften in Schweinfurt holt TU-Student Felix Heinrich den Titel für den Ruder-Klub Normannia in Braunsc

Torben Ritzinger

**Braunschweig.** Mit einem deutschen Meistertitel für den Ruder-Klub Normannia Braunschweig kehrte Felix Heinrich am Wochenende von den deutschen Sprintmeisterschaften des DRV (Deutscher Rudererverband) aus Schweinfurt zurück. Der Braunschweiger triumphierte im Finale über die nichtolympische Kurzdistanz über 350 Meter souverän in 57,92 Sekunden. Dabei hatte er gut 1,5 Sekunden Vorsprung vor den Zweitplatzierten Moritz Witten aus Hannef.

„Die Goldmedaille ist ein großer Erfolg für mich und mein erstes Titel bei einer deutschen Meister-



Felix Heinrich (Mitte) von Normannia.

schaft", sagt Heinrich.

Der 21-Jährige trat hauptsächlich bei Weltbewerben über die olympischen 2000 Meter an, gewinnt es aber über die Kurzdistanz zu nur 1m. „Es ist eine andere Herausforderung, die Frequenz beim Sprint so deutlich höher", erläutert er.

**„Sprint macht besonderes Spaß"**

Die Arme sei es, trotz der noch geringeren Anstrengung weiter zu reden. „Mir machen die Sprints neu besonderen Spaß, weil die Geschwindigkeit höher ist", sagt Heinrich. So seien die Rennen noch spektakulärer, auch weil es meist noch enger als auf den längeren Distanzen zugeht. Wie Heinrich im Finale mehr als eine Sekunde Vorsprung erhalten, ist aber selten.

Der Leistungsdruck ist beim nicht-olympischen Sprint jedoch geringer. Denn der Nationalkader athlet bewegt sich in seiner Sportart auf hohem Niveau und spürt den Druck, im internationalen Rennen aufsteigen zu wollen. „Mein Ziel ist es, in den A-Kader zu kommen", bekräftigt Heinrich. Dann würde er auch eine bessere Förderung genießen. Aktuell absolviert der Student der Technischen Universität Braunschweig (Wirtschaftsingenieurwesen und Maschinenbau) sein Vollzeit-Studium quasi nur nebenbei. Denn zu seinem Alltag gehören auch bis zwölf Einheiten pro Wo-

che, dazu Gymnastik und Mobilisationsübungen. Doch ist der junge Mann auch länger auf Internationalen Gewässern unterwegs. Heinrich holte im Doppel-Vierer bei der EM in Belgien Silber.

„Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, im Wasser als eine Einheit zu agieren, zu rudern", zeigt er sich begeistert, wie er als Leistungssportler mit seinen Kameraden komplett synchron durchs Wasser gleitet.

In diesem Jahr war Heinrich, der 2013 als ehrenamtlicher Leichtathlet in Braunschweig mit dem Rudern begann, mehrfach bei den U23-Weltmeisterschaften im Juli erfolgreich. Verzichten auf Rudern

Dahinter ist er gewöhnlich bei

# Vereinskleidung

Seit Ende 2022 ist die erweiterte Normannia-Kollektion im Onlineshop von New Wave erhältlich. Neben den bekannten Artikeln wie den T-Shirts (langarm, kurzarm & ärmellos) gibt es jetzt auch den Renneinteiler, eine Ruderweste und ein dünnes Weatherjacket. Die Kollektion ist in den Farben Grün und Weiß gehalten und kann mit schwarzen Ruderhosen aus der New Wave Standard-Kollektion ergänzt werden.

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

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

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

*Frank von Lacroix*

## Tauschbörse für RKN-Ruderkleidung

Leider hat „New Wave“ die Größen verändert (es scheint alles deutlich kleiner auszufallen), sodass das eine oder andere Teil eventuell nicht passt und wegen der Vereinsvariante auch nicht zurückgeschickt werden kann. Daher bieten wir die Organisation einer online-gestützten Tauschbörse an. Es soll wie folgt ablaufen: Ihr schickt eine E-Mail an rkn-tauschboerse@web.de.

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

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

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

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

*Anne Strecha*

# Sportversicherung

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

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

Für diese Sportversicherung ist es wichtig, dass die Fahrten auf dem Kanal und der Oker im Fahrtenbuch eingetragen sind. Andere Fahrten müssen vorher vom Vorstand genehmigt sein. Hierfür ist Hajo Meiners Ansprechpartner.

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

**Versicherungsbüro Sporthilfe Niedersachsen**
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Telefon: 0511/1268-5200 / Fax: 0511/1268-5225
E-Mail: vsbhannover@arag-sport.de
Internet: www.ARAG-Sport.de
Unsere Mitgliedsnummer beim Landessportbund Niedersachsen lautet **053500**.

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

Das entsprechende Formular sowie weitere Informationen (Merkblätter sowie Versicherungsumfang und -bedingungen) sind zum Herunterladen auf der Internetseite des Landessportbundes hinterlegt:

https://www.lsb-niedersachsen.de/mitglieder/versicherungsschutz-fuer-vereine

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

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

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

Bei etwaigen Fragen wendet Euch bitte an den Vorstand.

*Martin Habeck*

# Mitgliedsbeiträge

Die Mitgliederversammlung am 17. März 2023 hat folgende Beiträge beschlossen, die ab dem 1. Juli 2023 gültig sind.

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

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

Bankverbindungen des RKN

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

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

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

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

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

oder per E-Mail an:
m.habeck@rk-normannia.de

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

*Martin Habeck / Schatzmeister*

# Ansprechpartner

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ehrenvorsitzender | Joachim Koch | 0531-17201 |
| Geschäfts-führender Vorstand: | Vorsitzender | Ullrich Blanke | 05307-911263<br>u.blanke@rk-normannia.de |
| | Stellv. Vorsitzender und Sportlicher Leiter Rudern | Frank von Lacroix | 05307-204941<br>f.lacroix@rk-normannia.de |
| | Schatzmeister, Beitragskassierer und Versicherungen | Martin Habeck | 05302-8089158<br>m.habeck@rk-normannia.de |
| | Vorsitzende Jugendabteilung | Lara Ebermaier Cintra | l.ebermaier@rk-normannia.de |
| | Stellv. Vorsitzende Jugendabteilung | Anje Mathilde Thöns | a.thoens@rk-normannia.de |
| | Kassenwart Jugendabteilung | Jan Kottmann | j.kottmann@rk-normannia.de |
| | Presse Jugendabteilung | Erik Kottmann | e.kottmann@rk-normannia.de |
| | Junioren-Trainer | Ulrich Kuhls | u.kuhls@rk-normannia.de |
| | Kinder-Trainer (Leitung) | Henry Gieseler | gieseler@online.de |
| | Erwachsenenausbildung | Ute Zerjadtke | 05307-6410<br>jadtke@rk-normannia.de |
| | Erwachsenenausbildung | Klaus-Joachim Arndt | kj.arndt@rk-normannia.de |
| | Unisport/ Studentenausbildung | Andreas Betzler | 0531-2067476<br>a.betzler@rk-normannia.de |
| | Altherrenschaft | Rainer Fischer | 0531-501629<br>r.fischer@rk-normannia.de |
| | Archiv, Regattastatistik | Ekbert Schollmeyer | 0531-43468, 0175-3610248<br>archiv@rk-normannia.de |
| | Bootswart | Michael Bialas | 0531-571419<br>bootswart@rk-normannia.de |
| | Fahrtenbuch | Gerhard Schulte-Werning | 0157-54110005<br>g.schulte-werning@rk-normannia.de |
| | Fahrzeugwart | N. N. | info@rk-normannia.de |
| | Homepage | Ullrich Blanke | 05307-911263<br>u.blanke@rk-normannia.de |
| | Hauswart/Frühjahrs-/ Herbstputz | Paul Geisler | p.geisler@rk-normannia.de |
| | Kantine | Gisela Prade | 05307-495049<br>g.prade@rk-normannia.de |
| | Klubnachrichten (Jahrbuch) | Redaktion | redaktion@rk-normannia.de |
| | Senioren-Rudern | Rita Waldmann | 0531-3177059<br>r.waldmann@rk-normannia.de |
| Stand: März 2023 | Wanderrudern/ Anhängerwart | Hajo Meiners | 05307-495290<br>h.meiners@rk-normannia.de |
| | Ehrenrat | Tobias Hübner (Vorsitzender), Rita von Daggenhausen, Rebecca Bahrmann, Kerstin Arndt, Frank Ehrenberg | |

# Termine 2023

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17.03.2023 | Jahreshauptversammlung RKN | Alle Mitglieder | Ullrich Blanke |
| 22.04.2023 | Dove-Elbe-Rallye | Alle Mitglieder | Hajo Meiners |
| 15.04.2023 | Frühjahrsputz Maschplatz – ran und raus | Alle Mitglieder | Paul Geisler |
| 23.04.2023 | Anrudern | Alle Mitglieder | |
| 07.05.2023 | Wesermarathon (55/80/135 km) | Alle Aktiven | Hajo Meiners |
| 06.-07.05.2023 | Große Bremer Ruderregatta | Kinder, Junioren | Ulrich Kuhls, Sabrina Wehmeyer |
| 20.-21.05.2023 | 54. Otterndorfer Regatta | Kinder, Junioren | Sabrina Wehmeyer |
| 20.-21.05.2023 | Köln Junioren-Regatta | Junioren | Ulrich Kuhls |
| | Landesentscheid Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern | Kinder | Henry Gieseler |
| 03./04.06.2023 | Junioren Regatta Duisburg | Junioren | Ulrich Kuhls |
| 17.06.2023 | Hamburger Staffelrudern | Alle Aktiven | Vivien Muxfeldt |
| 24.06.2023 | Rundum Dordrecht (54 km) | Masters | Jos van der Grinten |
| 22.-25.06.2023 | Deutsche Junioren- & U23 Meister-schaften, Baldeneysee Essen | Junioren, U23 | Ulrich Kuhls |
| | Ostemarathon Hemmoor | Masters | Martin Olech |
| 29.06.-02.07.2023 | Bundeswettbewerb Brandenburg | Kinder | Henry Gieseler |
| | Jugendwanderfahrt | Junioren | Jügendvorstand |
| 09.-10.09.2023 | Havel-Ruder-Regatta, Werder | Alle Aktiven | Ulrich Kuhls, Henry Gieseler |
| Sep. 2023 | Leine-Head | Masters | Ullrich Blanke |
| 24.09.2023 | Kanalrudern RKN (Abrudern) | Alle Aktiven | Frank von Lacroix |
| 23.-24.09.2023 | Hamburger Ruder-Regatta | Junioren, U23 | Ulrich Kuhls |
| 30.09.2023 | Celler Regatta | Alle Aktiven | Ulrich Kuhls, Henry Gieseler |
| 03.10.2023 | Elbe-Pokal, Lauenburg | Masters | Frank von Lacroix |
| | Sternfahrt Wiking (Berlin) | Alle Aktiven | Ekbert Schollmeyer |
| Okt. 2023 | Herbstputz Maschplatz – raus und ran | Alle Mitglieder | Paul Geisler |
| Nov. 2023 | Fari-Cup, Hamburg | Alle Aktiven | t. b. d. |
| 10.11.2023 | Preisskat | Alle Mitglieder | Felix Klein |
| | Herren + Damen Braunkohlessen | Alle Mitglieder | Gisela Prade |
| 30.11.2023 | Redaktionsschluss Jahrbuch | Alle Mitglieder | Redaktion |

Stand: März 2023, Angaben unter Vorbehalt. Aktualisierungen siehe Vereins- und Verbandswebsites www.rk-normannia.de und www.rudern.de

# Sommerprogramm 2023

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

* Trainingsmannschaften nach Vereinbarung und allg. Ruderbetrieb ohne Übungsleiter

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

Sportstätten Stadt: Maschplatz 15, 38114 Braunschweig

Thune: Am Kanal, 38110 Braunschweig (Stadtteil Thune)

Tunica-Halle: Hasenwinkel 1A, 38114 Braunschweig

Stand März 2023, Angaben unter Vorbehalt

**Aktualisierungen siehe: www.rk-normannia.de**