

Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.

# KLUBZEITUNG

des Jahres 2020







STAATLICH ANERKANNTE HOCHSCHULE



## ALS SPITZENSPORTLER AUCH IM STUDIUM DURCHSTARTEN!

- Vergabe von Teilstipendien für Spitzensportler
- Vereinbarkeit von Studium und Sport
- I Hochschuleigenes Auswahlverfahren (kein Numerus Clausus)
- I Kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung
- Vielfältige Lehr- und Prüfungsmethoden
- I Einteilung des Studiums in 5-Wochen-Blöcke mit abschließender Prüfung
- Staatlich anerkannte Abschlüsse



**Nächste digitale Infotage:** 08. Mai 2021 und 19. Juni 2021 ab 14 Uhr

#### SRH HOCHSCHULE HEIDELBERG

Telefon +49 06221 6799-000 | admission.hshd@srh.de

WWW.HOCHSCHULE-HEIDELBERG.DE

#### Grußwort der Redaktion



Liebe LeserInnen,

frischen Lesestoff aus einem sehr ungewöhnlichen Jahr haltet Ihr hier in euren Händen. Ungewöhnlich, nicht nur weil Corona das Ruderjahr auf den Kopf stellte, und Ihr nach Regatten und Rugbyspielen in dieser Lektüre vergeblich suchen müsst. Ungewöhnlich im kreativen Sinne vielleicht auch, weil es diesmal etwas andere Geschichten zu erzählen gibt: Wanderruderfahrten, Workouts fern des Vereinsports, festgehalten in Corona-Porträts, und Rugby-Übungen abseits des Feldes. Doch auch Klassiker sind vertreten, wie die Interne Regatta, das Stadtachterrennen oder Rugbyspiele. Alles versehen mit vielen bunten Bildern. Die Klubzeitung war für uns "Neuland" – hatten die Jahre zuvor doch Ulrike von Eicke und Lucas Gropengießer das Redaktionssteuer in der Hand – und führten es zielsicher zu immer neuen Routen. Und nicht zuletzt

gaben Sie uns einen Fahrplan in die Hand, wie die Organisation einer solchen Klubzeitung aufgebaut ist. Nun wir, zwei Anfänger, die zum ersten Mal das Redaktionsschiffchen schaukeln und eine Menge Spaß am Texten und Planen entdeckten. Doch ohne unser erfahrenes Redaktionsteam hätten wir den Kurs nicht halten können.

Vielen Dank an Vera Dohmen, Petra Herrmann, Linda Manhart sowie Christian Warnecke sowie viele freie Schreiberlinge.

Einen großen Dank außerdem an Uli Hillenbrand, der mit seinem Fotoapparat bei den HRK-Höhepunkten im richtigen Moment abdrückte. Und natürlich Michael Remus, der immer und überall schnell Bilder lieferte.

Katharina Eppert und Anna Pfeiffer



#### Grußwort 2020

Liebe Klubmitglieder,

an dieser Stelle fand sich in allen vorherigen Jahren ein Rückblick auf die sportlichen Erfolge des Heidelberger Ruderklubs. Im Jahr 2020 gibt es nur eine wesentliche sportliche Meldung: Wir gratulieren Lisa Gutfleisch herzlich zu Ihrer Bronze-Medaille im Doppelzweier auf der U23-Europameisterschaft. Im Ruder- und Rugbysport sind ansonsten fast alle Regatten und Spiele aufgrund der Corona-Pandemie ausgefallen. Im Rugby als Kontaktsportart waren keine Ligaspiele möglich. Nach einer ersten Phase mit Video-Training durften unsere Aktiven dann mit Beginn des Sommers wieder auf das Spielfeld. Im Rudersport sah es ähnlich aus: Ergometer-Training zu Hause für unsere Leistungssportler, dann nur Einer- und Zweierrudern. Im Sommer waren dann wieder Mannschaftsboote erlaubt.

Für den Vorstand und die Rugby-Abteilungsleitung bedeutete das Jahr 2020 neben den normalen Aufgaben der Vereinsführung eine intensive Verfolgung der Corona-Verordnungen und deren Umsetzung im Sportbetrieb. Ziel war es, unter Beachtung aller Vorschriften und auch des eigenen Gewissens so viel Sport wie nur möglich zu ermöglichen

Nach den Sommerferien konnten wir bei bestem Wetter unter Beachtung der Corona-Vorschriften unsere interne



Regatta durchführen. Unsere diesjährigen Klubmeister im Einer sind Selma Michel und Berkay Günes. Im Stadtachter zwischen der RGH und dem HRK konnten unser Frauenachter und unser gemischter Breitensportachter ihre Rennen für sich entscheiden. Unser Männerachter musste sich einem äußerst knappen Rennen, das eigentlich ein Zielfoto erfordert hätte, der RGH geschlagen geben.

Lange Zeit war fraglich, ob und wann wir unsere im März abgesagte Mitgliederversammlung durchführen konnten. Um möglichst vielen Mitgliedern eine Teilnahme zu ermöglichen, wurde die Versammlung dann Ende September im Freien auf unserem Rugbyplatz durchgeführt.



Neu im Vorstand begrüßen wir Katharina Eppert als Vizepräsidentin Öffentlichkeitsarbeit, die von Anna Pfeiffer als Bereichsleiterin Presse unterstützt wird. Für die Bereichsleitung Veranstaltungen konnten wir Manfred Michaux gewinnen. Mit unserem 150-jährigen Vereinsjubiläum steht für 2022 in diesem Bereich eine besondere Aufgabe bevor, für die wir Ideen und tatkräftige Unterstützung suchen.

Die Finanzlage unseres Klubs ist weiterhin solide. Eine wesentliche Rolle nehmen dabei Sponsoring und Spenden ein. So konnten wir nur aus Spenden und Fördergeldern einen neuen Katamaran beschaffen und damit angespannte Situation im Bereich der Begleitboote verbessern. Aufgrund von Rücklagen und Fördermitteln konnte in diesem Jahr auch eine aufwändige Sanierung der sanitären Einrichtungen im Rugby-Klubhaus in Angriff genommen werden.

Unser Hauptaugenmerk liegt in beiden Sportarten auf der Entwicklung des Kinder- und Jugendbereiches, der für die Zukunft der HRK entscheidend ist. Neben den Ressourcen wie Booten und Trainingsgelände ist insbesondere eine gute Betreuung entscheidend. Hierfür werden wir zukünftig mehr Mittel aufwenden müssen. Herzlichen Dank an alle Spender, die unsere Jugendarbeit unterstützt haben.

Für das Jahr 2021 sind neue Spendenprojekte in Vorbereitung. Der Heidelberger Ruderklub bedankt sich bei allen Spendern, der Stadt Heidelberg, dem Badischen Sportbund und den Fördervereinen.

Lassen Sie mich zum Schluss allen Klubmitgliedern danken, die sich 2020 mit Freude in den Dienst des Heidelberger Ruderklubs gestellt haben. Ohne ehrenamtliches Engagement kann kein Sportverein erfolgreich sein. Lassen Sie uns auch im nächsten Jahr gemeinsam am Erfolg des Heidelberger Ruderklubs arbeiten.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein glückliches und gesundes Neues Jahr.

> Herzlichst Ihr Dr. Michael Stittgen - Präsident -



#### 2020 das besondere Jahr

Liebe Klubmitglieder, liebe Rugby-freunde,

man könnte nach dem was sich in diesem Jahr zugetragen hat durchaus von einem, zumindest aus sportlicher Sicht, "verlorenen Jahr" reden. Keine Wettkämpfe, keine Turniere, keine Meisterschaften. Für unsere aktiven Sportler\*innen egal welchen Alters, mit wenigen Ausnahmen ein reines Trainingsjahr. Das hat viel Disziplin, Motivation, Durchhaltevermögen, Kreativität und Loyalität zum Verein von uns abgefordert.

All das wurde an den Tag gelegt und so konnten sehr schnell nach dem ersten Shutdown Maßnahmen ergriffen. Teams zusammen- und die Aktiven bei Laune gehalten werden. Ein besonderes Dankeschön geht dabei an Stephie Hafendörfer und Bianka Häusler, die unsere Jugendleitung managen und unermüdlich weitergearbeitet haben, immer in der Hoffnung auf ein frühes Ende der einschränkenden Maßnahmen. Es wurden im Einzelfall auch kleine Events durchgeführt. Ich denke dabei an ein Kinderturnier im Sommer mit Corona-konformen Grillen und Zelten oder an das Spiel unserer Frauenmannschaft gegen den SCN oder das inzwischen so beliebte Kürbisschnitzen im Oktober. Alles wohlgemerkt unter Einhaltung der entsprechenden Auflagen. Mit Dasch Barber hat unser Coach der Frauenmannschaft sich als Onlinetrainer auch im Jugendbereich enga-



giert. Wer einmal eine seiner kindergerechten Trainingseinheiten miterlebt hat wird begeistert sein. Gleiches gilt für das Onlinetraining im U16- und aktiven Bereich durch Steffen Liebig und Jörn Schröder.

Und dennoch werden wir trotz aller Mühen erst im neuen Jahr, vielleicht auch erst nach der Pandemie wissen was uns dieses Jahr an Substanz gekostet hat, wie viele Mitglieder wir verloren haben und wo wir mit unseren einzelnen Mannschaften wirklich stehen. Wir haben das Jahr 2020 genutzt, um weitere Verbesserungen an unserem Klubhaus vorzunehmen. So wurde von



unserem Hausverwalter Esteban Pacsintar fachmännisch eine Wasserenthärtungsanlage eingebaut, die uns über die Aktivität unseres Ehrenpräsidenten Pauli Menold von der Firma BWT Wassertechnik in Schriesheim gespendet worden war. Die beiden Duschräume wurden anschließend von Andv Treiber und Bianka Häusler mit viel Einsatz tiefengereinigt und entkalk und von Esteban mit neuen Armaturen und Duschköpfen versehen. Die größte Herausforderung war jedoch der Umbau der WC's im Unter- und Erdgeschoss. Hier hat sich Uwe Treiber als Chefhandwerker mit unheimlich viel Fleiß und Zeitaufwand eingebracht und sowohl die Abriss- als auch die Aufbauarbeiten begleitet. Unser Alex Biskupek war dankenswerter Weise mehrfach zur Stelle als ein Fachmann für Elektrizität gebraucht wurde. Dem höchst professionellen Einsatz der Firmen Bauservice Heede und ERCA Bau ist es zu verdanken, dass wir heute das Projekt erfolgreich abgeschlossen haben. Allen Beteiligten gilt unser herzlicher Dank!

Mit Sophie Hacker ist eine zweite Bundesfreiwilligendienstlerin in den HRK eingezogen. Nachdem die Ruderer hier bereits beste Erfahrungen gemacht haben, hat die Rugbyabteilung in diesem Jahr nachgezogen und kann die Vorteile des Projekts durchaus bestätigen.

Liebe Mitglieder, natürlich fragen wir uns alle wie das Jahr 2021 werden wird und natürlich hoffen wir, dass 2020 einmalig war. Seien wir optimistisch und stolz auf uns und unseren HRK. Wir haben die Pandemie bisher mit viel Disziplin und Verantwortungsbewusstsein gemanaged und ertragen. Corona hat uns auf vielen Ebenen gefordert, aber gemeinschaftlich haben wir das Beste draus gemacht. Kreativität, Teamgeist und Disziplin waren gefordert – das was eben auch unseren geliebten Sportarten Rudern und Rugby ausmacht.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Holger Xandry Abteilungsleiter Rugby



#### Fragen an Jo Hannig, Vizepräsident Verwaltung



Corona, Rudersperren, keine Heidelberger Regatta, aber zum Glück eine Interne Regatta, ein Stadtachterrennen und ein relativ unbeschwerter Rudersommer. Wie verlief dieses Jahr aus deiner Sicht trotz der besonderen Umstände?

Natürlich lief das Jahr anders als jeder es erwartet oder auch geplant hat. Auch ich.

Viele Ideen, Wünsche, Ziel waren nicht umzusetzen. Viel Energie, die durch Spaß, Ehrgeiz oder Kreativität da war, verpuffte oder musste umgenutzt werden.

Nach der ersten "Welle" war toll zu se-

hen, dass viele mit derselben Energie weitermachten. Ich hatte im Sommer ein gutes Gefühl, dass wir die Pandemie mit wichtigen neuen Erfahrungen hinter uns bringen. Im Klub hatte ich den Eindruck, dass wir einen guten Zuspruch für unseren Sport hatten.

## Was waren die größten Herausforderungen in diesem Jahr?

Sich einzuschränken, ohne dass im direkten Umfeld Infektionen vorliegen.

Regeln für den Klub zu formulieren und umzusetzen, die den behördlichen Vorgaben genügen, vernünftig sind und doch noch "Bewegungsfreiheit" ermöglichen.

#### Was war Dein Highlight?

Unsere "interne Regatta" war absolut geil. Es waren spannende Rennen, wir hatten viele Teilnehmer und Gäste (auch wenn einzelne Gruppen des Klubs nicht vertreten waren), die Sonne hat gestrahlt und uns strahlen lassen.

#### Gibt es auch positive Entwicklungen, die sich durch die Corona-Lage aufgetan haben?

Ja, die Arbeitswelt ist flexibler geworden. Wir haben erkannt, dass persönlicher Kontakt und physische Treffen wichtig sind, vieles aber auch im Homeoffice bzw. virtuell erledigt werden kann. Das hat Zeit gespart und den Verkehr stark reduziert



#### Wie blickst Du ins neue Jahr?

Das kann nur besser werden, und es wird besser werden. Wir haben gute Voraussetzungen und sollten das neue Jahr positiv und mit der in diesem Jahr nicht gebrauchten Energie angehen.

## Was möchtest Du den Klubmitgliedern für 2021 mit auf den Weg geben?

Wir müssen den Virus ernst nehmen und neben den Vorschriften und Vorgaben überlegen was wir gegen die weitere Ausbreitung und für die Eindämmung tun können. Damit schützen wir uns alle und können uns schneller wieder frei bewegen und frei atmen.

Ziele setzen und diejenigen unterstützen, die von der Situation besonders betroffen sind.

In unserem direkten Umfeld ist das unter anderen Uschi und ihr Team vom "Achter", die sich mit Ausdauer, Kreativität, Maske und Desinfektionsmittel den Einschränkungen stellen und sich weiter um Gäste kümmern. Danke! Und weiter so!

Viele Grüße Joachim Hannig



#### Fragen an Nathalie Böck, Vizepräsidentin Finanzen

Corona, Rudersperren, keine Heidelberger Regatta, aber zum Glück eine Interne Regatta, ein Stadtachterrennen und ein relativ unbeschwerter Rudersommer. Wie verlief dieses Jahr aus deiner Sicht trotz der besonderen Umstände?

Das Jahr 2020 verlief alles andere als geplant. Positiv waren die Erfahrungen, dass viele Umstellungen und Entscheidungen gemeinsam und im Einverständnis mit dem Vorstands-Team getroffen wurden. Stellt man sich unsere Mitgliederstruktur als Pyramide vor, ist sicherlich unstrittig, dass die Jugendund Kindergruppen das breite Fundament bilden. Trotz der besonderen Umstände fand ich es schön zu sehen, dass wir diese Gruppen gezielt unterstützt haben und es den jüngsten im Verein so ermöglicht haben dem Rudern oder Rugby nachzugehen.

Im Rückblick bleibt festzuhalten, dass sicherlich jeder neue Erfahrungen gesammelt hat und sich in vielen Bereichen schnell und spontan an die Umstände anpassen musste. Aus meiner Sicht haben wir als HRK an einem Strang gezogen und so das Möglichste herausgeholt.

## Was waren die größten Herausforderungen in diesem Jahr?

Offen gesagt hatte ich zunächst etwas Bauchschmerzen bei der Budgetplanung für das kommende Jahr 2021.



Corona hat in so vielen Bereichen Einfluss auf unseren Alltag, sodass wir sehr vorsichtig budgetieren mussten... Dabei stellten sich vor allem die Fragen: Zahlen das Land und die Stadt alle Zuschüsse aus, muss in bestimmten Bereichen mit Mehrkosten wegen Hygieneausstattungen geplant werden und grob gesagt können wir mir allen Einnahmen rechnen die für uns sonst als üblich zählen. In diesem Jahr möchte ich daher einen Dank an alle Mitglieder aussprechen. Danke, dass Sie den Verein unterstützen und mit Ihrem Mitgliedsbeitrag und den Spenden dem HRK treu bleiben.



#### Was war Dein Highlight?

In der Hemisphäre des HRK waren dies zwei Ereignisse. Zum einen unsere Interne Regatta bei der wir für einige Momente "normales" Wettkampffeeling und den Kluballtag spürten und zum anderen die diesjährige Mitgliederversammlung. Hier war es für mich schön zu sehen, dass der gesamte Verein zusammengearbeitet hat um diese Veranstaltung zu ermöglichen.

Gibt es auch positive Entwicklungen, die sich durch die Corona-Lage aufgetan haben?

Eine positive Entwicklung fand ich, war die Tatsache, dass wir im Vorstand schnell reagieren konnten und mittels Online-Software unsere Sitzungen von zu Hause aus abhalten konnten.

Diese Möglichkeit der Online-Sitzung nutzen wir derzeit auch im Rudertraining und treffen uns täglich zum Workout vor der Kamera.

#### Wie blickst Du ins neue Jahr?

Positiv.

Im Chinesischen wird das Schriftzeichen für Krise mir den Worten Gefahr und Chance übersetzt. Blicken wir also auf die Chancen die sich uns eröffnen können.

Was möchtest Du den Klubmitgliedern für 2021 mit auf den Weg geben?

Eine Bitte möchte ich jedem ans Herz

legen. Unser Verein lebt von der Ehrenamtlichen Arbeit und den vielen engagierten Mitgliedern- bleiben Sie dabei. Lassen Sie sich nicht entmutigen - der Sport verbindet uns.



#### Fragen an Tom Palm, Vizepräsident Sport

Corona, Rudersperren, keine Heidelberger Regatta, aber zum Glück eine Interne Regatta, ein Stadtachterrennen und ein relativ unbeschwerter Rudersommer. Was waren die größten Herausforderungen in diesem Jahr?

Sich schnell und dennoch gründlich auf die unterschiedlichen Corona-VO's einzustellen, zu reagieren und zu kommunizieren, die erschwerender Weise bis hin zur Ebene von Sachbearbeitern\* und Polizisten\* auch noch unterschiedlich interpretiert wurden und werden.

#### Was war Dein Highlight?

Das Highlight war zum einen Lisa's Bronzemedaille bei der Ruder EM in Duisburg und zum anderen die erfolgreich durchgeführten Anfängerkurse bei den Kindern und Jugendlichen, die uns im Nachgang bis zu 30 Teilnehmende bei den Trainings brachten. Eine nicht ganz einfache Aufgabe für Betreuung und Logistik.

#### Gibt es auch positive Entwicklungen, die sich durch die Corona-Lage aufgetan haben?

Wir sind dadurch besser in persönlichen Kontakt gekommen, zudem wurde in Summe, einzelne Ausreißer ausgenommen, rücksichtsvoller miteinander umgegangen.



Wie blickst Du ins neue Jahr?

Ich bin gespannt darauf, wie wir perspektivisch mit den irgendwann hoffentlich schon in 2021 einsetzenden Impfwellen eine neue Normalität im Sportbetrieb gestalten können.

## Was möchtest Du den Klubmitgliedern für 2021 mit auf den Weg geben?

Bleibt gesund, Sport an der frischen Luft ist eine sehr gute Prophylaxe.



#### Fragen an Katharina Eppert, Vizepräsidentin Öffentlichkeitsarbeit

## Neu im Amt! Was war bei Amtsantritt die größte Herausforderung (Corona-ausgeklammert...)?

Et voilà! Die Klubzeitung zu planen. Ich komme zwar aus der Medienbranche – doch eine Vereinslektüre habe ich bis dato auch noch nicht betreut. Hier gilt es natürlich ganz andere Akzente zu setzen – Zum Glück stand das sehr engagierte Redaktionsteam mit Rat und Tat zur Seite.

#### ... mit Corona als zusätzlichem Herausforderer?

Man ist neu im Amt – und möchte am liebsten alle persönlich kennenlernen. Das ging natürlich nicht so einfach. Zudem fielen nahezu alle Regatten aus.

### Wie stellst Du Dir im Frühjahr den Start der neuen Rudersaison vor?

Frühjahr heißt beim HRK vor allem Anrudern, mit Bootstaufe, gutem Wetter – und natürlich ohne Corona. Das trifft so ziemlich meine (Wunsch-)Vorstellung. Ich hoffe, das klappt alles. Zudem wäre es dann auch schön, wenn wir bald in größeren Mannschaftsbooten rudern können und Regatten wieder möglich sind.

## Welchen Stellenwert haben die Veranstaltungen des Ruderklubs aus Deiner Sicht?

Veranstaltungen haben einen sehr gro-



ßen Stellenwert beim HRK. Sie bieten den Ruderern die Möglichkeit, über den Sport hinaus Klubatmosphäre zu schnuppern. Die Gemeinschaft, das Miteinander, wird erlebbar - ganz gleich, ob einer im Leistungssport nun 2000 Kilometer im Jahr "schrubbt", oder man als "Schönwetterruderer" auf seine 200 Kilometer kommt. Die Leidenschaft für den Wassersport und den HRK als Traditionsklub sind das verbindende Glied. Und spätestens bei einem Bierchen bei Uschi findet man so oder so zusammen. Nächstes Jahr haben wir unser großes Jubiläum – 150 Jahre HRK – ohne Veranstaltungen kaum denkbar. Eigentlich könnten wir das ganze Jahr durchfeiern ;-)



#### Konnte diesem Jahr auch etwas Positives abgewonnen werden und soll vielleicht sogar etwas für die Zukunft bestehen bleiben?

Positiv ist sicherlich zu bilanzieren, dass der Vorstand sich trotz der häufig diffusen Corona-Lage immer schnell auf neue Situationen einstellen konnte. Da wurde viel umgesetzt – nicht zuletzt die Raumlüftungsanlagen. Das Miteinander für das Ziel "Rudern" – egal wie – klappte erstaunlich gut. Der digitale Kontakt via Zoom oder Mail hat da sicherlich auch geholfen.

## Gab es ein persönliches Highlight in 2020, woran Du Dich gerne zurückerinnerst?

Das waren sicherlich die zwei Wanderruderfahrten, die ich mit Anna Pfeiffer unternommen hatte. Im Juni waren wir auf dem Forggensee bei Füssen, im August nahmen wir noch Manfred Michaux ins Boot und machten den Unteren Bodensee unsicher. Es ist immer schön, auch mal bei anderen Ruderklubs "anzuklopfen". Und man merkt schnell – wie vielleicht in keinem anderen Sport –, dass die Ruderwelt wie eine große Familie ist.

## Was wünschst Du den Freunden und Mitgliedern des Ruderklubs?

Dass Ihr alle gesund bleibt. Denn das ist ja weiterhin das oberste Gebot :-)

Die Fragen stellten Sabine Chourbaji und Kathrin Stall







#### Fragen an Manfred Michaux, Bereichsleiter Veranstaltungen

Der Posten des Bereichsleiters Veranstaltungen war einige Jahre unbesetzt. Mit Dir hat der Klub nun wieder eine Zugkraft. Warum ist das Amt, dass sich erstmal nur nach Spaß anhört, so wichtig?

Ich denke der Klub braucht eine Person, die sich um Veranstaltungen kümmert. Kleine und große Veranstaltungen gehören zum Klubleben. Ein zentraler Ansprechpartner hilft im Verein, Events zu platzieren und den Ablauf abzustimmen oder auch zu begleiten.

## Was muss man für so ein Amt mitbringen?

Interesse am Klubleben, Kommunikations- und Teamfähigkeit, praktisch sind auch Kenntnisse in Projektarbeit und Vertrieb.

## 2022 feiert der HRK sein 150. Jubiläum – da wird viel Arbeit auf Dich zukommen. Holst Du Dir Verstärkung?

Natürlich brauchen wir für die Vorbereitung des Festes Mann- und Frauenpower. Ohne Teambildung lässt sich ein solches Event nicht realisieren. Jeder, der eine kleine Aufgabe übernehmen kann, ist herzlich willkommen.

## Gibt's schon konkrete Ideen für den Geburtstagsakt?

Wir haben coronabedingt uns in kleiner Runde einmal getroffen. Wir möch-



ten bei der Festivität unser Klubhaus mit Gastronomie zentral einbinden. Diese Chance hatten wir vor 25 Jahren nicht. Auch für die Band im Schloss gibt es schon Ideen.

#### Veranstaltungen kosten Geld, können aber auch Einnahmen bringen. Was ist wichtig für eine ausgeklügelte Finanzplanung?

Ein Budgetplan ist wichtig. Er bildet die geplanten Ausgaben und Einnahmen ab. Diesen Plan möchten wir im 1. Quartal 2021 vorstellen und vom Verein genehmigen lassen. Bei den Aktionen zu Einnahmen darf jeder kreative Ideen einbringen.



Du bist jetzt schon 9 Jahre MItglied im HRK. Welche Veranstaltung ist Dir besonders in Erinnerung geblieben?

War es 2017? Der wunderschöne Ball in Handschuhsheim. Es war ein sehr gelungenes Fest. Von vielen im Klub habe ich ähnlich Positives gehört.

Welche Veranstaltungen würdest Du Dir für die Zukunft einmalig oder fest etabliert wünschen?

Meines Erachtens haben wir jedes Jahr reichlich Veranstaltungen, die einen sportlich, geselligen und auch mal festlichen Charakter haben und jedes Jahr schon einen festen Platz in unser Terminkalender haben. Nun kommt erst mal als Highlight der Ball 2022. Danach schauen wir mal.



#### Neue Bereichsleitung Breitensport: "Jemand müsste..."

#### Fact Sheet:

- Ich bin 51 Jahre alt, verheiratet, habe einen fast erwachsenen Sohn (auch ruder-verrückt).
- Ich komme gebürtig aus dem Landkreis Osnabrück, bin aber mit und wegen meinem Mann und seiner Arbeit Anfang 1999 nach Mauer gezogen.
- Ich unterrichte Englisch und Deutsch in Teilzeit an der gewerblichen Berufsschule in Wiesloch (Hubert-Sternberg-Schule).
- Hobbies: Rudern. Rudern. ... oh, und Rudern. Fernreisen und basteln mag ich auch. Und Radfahren.
- Rudern gelernt habe ich mit 13 in einer Schul-AG beim Osnabrücker Ruderclub. Während des Studiums habe ich Küstenrudern in Südengland gemacht und bin in Upstate NewYork College-Achter gefahren. Wir waren immer schneller als die Enten... Ernsthafte Regatta-Erfahrung habe ich also nicht.
- Seit dem 1. Mai 2000 bin ich im HRK, gehöre jetzt zu den "Breitensport Masters". Am liebsten fahre ich Achter, aber Fünfer ist auch gut.

Zwanzig Jahre sind eine lange Zeit, in der sich eine Menge getan hat – und immer noch tut. Manches läuft gut, manches nicht, manches ändert sich



scheinbar nie. Und manches hat so eine lange Tradition, dass sich niemand traut, das in Frage zu stellen, auch wenn es viele Leute stört und man es endlich ändern müsste... Und ich kann ja meine Klappe nicht halten und muss das dann einfach mal sagen.

Es hat trotzdem ziemlich lange gedauert, bis ich mich überreden ließ, die Bereichsleitung im Breitensport zu übernehmen. So viel spricht dagegen: Zu weit weg: Ich kann nicht "mal eben schnell" vorbeikommen, und ich finde



Zuverlässigkeit enorm wichtig. Ich bin definitiv nicht diplomatisch genug. Zu viele andere Dinge zu tun. Die BL braucht zu viel Zeit, die ich nicht dafür habe...

Je häufiger ich in diesem Sommer am Bootshaus war, desto klarer wurde mir: Wir im HRK brauchen definitiv alle, die sich ins Vereinsleben einbringen, denn nur dadurch entsteht und lebt die Gemeinschaft. Wie iede Gruppe braucht aber auch der Breitensport jemanden, der die Anliegen, Interessen, Wünsche dieser Gruppe offiziell im Vorstand und gegenüber den anderen Trainingsgruppen vertritt. Jemanden, der die wachsende Zahl von aktiven Breitensportlern zu verbinden und in die Gemeinschaft einzubinden versucht. Einen Ansprechpartner, der bestehendes Engagement von Leuten sieht und kommuniziert und zu koordinieren versucht. Jemanden, der die Kommunikation mit anderen Trainingsgruppen sucht. Und iemanden, der sich dafür einsetzt, dass die große Zahl der Breitensportler mit ihren Anliegen und Ideen als das wahrgenommen wird, was sie sind: Diejenigen, die sich in vielen Bereichen im Verein engagieren, die ihn mit ihren Beiträgen finanzieren – und die deshalb auch einen entsprechenden Platz im Vereinsleben beanspruchen dürfen.

Es ist toll, dass es im Breitensport so viele unterschiedliche Gruppen gibt, denn dann kann jeder oder jede die "passenden Leute" zum Trainieren finden. Den wenigsten dürfte bewusst sein, dass der Breitensport aus ganz vielen un-

terschiedlichen Gruppen besteht: Angefangen von den Kindern und nicht leistungsorientierten Jugendlichen, über die erwachsenen Ruderanfänger. die ausgebildet und in das Vereinsleben integriert werden müssen, über eine noch kleine Studentengruppe und die Firmenruderer, bis hin zu den langiährigen erwachsenen Freizeitruderern und den Masters / Senioren. Alle diese Gruppen haben unterschiedliche Bedürfnisse und müssen sich die vorhandenen Ressourcen für den Breitensport teilen. Das erfordert viele Absprachen, viel Geduld, Toleranz und viel Koordination von allen Seiten.

In den letzten vier bis fünf Jahren hat sich im Breitensport eine relativ große Gruppe von Leuten zusammengefunden, die das Vereinsleben mit ihren Ideen aktiver mitgestalten möchten und sich nicht mehr einfach damit zufriedengeben wollen, was andere für sie entscheiden. Daraus hat sich ein "Breitensport-Team" entwickelt, dass donnerstags nach dem betreuten Rudern ganz oft noch mit allen, die Lust dazu haben, bei einem kühlen Getränk zusammensitzt, diskutiert, plant, herumblödelt ...

Genau diese Leute sind der Grund, warum ich schließlich den Finger gehoben habe. Damit für das "Jemand müsste…" ein Ansprechpartner da ist. Klar ist mir dabei aber auch: Alleine kann – und will - ich das, was damit an Arbeit verbunden ist, nicht leisten. Dafür ist der Breitensport zu groß und zu vielseitig. Ich kann nicht immer da sein und



mich um alles kümmern. Ich brauche "meine Breitensportler" und all ihre Fähigkeiten und ihre Bereitschaft zur Mitgestaltung.

Zwischen Familie, Arbeit, Haus und Garten muss der Klub jetzt seinen festen Platz finden.

Barbara Hilber





Tiltr bieten ihnen ab solort Gold als krisensichere Investitionsform an.
Das wertstabile Edelmetall ist hervormgend geeignet, ihr Vermögen nachheitig abzusichern – damit Sie auch in schwierigen Zeiten zuversichtlich nach vorne schewen können. Lernen Sie jetzt unser Gold-Angebot kennen: werze heldelberger vollsbank-dergold







## A- und B-Jugend Leistungssport: ein Neuanfang mit großen Hoffnungen auf 2021



In der A- und B-Jugend der Leistungssportabteilung war das Jahr 2020 nicht nur pandemiebedingt ein schwieriges. Der Trainingsbetrieb musste während des Lockdowns im Frühjahr zeitweise eingestellt werden. Unter strengen Hygieneauflagen konnten die Jugendlichen ab dem Sommer dann doch noch an zwei regionalen Regatten in Mannheim und Nürtingen teilnehmen. Hierbei konnten einige Rennsiege errungen und Medaillen nach Hause mitgenommen werden – ein für die Motivation der Aktiven nicht zu unterschätzender Faktor. Denn die Landesmeisterschaft in Breisach, für die Sportler der typische Saisonhöhepunkt, wurde in diesem Jahr aufgrund der Beschränkungen bei sportlichen Großveranstaltungen zunächst in den Herbst verschoben und letztendlich abgesagt.

Schwierig war auch, dass die die Zahl der Aktiven bereits vor dieser Saison aufgrund zahlreicher Abgänge dahinschmolz, ohne dass aus der C-Jugend im Winter eine nennenswerte Zahl an Sportlern nachrückte. So trainierten im Sommer 2020 zeitweise nur noch drei HRK-Jugendliche im Leistungssportbereich A und B.

Seit September geht es allerdings stetig bergauf: ein motiviertes HRK-Trainerteam aus jungen Aktiven hat unter der Führung von Paul Costea nach Beendigung der Trainingsgemeinschaft mit der RGH die Betreuung der Gruppe



übernommen, und aus der C-Jugend wechselten weitere drei Jugendliche in den A/B-Bereich. Auch andere ehemalige Aktive kehrten, teils aus verletzungsbedingten Pausen, zurück ins Team. Somit ist der Ausblick auf die kommende Saison 2021 geprägt von der Hoffnung auf den Besuch vieler Regatten mit einer zahlenmäßig verstärkten und sportlich gestärkten Gruppe von 15- bis 18-jährigen Ruderern.

Die Aufgaben des Elternvertreters gestalteten sich in der abgelaufenen Saison angesichts der bescheidenen Zahl an Aktiven und Regatten übersichtlich. Meiner Nachfolgerin in diesem Amt, Irina Naake, wünsche ich an dieser Stelle alles Gute, und dem wachsenden Team viele schöne gemeinsame Trainingsund Regattaerlebnisse in der Saison 2021. Ich freue mich darauf, von Irina im Gegenzug das Elternvertreteramt der C-Jugend zu übernehmen. Durch diesen Tausch ist gewährleistet, dass die beiden Elternvertreter weiterhin Eltern von Aktiven der jeweiligen Leistungssportgruppe sind.

Michael Remus



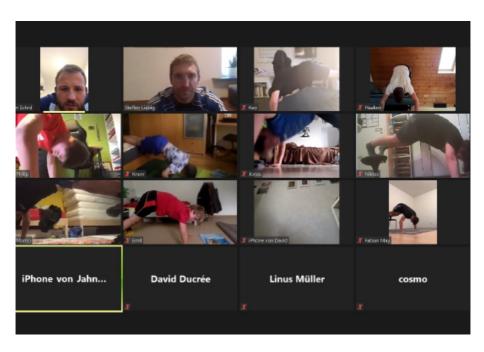
#### HRK Jugend stellt auf digitales Training um

Der Corona-Lockdown traf vor allem unsere Kinder und Jugendlichen hart. Ohne geregelte soziale Kontakte und ohne Möglichkeit organisiert Sport zu treiben, haben unsere U16 Trainer Alexander Wiedemann und Steffen Liebig deshalb flexibel durchführbare digitale Trainingseinheiten entwickelt. Mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten in allen Altersklassen ist es so gelungen, über den Lockdown im März und April sowie über den Winter hinweg, den Kinder und Jugendlichen ein Stück Normalität zu bieten und neue Trainingsmöglichkeiten anzubieten. Außerdem kann der HRK mit der entwickelten digitalen Infrastruktur in Zeiten, in denen wir sehr flexibel auf die aktuellen

Corona-Fallzahlen reagieren müssen, auch kurzfristig Trainingseinheiten in der digitalen Welt absolvieren.

### Digitale Möglichkeiten fördern Eigenverantwortlichkeit der Kinder

Die Kinder und Jugendlichen waren in unserem digitalen Trainingsprojekt in allen Altersklassen involviert. Während unsere Bambinis gemeinsam mit ihren Eltern beispielsweise auf eine digitale Wanderung mit U10 Trainer Dasch Barber gingen, konnten die älteren Altersklassen sowohl in Live-Trainingseinheiten als auch über ein digitales Trainingstagebuch selbstständig trainieren – in diesem Videotagebuch auf dem





HRK Youtube Kanal, neudeutsch auch Vlog genannt, wurden verschiedene Workouts (Krafttraining, Sprinttraining oder Zirkeltraining) erläutert, die die Spieler selbständig zu Hause absolvieren konnten.

Maßnahmen hervorragend betreut werden, auch wenn uns allen natürlich ein aktives Training auf dem Rugbyplatz lieber gewesen wäre.

Mit Hilfe einer App (Runkeeper) konnten die Spieler außerdem ihre Trainingsergebnisse aus den Laufeinheiten an die Trainer schicken. Vor allem die Spieler der Altersklassen U16 bis U18 hatten die Aufgabe unter der Woche selbständig ihre Trainingseinheiten durchzuführen und konnten dann auf Basis ihrer eingeschickten Trainingswerte einen individualisierten Trainingsplan erhalten.

Doch auch über das Training hinaus gab es digitale Angebote. Im Rahmen eines Ernährungsworkshops wurden unsere U16 und U18 Spieler aktiv eingebunden, um sich mit Hilfe von vorbereiteten Infomaterialien intensiv mit dem Thema "sportlergerechte Ernährung" auseinanderzusetzen. Hier gab Steffen Liebig wertvolle Einblicke in seine Erfahrungen, die er in über 30 Länderspielen und mehreren EM-Turnieren mit der 7er Nationalmannschaft sammeln konnte.

Natürlich wurden die digitalen Möglichkeiten aber auch für Teamabende genutzt – so hat die U16 ein Teamquiz absolviert, dessen Sieger Jonas Brauner von seinen beiden Trainern einen HRK-Rugbyball als Hauptpreis geschenkt bekam. Alles in allem konnten unsere Kinder und Jugendlichen mit diesen



#### Fragen an Edda Schmid zu den Mitgliedsbeiträgen

Du "regelst" mit Nathalie Böck zusammen die Finanzen? Was macht Dir an der Arbeit Spaß?

Spaß macht mir etwas für und mit der Gemeinschaft des HRK zu machen: nicht nur Ruder und Regatta, feiern und plaudern, sondern auch dazu beizutragen, dass der Verein lebt und überlebt.

Ich bin für die Kasse zuständig. Das ist in der Hauptsache dafür zu sorgen, dass alle Mitglieder ihre Mitgliedsbeiträge zuverlässig und pünktlich zahlen. Das ist das Geld, dass wir alle benötigen, damit wir zum Beispiel einen Rugbyplatz zum Spielen und Boote zum Rudern haben - und vieles mehr.

Wie sieht es mit den Beitragszahlungen der Mitglieder aus? Gibt es da oft Rückstände, d.h. Verspätungen oder sogar ganz ausbleibende Zahlungen?

Die Mehrheit der Mitglieder zahlt pünktlich und per Dauerauftrag und das ist auch das was wenig Arbeit und eher Spaß macht. Schwierig wird es vor allem dann, wenn Mitglieder, auch langjährige Mitglieder es nicht schaffen pünktlich oder überhaupt zu zahlen. Manche Mitglieder vergessen zu überweisen oder einen Dauerauftrag einzurichten, diese reagieren auch schnell und freundlich, wenn ich sie anschreibe. Einige Mitglieder aber reagieren nicht einmal bei einer 3. Mahnung, oder sie reagieren mehr als unhöflich, wenn ich sie darauf anspreche.



Im Moment versuche ich vor Jahresende ca. 100 Mitglieder telefonisch zu erreichen, um mit ihnen persönlich zu klären wo das Problem liegt. Das ist ausgesprochen aufwendig, denn dem Anruf sind schon mindestens drei Mahnläufe und etliche Mails voran gegangen. Manchmal stimmen auch Adressen und vor allem Telefonnummern nicht, dann bedarf es viel Aufwand dem nach zugehen.



Hier hilft mir Ute Weigelt aus der Geschäftsstelle, mit der ich gerne und gut zusammenarbeite. Und ohne die Unterstützung von Michael Stittgen, der die Zahlungen über selbst geschriebene Programme generiert, würde ich komplett verzweifeln, da ich mit dem Medium Computer nicht so versiert bin.

Was machst Du, um dem entgegenzuwirken? Was würdest Du Dir dahingehend wünschen?

Ich frage woran es liegt, versuche zu helfen, wenn es Probleme gibt, appelliere daran, dass wir ohne Beiträge nicht existieren können.

Ich würde mir wünschen, dass das Bewusstsein der Mitglieder dahingehend wieder geschärft wäre, dass es ein Geben und Nehmen im HRK bzw. in der Gesellschaft ist. Und, dass sie nicht verärgert oder unhöflich reagieren, wenn ich sie erinnere, dass ihr Konto nicht ausgeglichen ist. Auch wäre es hilfreich Adressänderungen der Geschäftsstelle, gerne auch per Mail, mitzuteilen.

Wie sollte man das Geld am besten transferieren, monatlich, jährlich? Wie ist die Regel?

Entweder sollten die Mitglieder einen monatlichen Dauerauftrag einrichten, oder sie sollten den Jahresmitgliedsbeitrag komplett bis spätestens zum 01.März des Kalenderjahres überweisen. Wichtig ist vor allem, dass im Verwendungszweck als erstes, noch vor dem Namen die Debitorennummer

steht. Das erleichtert die Zuordnung der Beiträge.

Eine persönliche Frage: Bei was kannst Du besonders gut entspannen?

Beim Tauchen, Skifahren, Golfspielen, lecker kochen mit Freunden treffen und reisen, leider vieles was seit Corona nicht mehr geht.



#### Jugend 2020: Erzwungene Pause

Das vergangene Jahr war für alle etwas Besonderes. Es wird sicher niemanden überraschen, dass wir unser Programm deutlich herunterfahren mussten. Eine Schande, wenn man bedenkt, welche tollen Aktionen wir wieder geplant hatten.

Neben den bekannten Klassikern, wie dem Ausflug zu unserem Partnerverein nach Le Perreux oder dem Hüttenwochenende, wollten wir zum Beispiel unsere Regattaunterstützung, vor allem bei der Landesmeisterschaft, weiter ausbauen, um die aktiven Sportler mit einer angemessenen Fan-Gemeinschaft anzufeuern. Anfang des Jahres konn-

ten wir noch mit einer Lasertag-Aktion durchstarten, mussten dann aber schon den nächsten Termin, den Filmabend, und alle Folgenden absagen.

Über den Sommer waren uns die Hände gebunden, aber im Oktober haben wir unter Einhaltung aller Vorgaben unsere Jugendversammlung, zusammen mit dem Kartfahren, durchführen können. Trotz der außergewöhnlichen Situation konnten wir mehr als 20 Teilnehmer zählen! Darüber waren wir sehr positiv überrascht. Bei der Jugendversammlung wurden neben den regulären Wahlen der Beisitzer und des Jugendwarts unter anderem





über mögliche Veranstaltungen für das Jahr 2021, Bootswünsche der Jugendlichen und potenzielle Aktionen für das 150-jährige Jubiläum des HRK geredet.

Zurzeit müssen wir leider davon ausgehen, dass wir vorerst keine weiteren Events veranstalten können. Wir sind zwar einer gewissen Ungewissheit ausgesetzt, schauen aber weiterhin optimistisch in die Zukunft und werden unser Angebot entsprechend den Umständen gestalten. Trotz dem reduzierten Programm, möchten wir uns bei unseren Unterstützern bedanken. An unseren Verein, den Förderverein, alle Mitglieder & Eltern, die uns regelmäßig unterstützen: Vielen Dank!

Bleibt gesund!

Eure stellvertretende Jugendwartin und euer Jugendwart

Aurelia Mulawa & Oskar Scheffler



### Neujahrsempfang 2020









#### Klubzeitung 2020















#### Spiel gegen die Schweizer Nationalmannschaft

Am Samstag, den 29.02.20 war die Schweizer Nationalmannschaft, als Auftakt für das darauffolgende Spiel der Herren Nationalmannschaft, ebenfalls gegen die Schweiz, für ein Testspiel zu Gast bei den Zebras.

Nach einer etwas längeren Versuchslosen Zeit waren die Gäste die Ersten die durch ein hervorragendes Offloadspiel punkteten. Aber auch unsere Mädels blieben nicht lange punktelos und legten im Anschluss durch schnelle Hände ihren ersten Versuch durch Johanna Hacker.

Darauffolgend konnten trotz mehrerer Aufenthalte der Schweizerinnen in der 22 des HRK keine weiteren Punkte bis in die 2. Halbzeit erzielt werden.

Erst in der 50. Minute konnten die Zebras wieder in das gegnerische Malfeld einlaufen und das gleich zweimal



durch Annika Nowotny und Johanna Hacker. Die Schweizerinnen blieben, dank einer stabilen Verteidigung sowohl in Sturm als auch in Hintermannschaft, die gesamte Halbzeit punktelos und somit konnte der HRK das Spiel mit 15:5 für sich entscheiden.





Hit of the Day wurde unsere jüngste Spielerin Ronja Stauch. Player of the Match wurde unsere Nummer 15, Sophie Hacker.

Nach dem Spiel wurde im Klubhaus noch gemeinsam gegessen, Gastgeschenke ausgetauscht und das 15er Herrenspiel geschaut. Traurigerweise erwies sich dieses Spiel im Nachhinein als letztes Spiel der Saison.





### Die Schweiz zu Gast bei den Zebras











#### Klubzeitung 2020















#### Trainingswochenende mit Bayern



Am 2. Septemberwochenende, den 13.-14.09 war die SG Bayern bei unserer Frauenmannschaft zu Besuch. Samstags stand zuerst ein gemeinsamer Trainingstag an. Während der Sturm vor Allem am Gedränge, und den individuellen Gedrängepositionen arbeitete, war die Hintermannschaft mit dem Ball voll zugange. Sie arbeiteten an ihren Pässen, Verteidigung in Unterzahl und an einzelnen Spielsituationen.

Schon im Training konnte die frisch gegründete Spielgemeinschaft aus Bayern viel von unseren Mädels und ihren Trainern lernen. Aber auch die HRK Spielerinnen nahmen viel aus dem Training mit und konnten dies auch im Spiel am nächsten Tag zeigen.

Nach einer kurzen Pause trainierten

beide Mannschaften noch einmal getrennt voneinander, damit der Tag anschließend mit diversen Spielsequenzen, in denen man sich für das Spiel am darauffolgenden Tag vorbereiten konnte und Gelerntes umsetzte, endete

Nach diesem erfolgreichen Training wurde noch gemeinsam gegrillt und alle hatten ihren Spaß bei anregenden Gesprächen.

Am frühen Sonntagmorgen traf man sich wieder auf dem Klubgelände für ein gemeinsames Frühstück. Kurz danach ging es wieder aufs Feld, auf dem sich beide Mannschaften für das anstehende Freundschaftsspiel aufwärmten. Darin konnte man unseren Frauen an-



sehen, dass sie das gemeinsame Rugby spielen vermisst hatten!

Durch gute Stürmerarbeit und schnelles Spiel in der Hintermannschaft konnte der HRK viele gute Versuche legen. Durch eine ebenfalls gute Verteidigungsleistung gelang es den Bayern nicht, in das Malfeld der HRKler einzulaufen. So gingen die Mädels mit einem hohen Sieg vom Platz.

Trotz des einseitigen Spielergebnissen waren beide Mannschaften sehr glücklich wieder spielen zu können und neue Freundschaften zu knüpfen! Dies wurde mit einem gemeinsamen Mittagessen besiegelt. Für das nächste Jahr ist ein Gegenbesuch geplant und wir freuen uns darauf!





#### Rückrunde

Der zweite Teil der Rückrunde, der zum 08.02.2020 begann, startete sehr zuversichtlich. Beim ersten Spiel, das in Köln stattfand, konnte sich der HRK den dritten Sieg der Rückrunde einholen und dann gleich gegen den amtierenden deutschen Meister!

Während die Kölner die erste Halbzeit mit einem Spielstand von 10:15 (Versuche von Johanna Hacker und Sophie Hacker) für sich entscheiden konnten, mobilisierten die Zebras zur zweiten Halbzeit alle ihre Kräfte und spielten einen 15:31 Sieg, durch Versuche von Lara Bürger, Mette Zimmat und einen Strafversuch, heraus.

Hit oft he Day wurde Lara Bürger. Player of the Match wurde Svetlana Hess. Mit diesem Sieg erreichten unsere Mädels den ersten Tabellenplatz.

Das letzte Heimspiel für die Saison, gegen die SG Ruckoons, konnte mit einem deutlichen Spielstand von 116:0 ebenfalls gewonnen werden. So wurde der erste Tabellenplatz erfolgreich verteidigt und nur der SC Neuenheim hatte noch eine Konkurrenzchance. Der HRK war auf dem besten Weg für diese Saison der Deutsche Meister in der Frauenbundesliga zu werden. Es standen noch 2 Spiele an, die gewonnen werden mussten, darunter das berühmte Derby gegen den SC Neuenheim. Leider machte auch uns die Corona Virus Pandemie einen Strich durch die Rechnung und beide Spiele mussten aufgrund dessen abgesagt werden. Trotzdem war die Rückrunde alles in Allem sehr erfolgreich und die Zebras freuen sich auf eine hoffentlich mindestens genauso erfolgreiche neue Saison nach der Pandemie!

















### HRK präsentiert Nuno Salazar als neuen Athletiktrainer



Mit großer Freude begrüßt der Heidelberger Ruderklub Nuno Salazar ab November 2020 als neuen Athletiktrainer der Rugbyabteilung. Salazar wird sich im Rahmen seiner Tätigkeiten vorwiegend um die Professionalisierung des Athletiktrainings für leistungsorientierte Spielerinnen und Spieler kümmern. Nach erfolgreich abgeschlossenem Bachelor- und Master-Studium in Sportwissenschaften ist Salazar gerade dabei seinen Postgraduiertenabschluss zu beenden. Nuno Salazar kann dabei beeindruckende berufliche Stationen im portugiesischen Leistungssport aufweisen, zuletzt beim professionellen Rugbyteam CDUL Rugby aus Lissabon als S&C Coach tätig – ein Team, das Klublern noch aus den so erfolgreichen Europapokal Zeiten ein Begriff sein wird.

Salazars Aufgabengebiet beim HRK umfasst die Betreuung der leistungsorientierten Spieler im Herren-, Frauen- und Jugendbereich. Mit seiner fachlichen Qualifikation und seinem wissenschaftlich fundiertem Arbeiten, welches durch ständigen Austausch mit Athletik-Kollegen aus den Rugby-Profiligen Europas von neusten Erkenntnissen profitiert, wird ein modernes und zielgerichtetes Arbeiten mit den Sportlern ermöglichet. Mit Nuno Salazar verfügt der HRK im S&C Bereich über eine in der Rugby-Bundesliga einzigartige Expertise.

Der HRK ist froh mit Nuno Salazar den Wunschkandidaten für die Verantwortung des Athletikbereichs gefunden zu haben, um die leistungsorientierten Spieler optimal auf die anstehenden Herausforderungen vorzubereiten. Nuno ergänzt damit die Rugby-Abteilung als wesentlicher Baustein im ganzheitlichen Betreuungskonzept, um aktive Spieler und aufstrebende Rugby-Talente bestmöglich zu fördern.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit und heißen Nuno herzlich in der Klubfamilie willkommen!





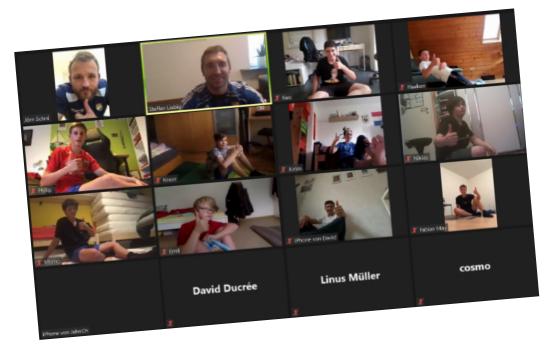


### HRK Jugend stellt im Lockdown auf digitales Training um

Der Corona-Lockdown traf vor allem unsere Kinder und Jugendlichen hart. Ohne geregelte soziale Kontakte und ohne Möglichkeit organisiert Sport zu treiben, haben unsere U16 Trainer Alexander Wiedemann und Steffen Liebig deshalb flexibel durchführbare digitale Trainingseinheiten entwickelt. Mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten in allen Altersklassen ist es so gelungen, über den Lockdown im März und April sowie über den Winter hinweg, den Kinder und Jugendlichen ein Stück Normalität zu bieten und neue Trainingsmöglichkeiten anzubieten.

Außerdem kann der HRK mit der ent-

wickelten digitalen Infrastruktur in Zeiten, in denen wir sehr flexibel auf die aktuellen Corona-Fallzahlen reagieren müssen, auch kurzfristig Trainingseinheiten in der digitalen Welt absolvieren.





### Digitale Möglichkeiten fördern Eigenverantwortlichkeit

Die Kinder und Jugendlichen waren in unserem digitalen Trainingsprojekt in allen Altersklassen involviert. Während unsere Bambinis gemeinsam mit ihren Eltern beispielsweise auf eine digitale Wanderung mit U10 Trainer Dasch Barber gingen, konnten die älteren Altersklassen sowohl in Live-Trainingseinheiten als auch über ein digitales Trainingstagebuch selbstständig trainieren - in diesem Videotagebuch auf dem HRK Youtube Kanal, neudeutsch auch Vlog genannt, wurden verschiedene Workouts (Krafttraining, Sprinttraining oder Zirkeltraining) erläutert, die die Spieler selbständig zu Hause absolvieren konnten.

Mit Hilfe einer App (Runkeeper) konnten die Spieler außerdem ihre Trainingsergebnisse aus den Laufeinheiten an die Trainer schicken. Vor allem die Spieler der Altersklassen U16 bis U18 hatten die Aufgabe, unter der Woche selbständig ihre Trainingseinheiten durchzuführen und konnten dann auf Basis ihrer eingeschickten Trainingswerte einen individualisierten Trainingsplan erhalten.

Doch auch über das Training hinaus gab es digitale Angebote. Im Rahmen eines Ernährungsworkshops wurden unsere U16 und U18 Spieler aktiv eingebunden, um sich mit Hilfe von vorbereiteten Infomaterialien intensiv mit dem Thema "sportlergerechte Ernährung" auseinanderzusetzen. Hier gab Steffen Liebig wertvolle Einblicke in seine Erfahrungen, die er in über 30 Länderspielen und mehreren EM-Tur-

nieren mit der 7er Nationalmannschaft sammeln konnte.

Natürlich wurden die digitalen Möglichkeiten aber auch für Teamabende genutzt – so hat die U16 ein Teamquiz absolviert, dessen Sieger Jonas Brauner von seinen beiden Trainern einen HRK-Rugbyball als Hauptpreis geschenkt bekam. Alles in allem konnten unsere Kinder und Jugendlichen mit diesen Maßnahmen hervorragend betreut werden, auch wenn uns allen natürlich ein aktives Training auf dem Rugbyplatz lieber gewesen wäre.



# Nikolausrudern 2019











#### Klubzeitung 2020





Heidelberger Ruderklub



#### Achter ohne Grenzen



Seit Anfang des Jahres trainieren Ruderinnen aus der RGH und dem HRK gemeinsam in einem Boot: das Gemeinschaftsprojekt Heidelberger Studentinnenachter!

Die Idee dazu kam Sammy B. (RGH) und mir nach den Stadtachterrennen von 2018 und 2019. Gerade noch gegeneinander gerudert, wollten wir gerne gemeinsam in einem Achter für die Heidelberger Universität bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft (DHM) antreten. Genug junge Ruderinnen waren in beiden Vereinen aktiv. Material konnte ebenfalls aus beiden Vereinen gewonnen werden. Es forderte ein wenig Organisation, doch bald war eine erste Gruppe von rund 20 Ruderinnen versammelt, darunter rennerfahrene Leistungssportlerinnen neben Anfängerinnen. Dazu kam Richard Karl und nahm sich der Aufgabe an, die Technik aller auf dem Wasser zusammenzuführen. So ruderten wir ab Anfang 2020 immer am Sonntagnachmittag in Hackteufel und stellten fest, wie viel Arbeit und Training es erfordert, solch ein Boot zum Laufen zu bekommen.

Es war uns in der Gruppe von Beginn an das größte Anliegen, jede motivierte Ruderin in das Projekt zu integrieren, unabhängig von ihrem Technik- oder Fitnessstand. Alle sollten zunächst in der Gruppe ankommen und miteinander vertraut werden. Dieser Aspekt gelingt uns bisher ziemlich gut. Auch außerhalb des Bootes und über die Vereinsgrenzen hinweg sind aus meiner Sicht viele neue Freundschaften gewachsen. Unter anderem durch regelmäßiges Team Building – beim Heidelberger Karneval, beim Brunchen oder Wandern.

Mit Blick auf kommende Regatten wurde allerdings schnell deutlich, dass wir



eine Stammbesetzung herausarbeiten und parallel die Neulinge in kleinerer Besetzung Ruderkilometer sammeln lassen müssen. Zur Zeit dieser Erkenntnis traf uns leider wie so alle die Pandemie. Seitdem versuchen wir, das beste aus der Situation zu machen und unseren Achter auszubauen. Während der Lockdowns haben wir in gemeinsamen Einheiten im Einer, beim Yoga auf der Neckarwiese und beim Krafttraining via Skype trainiert, sowie unzählige Lauf- und Rennradkilometer zurückgelegt. Über den Sommer konnten wir glücklicherweise drei Mal pro Woche den Achter aufs Wasser bringen. Aber zugegebenermaßen waren wir im Spätsommer noch nicht bereit, ein sauberes Rennen zu rudern.

Insofern hat uns der Ausfall der DHM

2020 die Chance gegeben uns weiter zu koordinieren und auf den bisherigen Erfahrungen aufzubauen.

Nach einem trainingsintensiven Winter erhoffe ich mir, in der kommenden Saison nach Möglichkeit Rennerfahrung mit der Crew zu sammeln und das Fundament für ein beständiges Boot zu gießen.

Vielen Dank, dass ihr dabei seid, oder es gewesen seid: Hannah R., Gina, Hannah L., Virginia, Maxi, Steffanie, Sammy, Henrike, Elena, Caro G., Mayte, Christina, Lea, Freya, Caro W., Annika, Alina, Amber, Alice, Nkiru, Amelie und natürlich Richi!

Bérénice Burdak







### Heidelberger bei Ergocups erfolgreich



Am ersten Wochenende im Februar fand zum 25. Mal die Deutsche Indoor Rowing Meisterschaft in Kettwig/Essen statt. Am Samstagmittag, nach einer Portion Nudeln mit Pesto (wie jeden Samstag), ging es von der RGH aus mit dem Auto los. Dabei waren Johanna Debus (RGH) und Fiona Hoffmann (HRK), sowie Trainer Mark Biro - in Begleitung von seinem Hund Chilli. Der Wettbewerb begann am Sonntagmorgen mit den Vorläufen, bei denen die schnellsten Zehn sich jeweils einen Einzug ins Finale sichern können. Sowohl Johanna als auch Fiona schafften dies und hatten somit anschließend einige Stunden Zeit, um sich zu erholen und all ihre Kräfte für das Finale zu sammeln.

Am Nachmittag fand zunächst Johannas Finallauf (A-Juniorinnen) statt, bei dem sie durch ihren starken Endspurt die Bronzemedaille gewann. Kurz da-

nach folgte Fionas Finale (A-Juniorinnen LG), indem sie nicht nur einen 4. Platz belegte, sondern auch eine neue persönliche Bestzeit aufstellte. Begleitet wurden die zwei Heidelbergerinnen von ihren Teamkollegen, die sie per Livestream lautstark anfeuerten. Insgesamt war das Heidelberger Team sehr zufrieden mit den Ergebnissen.

Eine Woche später knüpfte die C-Jugend an ihren Erfolg beim Ergo Cup in Neckarelz an. Beim alljährlichen Ergo Cup in Ludwigshafen ging als erste Antonia Nake an den Start. Beherzt ging sie ihr Rennen an und setze sich direkt vom Start an vor ihre 8 Konkurrentinnen. 1000m hieß es für die 14jährige C-Juniorin zu bewältigen. Unter den Anfeuerungsrufen ihrer Teamkameraden und ihren Trainern Nathalie Böck und Ferdinand Malzkorn gab sie bis zum Schluss ihre Führung nicht mehr



ab und konnte mit einem komfortablen Vorsprung von 5 Sekunden den Sieg nach Hause rudern. Nur 30 Minuten später hieß es Start frei für Max Dankov im Leichtgewichtsrennen der 14-Jährigen. Auf 14 Ergometern traten die C-Junioren gegeneinander an, und wie bei den Leichtgewichten üblich gab es einen spannenden Bord an Bord Wettkampf. Nur der Ruderer aus Mannheim konnte sich etwas vom Feld absetzen. Maximilian kam immer stärker in Fahrt und konnte sich zeitweise auf den 2. Platz vorschieben, erst am Ende der 1000m wurde er ganz knapp auf den 3. Platz verwiesen. Somit war der nächste Podestplatz für den HRK gesichert - bemerkenswert in diesem Rennen – denn es lagen zwischen Platz 2 und Platz 5 gerade mal 2 Sekunden.

Bereits am frühen Morgen musste Ben Hartig im Leichtgewichtsrennen der 12 und 13-Jährigen Jungen über die 500m ran und konnte sich in der Leistungsklasse 3 den 2. Platz erkämpfen.

Bei den Senioren spurtete Berkay Günes auf den letzten hundert Metern zum Sieg.

Fiona Hoffmann und Irina Nake







#### Neues Trainerteam für die B- und A-Junioren

Im Sommer 2020 wurde die Stelle des Juniorentrainers im HRK frei. Da es, wie überall in Deutschland, schwierig ist einen Vollzeit-Trainer zu finden, musste eine andere Lösung gefunden werden. Aus der bestehenden Ü18 und U23 Mannschaft erklärte sich eine Gruppe von Aktiven bereit diese Aufgabe erst einmal zu übernehmen. Da alle Mitglieder der Trainergruppe selbst aktiv rudern und/oder berufstätig sind, wurden die verschiedenen Aufgaben nach individuellen Kompetenzen verteilt. Die entstandene Trainergruppe wird durch Paul Costea organisiert und geleitet. Für das Wassertraining und Athletikeinheiten wird Paul von den langiährigen Leistungssportlern Lea Michel, Lisa Gutfleisch, Berkay Günes und Lea Stocker unterstützt. Als ausgebildete Physiotherapeutin übernimmt Barbara Eger das Krafttraining und die allgemeine Schulung der Bewegungsabläufe. Marc Röhner unterstützt die Mannschaft als erfahrener Ruderer und Projektmanager in organisatorischen Fragen sowie bei der Bootseinstellung. Natürlich steht die Trainergruppe in engem Ausstauch mit den Vorsitzenden Leistungssport und Sport: Phillip Wessels. Kevin Bähr und Tom Palm.

Das Ziel der neuen dieser Trainergruppe ist es, die vorhandenen Sportler optimal zu fördern und möglichst zahlreiche Neuzugänge aufzunehmen und einzubinden. Außerdem soll die Gruppe in sich gestärkt werden und ein Teamgefühl ausgebildet werden. Während der aktuellen Corona-Einschränkungen versuchen wir die Sportler durch flexible Anpassungen lückenlos weiter zu trainieren.

Für die kommende Saison erhoffen wir uns wieder zahlreiche, erfolgreiche Regatten und die Rückkehr in die Großboote.

Lea Stocker



# WIR SIND IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR DIE MARKE ŠKODA RUND UM KARLSRUHE.



### Team Verkauf



Kigung Mignold Hartelmagnifika T (1721-2840-186



Robert Strücker Volumbiller T (1721 2840 183



Jerry Hys.yr Valentiester T (1721 2840 247



Volumbiorius T (1721 2840 187



Actron Beyrnek Vetenblander T (9721 3840 238



Mario Schioti Juliyatibir

T (972) 3640 249

### Team Service



Jerry Chroniphyr

T 0721 3840 189



Marcel Novek Britalania

T (0721 3840 TB\$



Mören Rösch

T (02) 3840 207



Micola König Bretatuntar T 0721 3840 263



Christins Alpermen Bretsmittette

T (1721 2840 248



Jamifer Iggjantigsk Bestelsten

T (0213840 200

GRAF HARDENEERO GrebH Sottemuer Storije 6, 78121 Kertsruhe T 0721 3840 200, F (1721 3840 216 skode-karteruho@greffe releiberoute





#### Rückblick auf die Saison 2020

Auch dieses Jahr war die HRK-Jugend aktiv am trainieren. Wir haben trotz Corona-Auflagen das beste aus unseren Möglichkeiten gemacht. Anfangs war ja noch keinem klar, welche Ausmaße die gesamte Pandemie annehmen würde, daher begann das Jahr für uns alle ziemlich normal mit dem alljährlichen Ergo-Cup in Ludwigshafen. Hierbei konnte Antonia Nake den ersten Platz der Mädchen 14 Jahre für sich sichern. Max Dankov kam mit einem dritten Platz bei den leichten Jungen 14 Jahre auch aufs Podium. Auch Ben Hartig konnte bei den 12/13 jährigen Leichtgewichten den zweiten Platz erringen. Zwei Wochen später verließ die B-und A-Jugend Heidelberg, um in Kroatien mit Mark Biro im Trainingslager zu rudern, welches allerdings kurzerhand abgebrochen wurde, da sich viele Sportler eine Grippe eingefangen hatten. Darauf wurden wir nur wenige Wochen danach von der Corona-Pandemie überrascht. Aufgrund des Lockdowns konnten wir nicht mehr aufs Wasser oder Ergofahren, Auch Krafttraining blieb aus. Doch diese Situation hatte auch etwas Gutes an sich: viele von uns fanden großen Spaß am Rennradfahren. Da blieb der Kauf vom eigenen Rennrad nicht aus... Dennoch waren wir überglücklich als die Situation sich lockerte und wir endlich wieder rudern konnten. Die Zeit auf dem Wasser nutzten wir aus, um uns aut auf die erste Rennen in diesem Jahr vorzubereiten: Den Mannheimer Stadtachter. Bei dieser Regatta konnten Martin Remus und Joshua Kumbartzki den ersten Saisonsieg im leichten B Doppelzweier sichern. Zufrieden fuhren wir mit Medaillen nachhause. Gegen Ende des Sommers verließ uns dann unser Trainer Mark Biro, um seine eigenen Pläne zu verfolgen. Trotz der problematischen Situation fand der HRK direkt neue Trainer die uns noch motivierter voranbrachten: Lea Stocker, Paul Costea, Lea Michel, Barbara Eger, Lisa Gutfleisch, Berkay Günes und Marc Röhner. Mit so vielen Trainern waren wir sehr gut auf die Nürtinger Regatta vorbereitet. Dies demonstrierte direkt Fiona Hoffmann nachdem sie den leichten A Einer gewann. Sie zeigte sich stark und gewann den offenen Doppelzweier mit unsere Bufdi Selma Michel (nochmals Willkommen Selma!). Auch Magnus Remus gewann sein erstes Rennen im Einer der 10-und 11 Jährigen. Philipp Schilling gewann darauf den Einer der 13 Jährigen, während Antonia Nake ihr Einer Rennen dominierte und den ersten Platz gewann. Abgerundet wurde die Regatta durch den Sieg von Max Dankov und Felix Schilling im Dopplezweier 13/14 Jahre. Die Rennsaison 2020 wurde mit einem anschließenden Ergotest am Wochenende darauf abgeschlossen. Bei diesem konnte sich alle Sportler gut beweisen. Auch jetzt trainieren wir weiterhin motiviert mit dem Ziel vor Augen, bei den DJM 2021 Medaillen zu holen.

Joshua Kumbartzki und Maximilian Dankov







## TREFF.PUNKT: Der SWR dreht bei uns!











#### Klubzeitung 2020















### U23 WM in Duisburg mit Lisa und Marie-Sophie



Lisa Gutfleisch hat es wieder in das U-23 Deutschland-Team geschafft. Sie rudert am Samstag und Sonntag, 5. und 6. September 2020, in Duisburg gemeinsam mit Zweier-Partnerin Marie-Sophie Zeidler um das beliebte Wedau-Gold. Die European Rowing Championship U23 lockt Sportler und Sportlerinnen aus 35 Nationen auf die Regattabahn im Sportpark Duisburg. Dort winkt schon jetzt eine Art Talentschau mit Blick auf die Olympischen Spiele 2024 in der französischen Hauptstadt. Aufgrund der strikten Corona-Richtlinien dürfen Verwandte und Fans dieses Jahr leider nicht zum Anfeuern anreisen

Das HRK-Presseteam traf Lisa Gutfleisch deshalb vorab in einem Café in Neuenheim:

Sie stochert in ihrer Tagliatelle – nimmt einen Bissen, dann plaudert sie über ihre sportlichen Ziele, die Zeit in den USA und in ihrer Heimat Heidelberg sowie das Changieren zwischen Studium und Leistungssport. Viel Zeit zum genüsslichen Essen nimmt sich Lisa Gutfleisch nicht, wobei sie sich doch gerade noch unverkennbar auf dem Neckar auspowerte – im Einer. Ihre Deutschlandskulls konnte man bereits von der Theodor-Heuss-Brücke aus erkennen - ein klares Lisa-Indiz. Und jetzt kein Hunger, nach dem Training? Doch! Aber manchmal vergesse sie das Essen



einfach, so die 21-Jährige Leistungssportlerin aus dem "HRK-Stall".

Genuss kommt nach der Arbeit- und vielleicht nicht mal da. Denn die Zeit nach dem Training ist bekanntlich jene vor dem Training. Kondition, Koordination und Kraft sitzen - sowie der Wille: "Unser Ziel ist es, zumindest ein ,Blech' in Duisburg zu gewinnen", so Lisa. Und das "aufeinander Einspielen" mit Ruderpartnerin Marie-Sophie, der Schwester von Einer-Weltmeister Oliver Zeidler, trainierte Lisa in den letzten Wochen ausgiebig – unter den Augen von Hans-Johann Färber, Ruderlegende und gleichzeitig Opa von Marie-Sophie Zeidler. "Gibt's da beim Training eigentlich ein Familienbonus für Marie-Sophie?", möchten wir wissen. "Nein, ganz im Gegenteil. Ich hatte das Gefühl, dass eher Marie-Sophie kritisch beäugt wurde. Das ging schon sehr professionell zu", so die 21-Jährige, die es mittlerweile doch noch geschafft hat, ihren Teller aufzuessen.

Positionsfrage: Eins oder Zwei? Da Marie-Sophie Zeidler bei der Qualifikation Anfang August in Hamburg nach ein paar Durchläufen – ein recht kompliziertes Auswahlsystem – schon für den Zweier gesetzt war, hatte Lisa nicht wirklich eine Wahl. Sie sitzt nun am Wochenende auf "Co-Schlag". "Doch das ist nicht schlimm", meint die Lisa. Schließlich sei sie flexibel, was Bootspositionen angeht. Was zählt, ist das Gesamtergebnis. Und da scheint die gerade mal 21-Jährige fast schon ein "alter Hase" im Championship-Ge-

schäft zu sein: 2019 konnte sie den 4. Platz bei den U23-Weltmeierstschaften im Doppelzweier mit Nora Peuser klarmachen, 2018 schaffte sie im B-Finale der U23-Weltmeisterschaften den ersten Platz im Frauen-Einer, weitere U19-Championship-Erfolge bilden ihr Ruderfundament.

Und wie schaut's mit ihrer Studienheimat Texas aus, wo Lisa ein Sportstipendium erhalten hat? In die Vereinigten Staaten geht's aufgrund der allgemein bekannten Coronalage in den USA erst wieder nächstes Jahr. Klar, vermisse sie vereinzelt Freunde und auch das Training sowie den amerikanischen Teamgeist an den Colleges – das fehle ihr in Deutschland schon etwas. Auf der anderen Seite freue sie sich wieder etwas länger hier zu sein – in ihrer Heimat, Heidelberg, dem HRK.

Katharina Eppert



# Bronze auf der U23 WM in Duisburg 2020













# ...für Lisa Gutfleisch & Marie-Sophie Zeidler!









### HRK holt 19 Medaillen bei Regatta in Nürtingen

Nach langer Pause ging es für die Leistungssportgruppe des HRK endlich wieder an die Startlinie, um sich mit der Konkurrenz messen zu können.

Die erste Regatta des wirren Jahres 2020 stand in Nürtingen an, wo sich 20 Sportler vom HRK plus Trainerteam über die Streckenlänge von 500m übers Wasser quälten. So ließ sich das viele Training dieses Jahres endlich auszahlen. Am Samstag in der Morgendämmerung ging es dann für die Gruppe nach Nürtingen, wo unter strengen Hygieneauflagen die Regatta stattfand.

Den ersten Sieg des Wochenendes konnte Fiona Hoffmann im Einer der leichten Juniorinnen erringen, nachdem ihre Zweierpartnerin und unsere neue Bufdi Selma Michel im vorherigen Lauf den zweiten Platz erreichte. Zusammen konnten sie dann auch am Sonntag den Juniorinnen Zweier in der offenen Klasse für sich entscheiden. Auch Gisela Makowski konnte im Einer mit großem Vorsprung ihr Rennen gewinnen und wiederholte dieses Ergebnis auch am Sonntag.

Anschließend hatte dann auch Magnus Remus sein Debüt in der Altersklasse der 10- bis 11-Jährigen. Er landete auf Platz Eins – und konnte das Siegen seinem älteren Bruder Martin perfekt vormachen.

Lisa Gutfleisch und Berkay Günes gingen im Einer an den Start, wo sie beide – mit deutlichem Abstand zu den anderen Booten – Siege einfahren konnten. Im Mix-Zweier konnten die beiden das



Feld ebenfalls hinter sich lassen und einen weiteren Sieg einfahren und auch am Sonntag dominierten die Beiden wieder ihre Rennen und holten so insgesamt acht Medaillen für den HRK.

Gute Aussichten auf den Stadtachter am 11. Oktober lieferte das Ergebnis vom Vierer ohne Steuermann, wo sich Alexander Archner, Paul Costea, David de la Munoza Lauber und Christopher Herpel einem Vierer der RGH davonfuhren, sich dann aber den starken Nürtingern geschlagen geben mussten. Am Sonntag konnten die Vier das Rennen, das nach Steuerschwierigkeiten der RGH wiederholt werden musste, dann jedoch für sich entscheiden.

Philipp Schilling konnte bei den 13-Jährigen ebenfalls einen Sieg einfahren, nachdem sich seine Teamkameraden Felix Schilling und Philipp Krausch in den Läufen davor mit Platz zwei und



drei begnügen mussten. Zu einem weiteren Showdown kam es dann im Einer der leichten B-Junioren, wo Joshua Kumbartzki und Martin Remus sich in einem beherzten Kampf kaum Luft ließen, wobei Joshua das Duell mit seinem Zweierpartner mit 0,26 Sekunden für sich entscheiden konnte und insgesamt auf Platz zwei landete.

Die nur am Sonntag gestartete Antonia Nake konnte ebenfalls ihr Rennen bei den 14-Jährigen mit einem guten Vorsprung für sich entscheiden. Und Maximilian Dankov, der in seinen beiden Einerrennen jeweils den zweiten Platz belegte, konnte mit seinem Zweierpartner Felix Schilling am Sonntag im Zweier der 13-14-Jährigen zum Sieg rudern.

Zum Ende der Regatta kam dann das Highlight mit dem Achterrennen, wobei sich die Mannschaft des HRK mit Berkay Günes, Mark Röhner, David de la Munoza Lauber, Steffen von Eicke, Paul Costea, Kevin Bähr, Alexander Archner, Christopher Herpel und Steuerfrau Lisa Gutfleisch sich in einem Fotofinish des wahrscheinlich spannendsten Kopf-an-Kopf-Rennens des Wochenendes den Gastgebern aus Nürtingen geschlagen geben mussten.

Insgesamt schaut der HRK auf ein sehr gelungenes Wochenende mit 19 Siegen und vor allem der Möglichkeit, endlich wieder Rennen gefahren zu sein.

Dabei gilt ein besonderer Dank an die Trainer Nathalie Böck, Lea Stocker und Lea Michel, sowie an Michael Remus für die schönen Bilder.

Berkay Günes





# Regatta Nürtingen











#### Klubzeitung 2020















# Breitensport: Einertraining mit Matze Dimanski













# ... bei bestem Wetter!













#### Heidelberger Regattaverband - Jahresbericht 2020

Das Jahr 2020 wurde mit den üblichen Sitzungen und Regattavorbereitungen gestartet. Die Hautversammlung war für Mitte März 2020 geplant.

Regulär haben wir die Regatta zum letzten Mal unter meiner Leitung geplant. Den Vorsitz wollte ich in der JHV im März bereits abgegeben haben. Nach Abschluss der Nachbetrachtungen der Arbeitsgruppen und im Vorstand hätte ich mich im Juni nach 21 Jahren aus dem Vorstand zurückgezogen.

Uli Zwissler hatte sich bereit erklärt den Vorstand in einer Übergangszeit entsprechend zu unterstützen.

Doch es kam alles ganz anders:

Die Corona-Pandemie hat das öffentliche Leben und damit auch uns Vereine lahmgelegt.

So mussten wir erst die JHV und dann auch die Regatta absagen. Mit der Absage der Heidelberger Regatta haben wir uns nach RSP mit der Stadt Heidelberg bewusst sehr lange Zeit gelassen. Leider gab es trotz intensiver Beratungen keinen Ausweg. Das Jahr tröpfelte so vor sich hin. Trotzdem sind wir einige Themen angegangen, die auf der Agenda des HRV standen:

Wir haben die Ampelanlage für den 1.500 Meter Start umgesetzt. Sie wurde bereits im IV: Quartal 2019 beauftragt und war pünktlich zur JHV fertig. Mit Zuschüssen uns Spenden wurde das Budget des HRV nicht belastet.

Da die Nachfolgeregelung für das Amt



des 1. VS ja weiterhin offen war, haben sich Uli Zwissler und ich intensiv und lange ausgetauscht. "Mit einer abgesagten Regatta kann ich Dich eigentlich ja nicht gehen lassen" sagte Uli zu mir bei einem Telefonat. Ohne das Procedere lange auszuführen, haben wir uns darauf geeinigt, dass ich die Amtszeit 2020 - 22 - also die Regatta 2021 - entgegen meiner persönlichen Planung doch nochmals übernehmen werde.

So haben wir uns - nach Entspannung der Infektionszahlen – an die Planung der Jahreshauptversammlung 2020 (für des Geschäftsjahr 2019) gemacht und diese dann Mitte Oktober auch durchgeführt.

Auf der Jahreshauptversammlung wurde das Jahr 2019 abgeschlossen, über welches in der letzten Klubzeitung des HRK und im Newsletter der RGH bereits berichtet wurde.



Es wurden <u>3 Ehrungen</u> durchgeführt. **Anke Lantin & Klaus Meyer** wurde für Ihr langjähriges Engagement im Verband jeweils die Ehrennadel verliehen. **Volker Wilz** würde für seine außerordentlichen Verdienste für den HRV und den Rudersport in Heidelberg die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Es gab folgende Veränderungen im Vorstand:

Angela Mahmoud übernimmt das Amt der Werbeleitung von Klaus Meyer, der das Amt seit 2007 begleitet hat. Angela kam über unsere Kassenwartin Christina zum HRV, und ist Einzelmitglied geworden um sich für den Rudersport in Heidelberg zu engagieren.

Paul Spiegelhalder übernimmt das Amt des Schriftführers von Friederike Baron. Friederike hat es beruflich nach Nagold verschlagen, so dass Sie leider nicht mehr vor Ort einsetzbar ist.

Weiterhin gab es einen positiven Rückblick auf das Jahr 2019 das ein normales Regattajahr ohne besondere Vorkommnisse war. Über die Bootstaufen wurde in der letzten Klubzeitung, der örtlichen Presse sowie in den Sozialen Medien bereits berichtet.

Die Vorschau auf das Jahr 2020 beinhaltete leider sehr wenig.

Ziel für die Regatta 2021 ist es, eine langfristige Lösung für die "Beherbergung" des Regattabüros zu finden. Hier sind wir dank der Aktivitäten von Uli Zwissler schon sehr weit aekommen. Wir haben bereits einen Bauwagen anschaffen können, der jetzt noch ausgebaut werden muss. Die Zukunftslösung sieht daher wie folgt aus: Ein Bauwagen für Regattabüro & Waage, dies wird ein eigener sein. Ein weiterer kann über die Marketingabteilung der Stadtwerke Heidelberg angemietet werden. Damit ist das Ensemble am regattaplatz mit 2 Bauwagen (Regattaleitung & Regattabüro) und dem Kassenzelt nun auch verlässlich und es muss









auch hier in Zukunft nicht improvisiert werden.

Wir sind optimistisch, dass die Regatta 2021 stattfinden kann. Statt im Mai soll sie nun am letzten Juniwochenende ausgetragen werden. Wir müssen uns von einigen rennen trenne, da das Programm an beiden Regattatagen sehr lang ist. Dies ist durch die vorgegebenen Schifffahrtspausen eine Belastung für die Mitarbeiter und auch die Sportler.

Die Finanzierung des Otto Entenmann Sprint Cup wurde uns von Fam. Entenmann wieder zugesagt. Daher wird dieser auch weiterhin ausgefahren.

Erfreulicherweise hat sich ein EDV-Team gebildet, es besteht aus: Markus Ofterdinger (RGH), Paul Costea (HRK) & Henri Schmidt (HRK) & Anke Lantin (HRV). Ziel ist es die EDV - Umstellung auf Aquarius entsprechend vorzubereiten. Ebenso ist es der Wunsch, dass möglicherweise einer der 3 das EDV - Team im Vorstand vertritt oder im bes-

ten Fall Ankes Amt 2021 übernimmt.

Am Tag der JHV haben wir uns entschlossen ein Helferessen für unsere treuen Helfer trotz ausgefallener Regatta durchzuführen. Dis wurde auch sehr positiv angenommen. Es war ein schöner Abend.

Liebe Freundinnen und Freunde des Regattaverbandes und der Heidelberger Regatta,

Vor Umbruch und Veränderung haben viele Respekt, es birgt aber auch Chancen für neue Ideen, neue Ausrichtung, neue Konzepte und vieles mehr. Daher liebe Freunde ist es wichtig, daran weiter zu arbeiten.

#### **Anke Lantin**

stellt Ihr Amt 2021 zur Verfügung, sie betreut die EDV seit 1999



#### mein Amt

steht definitiv spätestens zur JHV 2020 zur Verfügung, ich lasse einen Nachfolger sicherlich nicht im Regen stehen, aber nach dann 23 Jahren ist es Zeit, das Amt in andere Hände zu geben.

Diese Themen sind sicherlich nicht so zeitaufwändig wie die Ehrenämter im HRK bzw. der RGH. Jedoch werden auch im HRV immer wieder Förderer, Helfer und engagierte Menschen zur Mitarbeit im Vorstand gesucht. Sprecht uns einfach an.

Ich danke an dieser Stelle meinem Team im Vorstand und allen die die Heidelberger Ruderregatta und die weiteren Aktivitäten des Regattaverbandes ermöglichen. Ehrenamt und Engagement im Verein ist eine Kapitalanlage mit hoher Rendite die sich nicht in Zahlen fassen lässt.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern dieser Zeilen ein gesundes neues Jahr und freue mich Sie spätestens zur Heidelberger Regatta wieder zu treffen.

Klaus Menold

1.Vorsitzender





#### Immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel



Ein neuer Katamaran konnte Anfang 2020 finanziert und angeschafft werden. Und das allein aus Spenden! Das alte und defekte Motorboot "Siro" hat nun ausgedient : es stand nur noch im Weg herum und der Schaden, den das alte Gefährt hatte, wäre nur mit großem Aufwand zu reparieren gewesen.

Präsident Michael Stittgen freut sich: "Mit einer Spendenaktion und Fördermitteln der Stadt Heidelberg konnten wir die Anschaffung eines HRK-Katamarans innerhalb weniger Wochen komplett ohne den Einsatz vor Klubmitteln finanzieren."

Der Heidelberger Ruderklub bedankt sich herzlich bei seinen Förderern und Spendern:

der **Stadt Heidelberg** und der **Heidelberger Volksbank**,

sowie seinen Spendern: Edda Schmid Heiner Frisch Christian Fischer Dorothea Jung Erich Holzhüter Familie Thiem Ruben de Graaf Christian Schvr Klaus Kunkel Jens Hottendorf Herbert-Stephan Karrasch Hans-Jörg Bolten Felix Herth Nathalie Böck Ralf Ostermeyer Werner Herrmann Bettina Fischer Familie Lohe Vera Dohmen Claudia Frei

Leonard Lauer



Edda Schmid, die den größten Betrag gespendet und damit das Namensvorschlagrecht erhalten hat, tauft im Rahmen der internen Regatta den neuen Kat:

"Ich taufe dich auf den Namen Libelle, wünsche dir allzeit gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel."

Katharina Eppert





#### IRMA 2020: COVID 19 kostet traditionelles Wanderrudern!



IRMA, die Rudergruppe von HeidelbergCement im HRK, war auch 2020 wieder aktiv, trotz COVID 19. Das schon fast traditionelle Wanderruder-Wochenende musste aber leider ausfallen. Anfang 2020 haben wir wieder frohgemut unsere HeidelbergCement-interne Abfrage nach ruderinteressierten Mitarbeitern aus dem letzten Jahr reaktiviert und die Kolleginnen und Kollegen, für die wir letztes Jahr keine Zeit mehr gefunden haben, sowie einige weitere Interessierte für ein Schnupperrudern begeistert. Doch dann kam CO-VID 19 und wir mussten unsere schon geplanten Einführungskurse stoppen und aussetzen. Aber immerhin, ab Juli konnten wir dieses Schnupperrudern unter den herrschenden Corona Regeln doch durchführen und sieben Anfängern einen Eindruck von der Faszination des Ruderns vermitteln. Immerhin sechs davon haben uns dann mehr oder weniger regelmäßig an den zunächst für unser IRMA Anfängerrudern vorgesehenen Mittwochabenden und später auch montags im Boot begleitet.

Als Highlight galt für uns IRMAs dann 2020 die interne Regatta. Unsere ganz "blutigen" Anfänger konnten wir zwar noch nicht fürs Regattarudern begeistern, aber immerhin einen unserer letztjährigen Einsteiger. Enrico ruderte kräftig und sogar als Schlagmann im gesteuerten Gig-Vierer der Newcomer mit und freute sich über dessen Sieg. Und auch wir "alten" IRMAs haben uns über ein spannendes, improvisier-



tes Firmen-Cup Rennen gefreut: Die als Gegner spontan zusammen gestellte HRK-Vorstandsauswahl hat uns maximal gefordert, aber dann knapp einen minimalen Vorsprung gewährt. Wir konnten unseren Pokal also erfolgreich verteidigen. Danke nochmal an die Organisatoren!

Die schon geplante Samstagsfahrt von 15 "IRMAs & Guests" nach Neckargemünd, an der auch unsere sechs fleißigen Neueinsteiger teilnehmen wollten und die als Ersatz unseres sonst üblichen Ruderwochenendes geplant war, fiel dann leider der Verschärfung der Kontaktbeschränkungen Mitte Oktober zum Opfer.

Es wäre sicher ein schöner Ausklang eines ungewöhnlichen Ruderjahres gewesen, aber wir hoffen natürlich wie alle anderen auf ein aktiveres Jahr 2021!

Norbert Boese & Heiner Rohr





## Wannsee & Havel 2019 - Ein Ausflug auf neue Gewässer

Es war bei einem gemeinsamen Abendessen, da ließen ein paar Ruderfreunde das Jahr 2018 gedanklich Revue passieren und blickten in das Jahr 2019. Mal andere Gewässer erkunden wäre doch auch recht schön. Fontanejahr sei 2019 und Brandenburg hätte doch auch einiges zu bieten an Seenlandschaft.

Naja, aber Boote bis dort hochzukarren? Wie lange fährt man? Wer würde mitmachen? Also erst einmal im kleinen Kreis Werbung gemacht mit gut einem Dreivierteljahr Vorlauf. Da sich bei zwei potenziellen Kandidatinnen das Zeitfenster zeitnah als begrenzt erwies, war dieser Rahmen schon mal schnell gesteckt.

Werder (Havel) war noch bekannt von Regatten: Der Verein dort, der sowohl Unterkunft wie auch Boote bietet, ist wunderbar auf der Insel gelegen. Und diese ist mit ihrer typischen brandenburgischen Architektur ein Kleinod. Also beim Verein angerufen! Da wir in derartiger Organisation noch unerfahren, peilten wir erst einmal zwei Tage Rudern an und zwei Tage Sightseeing. Wir würden am Mittwoch anreisen, Donnerstag und Freitag gerne rudern und Samstag und Sonntag noch das Quartier als Herberge nutzen. Rudern ginge, doch Freitag rücken dann schon die nächsten Gäste an. :-(

Was nun?

Die Havel weiter westwärts gibt es nicht mehr allzu viele Vereine. Also nach Potsdam und Berlin schauen. Diesmal schon alle Vereine vorab angeschrieben, kristallisierte sich ein Glücksfall



für uns heraus: der Potsdamer Ruderklub Germania in Berlin am Wannsee. Erstmal komisch - ein Potsdamer Ruderklub in Berlin? Ist eben historisch bedingt. Die erste Kontaktaufnahme ließ gleich Hoffnung schöpfen. Nun galt es, festzuzurren, wer denn alles definitiv mitkommt. Acht feste Zusagen ließen bei Zeiten Sparpreistickets für den Zug organisieren.

Der Tag X rückt näher und immer wieder abchecken, ob an alles gedacht war - Tickets, Unterkunft und Boote sowie die Kontaktdaten der Ansprechpartner, Umgebung wegen Einkaufsmöglichkeit für die Selbstversorgung und gastronomische Angebote für den Abend. Und?! Rückversichern, ob denn alle Zusagen auch noch stehen bei den Teilnehmern.

Der Tag X kam und die Wetteraussich-



ten konnten nicht besser sein - schönstes Sommersonnenwetter. Erste Teilnehmer trafen sich am Heidelberger Hauptbahnhof, zwei befanden sich bereits in der S-Bahn und ein weiterer erwartete uns dann in Mannheim.

Bloß gut, dass wir zu den günstigen Tickets auch Reservierungen hatten. Der Zug war gut gefüllt und so hatten wir die Gewissheit, beisammen sitzen zu können. Mit Gesprächen, Spielen und Lesen vergingen die gut sechs Stunden Fahrzeit bis Berlin flott.

Ziemlich pünktlich kamen wir am Ziel an, wurden einquartiert in einem ehemaligen Wirtschaftshaus und konnten gleich noch einen Ruderausflug mit den Berliner Sportfreunden unternehmen. Aufgeteilt in zwei Booten ging es in gegenläufigen Runden über Großen Wannsee und Havel wieder zum Verein an den Wannsee. Gespickt wurde die Tour u.a. mit Wissenswertem aus der Zeit des geteilten Deutschlands. Skurril gut 30 Jahre danach.

Nach dem Anlegen wurde uns dann der Lagerplatz der Boote und des zugehörigen Equipments gezeigt, welche wir nutzen durften. Schön anzusehen, wie pfleglich mit dem Material dort umgegangen wird.

Am Abend dann noch ein Nachzügler: Respekt, Stefan, dass Du extra für zwei Tage Rudern mit uns Dir diesen Weg gemacht hast!

Der Potsdamer Ruderklub Germania hat auch eine Klubgaststätte, welche zu unserem Glück an jenem Abend unserer Ankunft auch geöffnet hatte. Der Betreiber hätte sich über eine vorherige Anmeldung von Gästen unsererseits gefreut, um entsprechend bevorratet zu sein, konnte aber unseren Bedarf noch decken. Für einige von uns, die nördlich des Weißwurstäquators seltener unterwegs sind, war Sülze (Fleisch in Aspik) mit Bratkartoffeln und Mampe (Kräuter-"Likör") eine neue Bekanntschaft.

Da der Schlafraum mit sieben Doppelstockbetten ausgestattet wie eine Jugendherberge war, bestand vor der ersten Nacht die bange Frage, wer denn schnarcht? Zu unser aller Glück hatten niemand Atmungsprobleme des Nachts.

Den nächsten Morgen ließen wir entspannt angehen. Da wir am Vorabend noch nichts eingekauft hatten, was wir in der Küche hätten zubereiten können, gingen wir gemeinsam zu einem





Supermarkt, in der Hoffnung, auch einen Bäcker zu finden.

Die Hoffnung erfüllte sich und so konnten wir vor einem gemeinsamen Masseneinkauf noch gemeinsam auf einer Straßenterrasse frühstücken.

Der Einkauf stellte eine neue Herausforderung dar. Wie viel werden wir wovon benötigen? Vegetarisch? Vegan? Fair trade und bio? Auf dem Rückweg waren wir gut bepackt.

Nun fix in die Sportkleidung, Boote auf's Wasser und ab. Die erste Tour führte uns über den Griebnitzsee auf die Havel. Im Schloßpark Babelsberg fand sich eine flache Stelle, die sich für einen Landgang und ein erstes Picknick eignete. Zusätzlicher Bonus ein Cafe in der Nähe. Weiter ging es Richtung Potsdam. Irgendwann ergab eine grobe Schätzung, dass es Zeit sein würde, umzukehren, bevor uns der Sonnenuntergang zuvor kommen würde. Erschwert wurde die Rückfahrt mit der Suche nach einer kurzen Landungsmöglichkeit für die Verrichtung menschlicher Bedürfnisse. Diese sind nicht nunmal nicht ausgeschildert und die natürlichen Gegebenheiten ermöglichen nicht unbedingt ein problemloses Anlanden.

Mit dem letzten Sonnenlicht erreichten den Steg der Germania. Nach Abrüsten der Boote und Dusche brachen wir auf, eine gastronomische Einrichtung zu finden, deren Küche uns zu später Stunde noch etwas anbieten würde. Ein Chinarestaurant war unsere Ret-



tung. Da jeder etwas anderes bestellte und reichlich geboten wurde, wurde eine riesige Drehplatte in der Mitte des runden Tisches zur Tauschbörse. Als letzte Gäste hatten wir die Öffnungszeit ordentlich strapaziert.

Den zweiten Tag sollte es nordwärts über die Havel Richtung Spandau gehen. Das Frühstück konnten wir auf dem Vereinsgelände unter einem vom Vereinsfest noch stehengebliebenen Sonnensegel/ Zelt genießen. Berliner, was habt ihr doch für einen schönen Flecken Erde!

Nach einigen Startschwierigkeiten (Warum mussten wir auch ein Boot haben, dessen Dollenmutter eine andere Größe hatte als alle anderen und der Ersatz in der Werkstatt und warum müssen Dollenmuttern eigentlich im Wasser versinken, wenn man sie fallen lässt?) konnten wir auch unseren zweiten Tag



auf dem Wasser bei traumhaftem Wetter genießen. Das kleine Schwesterlein hatten wir zwar alle zu Hause gelassen, aber die Badebekleidung war dabei. sodass wir unsere Pause nicht nur zum Picknicken, sondern auch schwimmen nutzen konnten. Vom meist ruhigen Neckar verwöhnt, haben die Wannsee-Wellen dafür gesorgt, dass wir uns abends nicht sicher waren, ob die Restaurantterrasse direkt am Ufer, auf der wir saßen, leicht schaukelte oder nicht. Nach den beiden Rudertagen wurde unsere Gruppe etwas kleiner, sodass wir nur noch zu fünft Berlin unsicher gemacht haben. Das Haus der Wannseekonferenz lag nur wenige Gehminuten von unserem Quartier entfernt und wurde von uns ebenso besucht. wie die ehemalige Stasizentrale. Aber

wir waren nicht nur im "historischen Berlin unterwegs", sondern haben uns auch einfach durch die Stadt treiben lassen, sind über die Hackschen Märkte gebummelt, haben uns gefreut, dass politische Demonstrationen direkt vor dem Brandenburger Tor möglich sind und haben uns die Gebäude angeschaut, in denen Politik gemacht wird. Dass wir gerne noch länger in Berlin geblieben wären, hat die Bahn auch erkannt und kurzerhand unseren Zug ausfallen lassen. Vielleicht hätten wir uns doch einen Wasserweg in den Norden suchen und mit dem Boot hin- und zurück fahren sollen?

Rainer Hünecke





#### Wenn ich den See seh', brauch ich kein Meer mehr...

Es war bitterkalt, wir sehnten den Sommer herbei und hatten Lust auf Mee(h) r...

Nur wohin - Koordinaten...? Insiderwissen führte uns nach Radolfzell.... In das Radhotel!

Gut vorbereitet - mit gut ausgestatteter Kühlbox - sind wir am Abend angekommen. Es stellte sich heraus, dass es eine weise Entscheidung war, die Kühlbox an Bord zu haben, denn die Restaurants waren restlos ausgebucht. It's party time - leicht eingebremst, denn wir wollen tags drauf die Fische im Bodensee jagen.

Wohlgelaunt - mit Powerfrühstück im Bauch - suchten wir Undine.

Wir fanden sie, unseren weiblichen, jungfräulichen Wassergeist. Sie gehört zu den sogenannten halbgöttlichen





Elementargeistern, denen wir ordentlich gefrönt haben - wir sind jetzt mit ihnen per Du :-) Ein Dank geht an Waltraud Würde, denn ohne sie hätten wie den Untersee nicht bis in den letzten Winkel vermessen können.

- Bild mit Bootsname "Winkel" erkennbar - Welch Zufall, unser Boot hieß "Winkel". So begannen wir unsere Tour mit dem Ausreiten des Markelfinger Winkels. Am zweiten Tag stiegen wir wieder ganz euphorisch in "unser" Boot "Winkel", doch Undine (unda = Welle) wollte ihrem Namen alle Ehre machen. Es war klar, mittags war angeraten, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. Der Tipp war Gold wert, denn der Ritt zum Steg die letzten 30 Minuten waren durchaus herausfordernd.



Höhere Windstärken und Dauerregen verschafften uns einen Erholungstag in der Bora-Sauna - jedoch auch an diesem Tag, mussten wir nicht auf den direkten Kontakt zum Bodensee verzichten: Wir sind gut erhitzt ohne Boot in den erfrischenden Bodensee gesprungen.

Für das Sommerflair sorgte die tägliche Ration "el Greco"-Eis - in der Waffel!

Tag 4, bestes Wetter, längste Ruderstrecke, aber auch leider schon der letzte Tag. Es lief wie geschmiert, idyllische Eindrücke, Einsamkeit, Natur, Schwanschwarm in türkisenem Wasser mit Trend zur Fahrt mitten durch das Naturschutzgebiet, aber wir haben die Kurve gerade noch bekommen. Es war eine abenteuerliche Route zwischen Naturschutzgebieten und den Netzen der Berufsfischer - eine Herausforderung der anderen Art.....

Steuerfrau Anna lotste souverän mit Hilfe des Tablets durch alle Widrigkeiten und hatte immer den Überblick. So erfuhren wir in drei Tagen den kompletten Untersee.

An dieser Stelle noch mal ein ganz herzliches Dankeschön an die Mitglieder des Rudervereines "Undine Radolfzell" für ihre unkomplizierte und herzliche Gastfreundschaft!! Andreas Werner war der Schlüssel zu diesem schönen Erlebnis!

Anna, Katharina und Manfred





## Einmal zur Reichenau und mit Bergblick zurück



Ich hatte schon einige Reiseberichte von Ruderern gelesen, die auf Reisen die Liebe zu ihrem Sport ausleben. Selber ausprobiert hatte ich es noch nicht. Von einer auch aktiv rudernden Freundin hatte ich gehört, dass sie sich vor den Urlauben jeweils informiert, ob in der Nähe auch ein Ruderklub zu finden ist. "Ziemlich schlau", dachte ich mir, das will ich auch ausprobieren! Es hat auch seine Vorteile, wenn man im Familienurlaub mit zwei kleinen Kindern die Möglichkeit hat, vom Urlaub mal Urlaub zu nehmen.

Diesen Sommer hatten wir unsere Pläne für Auslandsreisen förmlich über Bord geworfen, so blieben die Pläne für einen Sommerurlaub in Allensbach am Bodensee!

Ich nahm Kontakt zum Ansprechpartner für Gastruderer\*innen bei der Undine in Radolfzell auf und wurde gleich sehr freundlich eingeladen, beim Breitensport-Termin mitzumachen. Die Vorfreude auf einen Ruderabend auf dem Bodensee konnte steigen. Bislang waren meine bescheidene Ruderreviere nur Flüsse gewesen. Aber beim Gedanken an den Bodensee geht mir jedes Mal das Herz auf: das Wasser, die Farben, die gemütlichen Ortschaften und erst der faszinierende Ausblick auf die Berge!

Eines schönen Mittwochs im August ging es los: Ich kam ganz gespannt zum Breitensport-Termin nach Radolfzell, wo ich direkt mit drei Ruderern von der Undine in ein Boot steigen konnte. Und nicht nur das Wetter war herrlich, sondern auch der Abend insgesamt! Als ich mich als Gastruderin vorstellte, waren meine drei neuen Ruderkollegen gleich ganz angetan, eine kleine "Sightseeing-Tour" für mich zusammenzustellen (an erster Stelle zählte nicht die Geschwindigkeit, sondern der Genuss). Vom Steg der Undine in Radofzell abgelegt, ging es am Ufer der Halbinsel



Mettnau entlang, an der Liebesinsel (Naturschutzgebiet Halbinsel Mettnau) vorbei, raus auf den Gnadensee. Von dort fuhren wir auf die Spitze der Insel Reichenau zu, die Kirchtürme von Sankt Peter und Paul kamen immer näher. Meine Ruderkollegen waren motiviert, bis zur halben Höhe der Reichenau zu fahren, da man dort über den Yachthafen einen guten Blick auf das Münster St. Maria und Markus haben kann. Diesen haben wir uns auch fleißig rudernd erarbeitet und wurden darauffolgend mehr als einmal belohnt. Bei Antreten der Rückfahrt über Allensbach zurück zur Mettnauspitze kamen die von der Abendsonne beschienenen Alpen in unser Visier. Es war ein traumhaft schönes Panorama, welches nur vor Ort zu erleben ist!

Die Ruhe des Sees - es war erstaunlicherweise zu dieser Abendstunde nicht mehr viel los auf den Gnadensee - tat das ihre dazu und formte das Erlebnis zu einem wahren Genussrudern. Ein ganz klein wenig war das Boot schwergängig, dafür aber die Ruderkollegen sehr herzliche Menschen. Sie versorgten mich während unserer Bootstour mit unglaublich vielen Infos der "Locals". Leider ging die Ausfahrt allzu schnell zu Ende.

Aber den empfehlenswerten Tipp von meiner Freundin beherzige ich bei meinen nächsten Urlauben auch auf jeden Fall!

Eszter Schmidt







Mein Fotoladen
Foto Kühnel GmbH
Rohrbacher Str. 10/3
69115 Heidelberg
06221-16 86 91
www.foto-kuehnel.de
foto-kuehnel@t-online.de

Ihr Ansprechpartner in Heidelberg für Leica - Fuji - Panasonic. Filme für Ihre analoge Kamera, Fotokurse und Reparaturservice



#### Rudern im Urlaub - Sommer 2020

#### Österreich - Kärnten - Wörthersee - Maria Wörth

Urlaub hier am schönen Wörthersee, Golf spielen, E - Motorboot fahren und das wichtigste - Rudern!

Dank unserem Mitglied Professor Reinhard Musgnug konnte ich seinen blauen, eine Art "Coastal", Einer mit Rollausleger und Burkard Hahns Skulls, mit dem Auto nach Maria Wörth zu unserer Wohnung transportieren.

Alle 2 - 3 Tage für ca. eine Stunde auf dem See, den Motorboot- und Touristenschiffswellen trotzend, die Fahrten waren ein Genuss.

Außerdem ein paarmal richtig aktives Rudern im Renndoppelzweier beim Klagenfurter Ruderverein "Albatros".



Dieser Verein ist fast so alt wie unser Klub, gegründet 1880.

Hier im RV "Albatros" Klagenfurt, auf der Ahnentafel der Rudervereine ist dieser Verein unter unserem Klub aufgeführt.

Ich hatte das Vergnügen mit dem Sohn einer Bekannten meiner Frau, einem





ehemaligen mehrfachem Österreich-Meister und Mitglied der National-mannschaft (4. Platz bei einer WM in Japan), zu rudern, jetzt saß ich mit ihm im Doppelzweier, ich auf Schlag sitzend, das Boot antreibend, er die Lage vor dem Boot peilend.

Leider musste mein Bootspartner Paul Sommeregger schon um 7 Uhr morgens das Rudern berufsbedingt beenden, sodass ich mich um 5 Uhr früh bereits auf dem Weg zum Ruderverein machen musste, arg früh im Urlaub.

Aber es war ein Genuss, glatte See, Dunst über dem Wasser und dann zweimal sieben Kilometer unterwegs von Klagenfurt nach Maria Wörth und zurück.

Unsere Ruderfreunde Thomas Meinold, Uli Zwissler, Roland Münz-Berti,

Hans Neudecker, Pauli Menold, Thomas Jahn u. Stm. Hansjörg Bolten kennen die Strecke noch vom Achterfahren beim Rudererausflug September 2019. Zur verdienten Entspannung schweift abends mein Blick von unserer Terrasse nach Westen über den See bei einem Glas Bier oder Wein. Jetzt überwintert das Boot geschützt für die Saison 2021.

So kann man auch in Coronazeiten Urlaub genießen weit weg vom gefährlichen Trubel.

**Eckhardt Schierbaum** 







## Rudern an der Mecklenburger Seenplatte



Im letzten Jahr, als ich nach einem Ruderurlaub suchte, bin ich auf die "Ruderschule Seenplatte" in Malchow gestoßen. Barbara Günther und Peter Latus haben diese Ruderschule vor ca. zwei Jahren gegründet und bieten dort Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an, sowie "Genusstage Rudern" mit längeren Rudertouren auf den vielen großen und kleinen Seen rund um den Malchower See und ganz individuelle Angebote, mit Wünschen, die man mit den beiden absprechen kann. Sie haben tolle Boote dort. Ganz besonders begeistert hat mich das Rudern auf dem Wintech-Row-SuP, ziemlich kippsicher, zum Üben super geeignet. Das wäre sicher auch was für unseren Verein! Malchow ist ein kleines beschauliches Städtchen, berühmt für ihre Drehbrücke die zu jeder vollen Stunde für größere Boote geöffnet wird. Wir Ruderer können jederzeit (nur besser nicht zur

vollen Stunde) durchfahren. Peter und Barbara können gerne Kontakte zu Ferienwohnungen ganz in der Nähe der Ruderschule vermitteln. Ich hatte großes Glück eine schöne Wohnung in Fußnähe mit eigenem Zugang zum See zu finden. Mit der Bahn kommt man recht unkompliziert über Berlin und Waren nach Malchow, Das Ruderrevier ist riesig. Man kann von Malchow aus über den Petersdorfer See zum Plauer See, oder in die andere Richtung über den Fleesen- und Kölpinsee bis zur Müritz. Verglichen mit dem Heidelberger Neckar ist das Ruderrevier relativ ruhig. Mir hat es dort gut gefallen, die beiden Kursleiter haben sich ganz individuell auf uns vier Teilnehmer eingestellt und wir hatten alle Spaß und haben viel gelernt.

Claudia Frei



## Rudern auf dem Silser See im Engadin



Kein Schiff auf dem See, nach Sonnenaufgang spiegelglattes Wasser und nur zwei bärtige alte Angler in ihren kleinen Booten - kurzum: Das Wasser zusammen mit dem phantastischen Alpenpanorama war einmalig.

2002 hatte die deutsche Ruder-Nationalmannschaft am benachbarten Silvaplanersee ein Trainingslager durchgeführt. In einer Höhe von 1.800 m wurde bei Friedrich und mir die Luft bei höheren Schlagzahlen dann auch schnell eng, Sprints waren da eher nicht angesagt.

Das frühe Aufstehen vor Sonnenaufgang wurde mit zwei wunderbaren Ausfahrten belohnt.

Michael Stittgen und Friedrich von Bohlen





## Im Doppelachter auf Trainingsfahrt in Mannheim

Ein erneuter Sieg im Stadtachter der Breitensportgruppe veranlasste die Mannschaft, am 18. Oktober eine Trainingsfahrt im Rennboot - Doppelachter zu unternehmen.

Der Vorstand der MRGR in Mannheim-Rheinau stimmte diesem Vorhaben der HRK-Ruderer zu. Jutta, Mitglied in beiden Vereinen, konnte die Vereinsführung überzeugen, und so starteten die 8 Siegreichen aus Heidelberg im Kurpfalzachter des Mannheimer Vereins. Herrliches Wetter, beste Wasserverhältnisse und eine hochmotivierte Mannschaft trafen sich an einem Sonntagmorgen und ließen erkennen, dass Rudern im Rennboot kein Problem für die eingefahrene Equipe war. Ungewohnt nur das Transportieren des Rudermaterials über knapp 40 Stufen abwärts zum Hafenbecken, und das Ablegen hier auf der Steuerbordseite.

12 km im Rheinauer Hafen 2 bedeutet 4 mal das Becken vom Rhein bis zum Hafenende zu durchrudern. Dank Jutta kein Problem, da Sie ja eine erfahrene und ortskundige Ruderin des Mannheimer Vereins ist.

Eine gute Rudermannschaft weiß auch, wie man Erfolge feiern kann: Grill und kalte Küche von den Teilnehmern mitgebracht, sorgten bestens für das leibliche Wohl von Irina, Frank, Wiebke und Martin, Bettina, Stefan, Jutta und Volker, Trainer und Stm. der Mannschaft, der hier auch zum Rudern kam.

Schön war es, und alle würden dieses Erlebnis wiederholen, wenn die Möglichkeit wieder besteht.

Diesmal jedenfalls Glück gehabt!

Volker Hinz



## Klubzeitung 2020













## Wanderfahrt auf der Rheinau

Dank Jutta konnten wir (Volker Hinz, Jutta Skubatz, Peter Tesarz, Manfred Geist, Uschi Krauß) von der Rheinau am 25.08. spontan starten, um Richtung Otterstadt, Koller Insel einen kleinen Ruderausflug in der Heimat zu machen... mit Schwimmen und Mittagessen beim Griechen... 8 Uhr war Treffpunkt, ca 15/16 Uhr Ende nach korrekter Bootspflege!

So eine kurze Auszeit, gerade in Corona.-Zeiten, vor allem für mich als Gastronomin (ohne Jahresurlaub) .... ein Geschenk!

Uschi Krauß















# Wanderruderfahrt auf der Weichsel - Erinnerungen an 2015



In meiner Zeit in Berlin nahm ich mehrmals in Polen (liegt nahe) an Wanderrudertouren teil, die von einem Ruderer aus dem Posener Ruderclub veranstaltet wurden. Durch seine naturkundlichen und politischen Kenntnisse und Erfahrungen waren diese Reisen auf verschiedenen Ebenen sehr interessant. Von einer Reise möchte ich hier berichten. Die Fahrt ging eine Woche lang mit 25 Personen aus verschiedenen Ländern und Ruderclubs und å alten Holzbooten, die wieder tadellos in Schuss gebracht, jedoch sehr schwer waren, über die stark versandete Weichsel von der alten und wunderbar restaurierten. Stadt Grudziadz (Graudenz) bis Frombork (Frauenburg) am Haff, in dem Kopernikus lebte. Das Motto hieß:

#### Wiosla na gotówe – hop! Alles vorwärts – los!

Die Weichsel fließt gemächlich und majestätisch durch eine grüne, leicht hügelige und fruchtbare Landschaft. Die fünf Boote sind auf der gesamten Fahrt fast die einzigen Boote. Es gibt keinen Schiffsverkehr, keine Ausflugsboote, keine Ruderer, nur ab und an Angler, die vom Boot aus Fische angeln.

Trotz der besinnlichen, fast meditativen Ruhe in der die Boote auf dem ruhigen Wasser dahingleiten, ist Achtsamkeit geboten: die vielen Sandbänke müssen erkannt und immer umfahren werden. Glücklicherweise gibt es Hinweisschilder, die die ungefährliche Fahrtseite markieren. Oftmals sind sie jedoch verdeckt und zugewachsen, so dass die Obleute sehr genau hinsehen müssen. Abends sind wir in Hotels, Privatunterkünften, Jugendherbergen und alten Adelssitzen untergebracht und werden jeweils fürstlich bewirtet, alles sehr üppig und fleischlastig, nichts für Vegetarier oder Veganer.

Selbst morgens ist das Frühstück sehr reichhaltig und es gibt schon warme Wurst, allerdings keinen Wodka! Der wird erst am Nachmittag beim Anlegen mit Kaffee und Gebäck vom Vater des Reiseruderleiters angeboten. Er trans-



portiert auch unser Gepäck, so dass wir nur unsere Tagesration an Brot und Wasser mitzunehmen haben.

Fünf Tage rudern wir in Mäandern gen Norden, entlang an alten Städten mit Speichern und Silos, die zu Wohnungen umfunktioniert wurden. Die alten Burgen an der Weichsel haben eine neue Bedeutung durch Luxushotelanlagen, Museen und Burgspiele erlangt.

Einer der Höhepunkte der Reise ist die Fahrt zur Marienburg, dem früheren Sitz der Deutschordensritter und später der Schiffstransport durch den Elblang-Kanal.

Die Schleusen der Nogat, die wir durchfahren, werden von dort wohnenden Schleusenwärtern betrieben und beim Durchschleusen geht ein "Klingelbeutel" herum, in den ein Obulus eingeworfen wird. Die Fahrt geht – nun schon im ehemaligen Ostpreußen – durch ein beeindruckendes Naturpara-

dies mit weiten Schilf- und Seerosenflächen, in denen Störche, Reiher und viele Fische zuhause sind

Dann ist die Marienburg sichtbar: die grandiose Ordensburg, 60 km südlich von Danzig, an der Mündung der Nogat in die Weichsel, als größter Backsteinbau Europas.

Nach der Besichtigung der Marienburg geht die Fahrt am nächsten Tag weiter durch die alte Stadt Elbing/Elblang mit Besichtigung der z.T. wieder aufgebauten Patrizierhäuser und dann fahren wir in den Oberland Kanal, dem Elblangkanal, der eine Besonderheit ist. Hier wird der Transport der Schiffe über Staustufen über fünf Rollberge mit einem Höhenunterschied von 99 m auf Schienenwagen über Land geleistet. Die Standseilbahnen werden von Wasserrädern angetrieben. Das Kanalsystem steht unter Denkmalschutz und ist einmalig auf der Welt.







Nach den vielen Höhepunkten der deutsch-polnischen Historie kommt es zu einem letzten Höhepunkt der Reise: Fromborg/Frauenburg am Haff. Hier entwickelte der Domherr Nicolaus Kopernikus zu Beginn des 16. Jahrhunderts seine Theorie des Heliozentrischen Weltbildes. Zu sehen ist dort das Focaultsche Pendel. Ein paar Stockwerke höher erwartet uns eine grandiose Aussicht auf Fromborg, auf das Haff, bis zur Ostsee. Grün, grün, grün, soweit das Auge reicht, auch über die russische Grenze hinweg.



Und hier endet die interessante Reise durch die Natur, Geschichte, über die Flüsse Polens, die Besichtigungen und das Miteinander zu Fünft in einem Boot, davon dann auch gleich 5 Boote, jeden Tag mit anderer Besetzung. Bis zum nächsten

Wiosla na gotówe – hop! Alles vorwärts – los!

Rose Derkau, Weinheim









# Heidelberger Stadtachter – 2:1 für den HRK



Kein "Heidelberger Herbst", kein Frühschoppen und keine Konzerte: Normalerweise findet das Stadtachterrennen parallel zum größten Volksfest der Region statt, zum Heidelberger Herbst. Aber in diesem Jahr konzentrierte sich am Sonntag visuell und auditiv (fast) alles auf den Neckar zwischen Stadthalle und Neuenheimer Rudersteg, wo Schlag auf Schlag das Wasser klatschte, spritzte und die Ruderboote vorantrieb. Das Stadtachterrennen zwischen dem HRK und der RGH wurde auch in diesem Jahr wieder vom Heidelberger Regattaverband ausgetragen – bei blauem Himmel und Sonnenschein. An Land feuerten etliche Vereinsmitglieder ihre Mannschaften immer wieder mit "RGH" oder "Kluuuuub" an, Touristen sicherten sich den besten "Guck-Spot" auf der Theodor-Heuss-Brücke. Zur Ziellinie blicken musste man nämlich ganz genau, um festzustellen, welche Mannschaft denn nun tatsächlich vorne liegt. Schließlich beherrschten HRK und RGH das Kopf-an-Kopf-Rennen gleichermaßen, was sie gleich in allen drei Wettkämpfen – Frauenachter, gemischter Breitensport-Achter sowie Männerachter – vor dem mitfieberndem Publikum am Steg des HRK demonstrierten.

Doch unstrittige Sieger gab es zum Glück trotzdem: Die HRK-Frauen (Charlotte Münch, Ines Palm, Rosa Müller, Fiona Hoffmann, Barbara Eger, Lea Stocker, Norma Diel , Lisa Gutfleisch und Selma Michael (Steuerfrau)) mussten die Führung der RGHlerinnen zunächst ansehen, aber nicht hinnehmen. Und so kämpften sie bis zum Schluss – mit Erfolg. Sie zogen gegen Ende nochmal kräftig durch und die RGH damit ab. Ein wohl verdienter Sieg für unsere Leistungssportfrauen!



Ebenso nervenaufreibend – und noch knapper als das Rennen zuvor war der Breitensportachter. Da lieferten sich Irina Nake, Wiebke Hessen, Stefan Flörchinger, Jan Kubasta, Frank Winkler, Martin felgen, Uschi Krauß und Jutta Skubatz ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit der RGH. Trainiert, angefeuert und auf dem Steuersitz ins Ziel "manövriert" hat die freudige Truppe dabei Volker Hinz. Gas geben konnten im Männerachter LS auch Berkay Günes, Marc Röhner, David de la Munoza Lauber, Kevin Bähr, Philipp Wessels, Paul Costea, Alexander Archner und Christopher Herpel. Doch die RGH (Jonas Gehrig Elia Nassar, Felix Epp, Jakob Wild, Dennis Großkopf, Kai Hagenbucher und Falk Hössler) stand so unter Dampf, dass es zum Schluss nicht mehr reichte - wenn auch nur ganz knapp.

Fazit: Die Frauen sowie Breitensportler holten zwei Trophäen für den HRK, die Männer der RGH konnten das letzte der drei Rennen für sich entscheiden: macht nach Adam Riese ein 2:1 für den HRK. Zumindest für dieses Jahr. Schließlich ist der "Heidelberger Stadt-Achter" ein Traditionsrennen, das es schon seit nunmehr 53 Jahren - mit Unterbrechungen - gibt, wie Holger Xandry (Abteilungsleiter Rugby) betont: "Damals durfte der Sieger sogar nach Cambridge fahren, um dort an Wettkämpfen teilzunehmen", ergänzt er. Heute ist es indessen eher ein Kräfte- und Technikmessen der beiden Heidelberger Vereine - mit der nötigen Portion Spaß.

Übrigens: Für Berkay Günes und Lisa

Gutfleisch war es das erste Stadtachterrennen (!), bei dem sie selbst mit im Boot saßen. Was für eine heimische Gaudi für die Einer-Athleten.

Nach dem Stadtachterrennen: Edda Schmid, die den größten Spendenbetrag für den neuen HRK-Katamaran bereitstellte, taufte das Wasserfahrzeug auf den Namen "Libelle".

Katharina Eppert



# Stadtachter 2020











## Klubzeitung 2020















## **Interne Regatta**



Das Stadtachterrennen zwischen dem Heidelberger Ruderklub (HRK) und der Heidelberger Rudergesellschaft (RGH) wurde auch in diesem Jahr wieder vom Heidelberger Regattaverband ausgetragen - bei blauem Himmel und Sonnenschein. An Land feuerten etliche Vereinsmitglieder ihre Mannschaften mit "RGH" oder "Kluuuuub" an, Touristen sicherten sich den besten "Guck-Spot" auf der Theodor-Heuss-Brücke. Zur Ziellinie blicken musste man nämlich ganz genau, um festzustellen, welche Mannschaft denn nun tatsächlich vorne lieat. Schließlich beherrschten HRK und RGH das Kopf-an-Kopf-Rennen gleichermaßen, was sie gleich in allen drei Wettkämpfen - Frauenachter, gemischter Breitensport-Achter sowie Männerachter - vor dem mitfieberndem Publikum am Steg auf der Neuenheimer Seite demonstrierten. Doch unstrittige Sieger gab es zum Glück

trotzdem. Die Frauen (Leistungssport) sowie Breitensportler (gemischt) holten zwei Trophäen für den HRK, die Männer (Leistungssport) der RGH konnten das letzte der drei Rennen für sich entscheiden: macht nach Adam Riese ein 2:1 für den HRK. Zumindest für dieses Jahr. Schließlich ist der "Heidelberger Stadt-Achter" ein Traditionsrennen, das es schon seit nunmehr 53 Jahren - mit Unterbrechungen – gibt, wie Holger Xandry (Abteilungsleiter Rugby beim HRK) betont: "Damals durfte der Sieger sogar nach Cambridge fahren, um dort an Wettkämpfen teilzunehmen", ergänzt er. Heute ist es indessen eher ein Kräfte- und Technikmessen der beiden Heidelberger Vereine - mit der nötigen Portion Spaß. Und den schienen am Sonntag alle Beteiligten zu haben.

Katharina Eppert







# Interne Regatta











## Klubzeitung 2020















#### Vom Norden in den Süden: 5 Fragen an Lea Michel

# Liebe Lea, wie hat Dein Jahr als Bufdine Dich weitergebracht?

Nun, wenn du mich damit fragen willst, ob ich mich wie all diejenigen, die nach dem Abi nach Australien gehen, "selber gefunden habe", dann stimmt das irgendwo schon, nur ganz ohne Hipster-Bilder am Bondi-Beach.

Trotzdem war es für mich erstmal ein großer Schritt von Zuhause weg. Eine neue Stadt, neues Bundesland, neue Leute - das war am Anfang schon viel und fremd für mich. (Zumal sich die kulturellen und sprachlichen Unterschiede sowie die des Wesens von Nord- und Süddeutschen teilweise ziemlich drastisch aufzeigen).

Daran musste ich mich erst gewöhnen, was sich als sehr positiv entpuppte, denn ich wurde gewissermaßen "gezwungen" mit vielen verschiedenen Menschen in Kontakt zu treten und auch mal aus mir herauszugehen. Genauso hat mich das Kindertraining über das Jahr hinweg gelehrt, Verantwortung zu übernehmen und ein selbstbewusstes Auftreten an den Tag zu legen. Und mit dem Auszug in die erste richtige Wohnung, kam dann auch noch viel Selbstmanagement, Eigenständigkeit und Zeitplanung ins Spiel, wobei ich darin zugegebenermaßen wohl noch ein paar Jahre Erfahrung gebrauchen könnte...

#### Was war Dein absolutes Highlight?

Da fallen mir sofort mein Trainer- C Lehrgang in Ratzeburg mit den anderen Bufdis zusammen ein und die Re-



gatta in Cambridge im letzten Herbst. Aber auch die Motorbootfahrten im Sommer, alleine oder mit Ferdi, Volker, Daniela, Nathalie waren meist ein kleines Tageshighlight.

#### Du hast bei Tom und Kristiane Palm gewohnt? Wie stelle ich mir so ein Ruder-WG-Leben vor?

Witzig, offen und vor allem direkt. Das war für mich am Anfang wirklich perfekt, dass ich bei den beiden wohnen durfte, weil ich zum einen viel von den beiden über die Klubgeschichte und all dem, was man eben so in einem Verein erlebt und erfährt, gelernt und gehört habe. Zum anderen schuf es einen sanfteren Übergang vom Ausziehen von Zuhause in ein eigenes Zimmer. Generell herrschte ein sehr familiäres Verhältnis, weshalb die beiden für mich auch wie Gasteltern geworden sind und ich ihnen sehr dankbar bin, dass sie mich bei



ihnen aufgenommen haben.

# Welchen Tipp gibst Du allen zukünftigen Bufdfis auf den Weg?

Zieht am Anfang bei Krissie und Tom ein. Spaaß! (wobei Selma das ja ganz gut gemacht hat) Mein Tipp an zukünftige Bufdis ist, sich nicht zu sehr beeinflussen zu lassen. Hört euch verschiedene Meinungen und Perspektiven an und steht schlussendlich zu eurer Meinung. Werdet nicht "die Bitch des Vereins" wie es bei unseren Bufdi-Lehrgängen genannt wurde, also seid nicht das Mädchen/Junge für ALLES. Klar macht man viele Aufgaben, die teilweise lästig sind, die dennoch gemacht werden müssen. Trotzdem heißt es auch noch BundesFREIWILLIGENdienst. weshalb ihr auch definitiv ein Mitspracherecht an der Gestaltung eurer Arbeit und Zeit im Heidelberger Ruderklub haben solltet.

Und das beste Eis kriegt man in der Eisdiele Capri. Habe ich gehört.

# Du hast einen Studienplatz in Heidelberg bekommen, für welche Fächer hast Du Dich eingeschrieben? Und was ist Dein Berufswunsch?

Ich studiere jetzt Physik und Philosophie an der Universität und möchte damit Lehrerin werden.

# Kommst Du noch ab und an zum Rudern?

Ziemlich regelmäßig sogar: entweder ich sitze selbst im Studentinnenachter, wenn ich mich mal gerade nicht verletzt habe und sonst bin ich ein paar Tage die Woche da und mache mit den anderen Trainern zusammen noch das Kinder- und Juniorentraining. Also sehen tut man sich bestimmt! (sofern Corona es zulässt)

Katharina Eppert





#### Neue BUFDINE im Klub – Selma Michel stellt sich vor

Liebe HRKler.

ich bin Selma Michael und seit dem 1. September beim HRK, um mit großer Freude meinen Bundesfreiwilligendienst zu leisten - genauso wie meine Vorgängerin Lea Michael. Ursprünglich komme ich aus Stuttgart, wo ich dieses Jahr mein Abitur absolviert habe.

Wie komme ich nun darauf, im HRK mein Bufdi zu machen?

Seit Oktober 2019 zieht es mich regelmäßig an den Wochenenden nach Heidelberg, um hier zusammen mit meiner Zweierpartnerin Fiona Hoffmann zu trainieren. Ich bin also nicht ganz fremd und mein Gesicht mag dem ein oder anderen vielleicht schon bekannt vorkommen.

Auf die Bufdi-Stelle wurde ich durch einen Social Media Post aufmerksam. Nach netten und interessanten Gesprächen mit meiner Vorgängerin Lea, den Jugendleitern Aurelia und Oskar und schließlich dem Vorstand, stand meine Entscheidung fest. Diese fiel mir nicht besonders schwer, denn durch enge Freundschaften, welche sich durch das gemeinsame Training im HRK entwickelt haben, und dem Charme Heidelbergs fühlte ich mich schon damals sehr wohl hier.

Vor sechs Jahren lernte ich in meinem Heimatverein, dem Stuttgart Cannstatter Ruderklub von 1910 e.V., selbst durch eine Bufdine das Rudern und den Spaß daran kennen. Sie hat mich da-



mals immer motiviert und ist zu großen Teilen dafür verantwortlich, dass ich auch heute noch mit viel Leidenschaft und Motivation dabei bin. Ich hoffe, diese Dinge ebenso weiter geben zu können, wie ich es selbst zu meinen Anfängen erfahren durfte.

Durch meine mittlerweile schon längere Erfahrung im Leistungssport und dem Geschehen in meinem Verein, wo ich unter anderem seit zwei Jahren als Jugendleiterin tätig bin, hoffe ich, den HRK möglichst gut unterstützen zu können.

Für das Jahr 2021 wünsche ich mir einen offenen Umgang miteinander und eine gute Zusammenarbeit, vor allem jedoch viele neue Menschen kennen zu lernen, Erfahrung zu sammeln und gemeinsam das Beste aus dem kommenden Jahr heraus zu holen!



Zögert nicht, auf mich zu zugehen wenn ihr Fragen habt oder mich auch einfach so noch näher kennen lernen wollt

Ich freue mich auf das kommende Jahr mit euch, hoffentlich voller neuer Anregungen, Gespräche und Erfahrungen.

**Eure Selma** 



HRK-Klubrestaurant Neuenheimer Landstraße 3a 69120 Heidelberg



...Direkt am Neckar gelegen, mit überdachter Süd-Terrasse, großem Saal für Ihre Familienfeier oder Tagung etc.,regionale Speisen, wechselnde saisonale Tageskarte, hausgebackenes Brot. QZBW Fleisch Steht für gesicherte hohe Qualität aus umweltbewusster integrierter und kontrollierter Tierhaltung. Regionale Herkunft aus Baden-Württemberg. Neutrale Kontrolle auf allen Stufen der Erzeugung,

... während des Lockdowns bieten wir wieder unseren Abhol- u. Lieferservice wie folgt an: Mittwoch-Samstag Bestellzeit 17-20:30 Sonntag 12-15:00 & 17-20:30 (letzte Lieferung 21:00) \*bis 5km Umkreis € 2,50 Lieferpauschale\* #gemeinsamsindwirstart #Supportyourklubmember Aktuelle Informationes



Tel. 06221-418702

Ihr Achter-Team



#### Das Klubleben während der Pandemie

Ende März 2020, zu Beginn der Pandemie, startet der HRK einen Aufruf zum Mitmachen an seine Mitglieder - mit großem Erfolg! Doch seht selbst ...

Liebe Klubmitglieder,

der Neckar ruht derzeit genauso wie unsere Boote. Doch das bedeutet nicht, dass die Covid-19-Krise auch zum Ausruhen zwingt. Ganz im Gegenteil. Im Rudersport sind gerade jetzt Fitnessübungen für daheim gefragt sowie die Kommunikation darüber - ganz gleich, ob freizeit- oder leistungsorientierter Ruderer.

Was ist Euer persönlicher Sporttipp in den eigenen vier Wänden? Welcher Song gibt Euch gerade jetzt Kraft? Und was macht Ihr nach dem Corona-Spuk zuerst? Teilt Eure Ideen im Kurzporträt "Wie schlägst Du Dich durch, ohne Ruderblätter?". Die Vorlage zum Ausfüllen findet Ihr im Anhang. Schön wäre ergänzend ein aussagekräftiges/spaßiges/kreatives Bild von Euch beim Hometraining. Beides sollte in den gängigen Formaten geschickt werden an oeffentlichkeit@hrk1872.de

Die Veröffentlichung wird dann je nach Rücklauf im Newsletter/auf der Homepage erfolgen. Die Teilnahme ist natürlich kein Muss. Doch auch hier gilt: The more the merrier. Denn gerade jetzt, wo die Kommunikation nicht mehr "by the way" im Bootshaus, am Steg oder im Boot (wo natürlich nur der Steuermann/die Steuerfrau spricht), stattfinden kann, wird diese nun verstärkt "by Newsletter" fortgesetzt. Und im besten Fall lernt man auf diesem Weg auch endlich mal jene Klubmitglieder kennen, die man bis dato noch nicht vor Augen hatte.

Joachim Hannig, HRK-Vorstand Verwaltung, hat den Anfang gemacht und zeigt in seinem Kurzporträt, wie er in Corona-Zeiten "abhängt". Schaut doch einfach mal rein (Anhang 2).

Des Weiteren sind für die klubinterne Kommunikation Video-Schaltungen in Vorbereitung, die neben Besprechungen auch für gemeinsamen Fitness-Sport genutzt werden können. Weitere Infos folgen. Interessierte Gruppen können sich unter der Mail-Adresse telco@hrk1872.de melden.

Viele Grüße & Gesundheit! Katharina Eppert



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Eddhardt Schierbaum

Alter: fast 75 Jahre!

Wie lange ruderst Du schon? Seit 1960

Bereich: früher Leistungssport,

jetzt Breitensport Wie oft ruderst Ou? Mehrmals die Woche

Was ist Deine (liebste) Position im Boot? bei Riemen möglichst Steuerbord





"Ecki" hält sich fit auf seinem Crosstrainer und beim Wandern

Rudern ist für mich... Passion, Lebensgefühl

Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit? Crosstrainer, lange Wanderungen

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"? Wer rastet, der rostet

Dieser Song gibt mir Kruft: wie in der Jugend, mit Freunden im Klub unter der Dusche: "Kurfürst Friedrich von der Pfalz"

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten? Die Ruderfreunde und die Freiheit

Wes wer Dein schönstes/kustigstes/sperwendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudern? Das Schönste: Regatta in Henley im Endlauf Master Achter im HRK gegen den Rest der Welt

Nach der Corone-Krise werde ich als erstes… unsere Ruderfreunde zusammentrommeln und ab aufs Wasser



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Karzporträt

Name: Barbara Hilber

Alter: 50

Wie lange ruderst Du schon? schon ewig...

Bereich: Breitensport

Wie oft ruderst Ou? mehrmals die Woche

Was ist Deine (liebste) Position im Boot?

"Maschinenraum" im Achter. Sechser oder Vierer sind auch ok…

Rudern ist für mich...

...die beste Sportart überhaupt!



Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit?

Radfahren, Krafttraining, Spaziergänge, manchmal Gartenarbeit

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

In der Ruhe liegt die Kraft!

Dieser Song gibt mir Kraft:

Rockiges aus den 80ern

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten?

Am meisten fehlt mir die Bewegung auf dem Wasser mit lauter netten Leuten, die vielen schönen Begegnungen im Bootshaus, der Blick auf den Frühlingswald am Königstuhl vom Wasser aus...

Am wenigsten fehlt mir die Gänsekacke auf dem Steg, und - in Zeiten von Homeoffice - das frühe Aufstehen und der Stau bis zur Arbeit,

Was war Dein schönstes/kustiestes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudern?

die Chaos-Chinesen von F+U 🔞

Nach der Corona-Krise werde ich als erstes...

... mal im Klub vorbeischauen, mit Blick auf den Neckar ein Bierchen schlürfen und gucken, ob ich nach so langer Abstinenz überhaupt noch rudern kann



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Lea Mitchel

Alter: 18

Wie lange ruderst Du schon? 6 Jahre

Bereich: Leistungssport

Wie oft ruderst Ou? mehrmals die Woche

Was ist Deine (liebste) Position im Boot? Bug

Rudern ist für mich...

der Ausgleich zum Altag, um den Kopffrei zu bekommen.

Wie hältst On Dich derzeit ohne Radem fit?

ich gehe laufen, Fahrrad und Ergo fahren und mache Athletik-/Stabi-Übungen.



Keep on rowing by rolling! Lea rudert auf dem Skateboard

#### Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

Sich selbst Ideine Ziele setzen wie x Anzahl an Liegestütz, Kniebeuge, Sit-Ups, ... schaffen oder x km laufen, genauso wie sich Zeit für sich selbst zu nehmen, zum Beispiel mit. Yoga oder ausgiebigem Dehnen

Dieser Song gibt mir Kraft: Meine Ergo-Playlist

#### Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten?

Am meisten vermisse ich es, mich mit meinen Freunden zu treffen und zu rudern, und am wenigsten vermisse ich, mich durch dichte Menschenmenge durchschlängeln zu müssen.

#### Was war Dein schönstes/kustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudem?

Meine schönsten Erlebnisse waren auf Wanderfahrten, wenn man sich im Boot liegend sonnt und dabei Musik hört und generell, wenn das Boot gut läuft und man es durch das Wasser gleiten hört.

Nach der Corona-Krise werde ich als erstes... alle meine Freunde umarmen!



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Karzporträt

Name: Lisa Gutfleisch

Alter: 21

Wie lange ruderst Du schon? 9 Jahre

Bereich: Leistungssport

Wie oft ruderst On? Täglich

Was ist Deine (liebste) Position im Boot?

Schlagfrau, Einer



#### Rudem ist für mich...

… der perfekte Sport um Stress abzubauen und gleichzeitig mit Freunden zusammen zu sein. Das Gefühl, wenn ein Einer über spiegelglattes Wasser gleitet ist mit nichts anderem zu vergleichen.

Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit?

Ergo, Rennrad fahren (mit Bahs), Joggen, Kräftigung/ Stabilität mit Sandsack oder Körpergewicht, täglich Yoga zum Aufwachen

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

BKK= Bier- Kasten- Kniebeugen und Familie zum gemeinsamen Training motivieren

Dieser Song gibt mir Kraft:

Blah Blah Blah- Armin van Buuren

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten?

<u>Am meisten:</u> Rudern mit meinen Team Kameraden, die immer Motivation verbreiten im warmen Austin oder im Einer; mit Freunden treffen und draußen sein

Am wenigsten: um 5:30 Uhr aufstehen, in Vorlesungen sitzen

Was war Dein schönstes/kustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudem?

Am schönsten: die morgendlichen Trainingseinheiten in Austin bei Sonnenaufgang

Am spannendsten: Finals auf Weltmeisterschaften und der Deutsche Meisterschaft 2018

Am lustigsten: Mixen mit dem leichten M2x in der WM Vorbereitung um ausgedachte Challenges auszufahren (Vorwärtskommen ohne Skulls zu verwenden, Streichrennen)

Nach der Corona-Krise werde ich als erstes...

Im Einer aufs Wasser



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Joachim Hannig

Alter: 58

Wie lange ruderst Du schon? Ca. 45 Jahre

Bereich: Breitensport

Wie oft ruderst On? Unregelmäßig

Was ist Deine (liebste) Position im Boot? Schlagmann

Rudern ist für mich... Anspannung und Entspannung. Ein toller Sport um körperlich an die Grenze zu gehen und mich gleichzeitig technisch anspruchsvoll zu bewegen



Stufenweise fit bleiben: Joachim macht derzeit Klimmzüge an der heimischen Treppe.

Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit?

Joggen, Radfahren und täglich meine Fitnessübungen

Was ist Dem persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

Täglich 10 min Fitnessübungen machen, um beweglich zu bleiben.

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten?

Bekannte treffen (z.B. im Klub) und freundlich gegrüßt und angelächelt zu werden.

Was vermisst du in Corona-Zeiten am wenigsten?

Volle Straßen und Hektik und Stress beim Autofahren

Was war Dein schönstes/kustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudern?

Das schönste: Morgens vor 7 Uhr, kurz vor Sonnenaufgang: Der Mond steht am

Himmel beim Warten auf den Sonnenaufgang

Das brenzlüsste: Der Anblick eines Frachters beim Blick über die Schulter im 2x

mit meiner Schwester

Nach der Corone-Krise werde ich als erstes... in den Klub gehen, Leute treffen und 4x fahren



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Rose Derkau

Alter: 70

Wie lange ruderst Du schon? Seit 15 Jahren, vorher Kajak

Bereich: Breitensport

Wie oft ruderst On? 2 X die Woche

Was ist Deine (liebste) Position im Boot?

2,3,4,5 im 6er

Rudern ist für mich... Spannung – Entspannung, der gesunde und gute Ausgleich, die Abwechslung

Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit? Ich fahre Rad, mache Yoga und Hula Hoop



Immer in Bewegung bleiben, nicht vom Morgen bis zum Abend am Kaffeetisch sitzen – macht aber sowieso kein/e Rudererin

Dieser Song gibt mir Kraft: momentan: "Lean on me" von Bill Withers, sonst Raggae oder Diana Krall, Smon and Garfunkel, Stones, Vieles aus den Æigern

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten? Den direkten Kontakt zur Familie, Freunden, der Rudengruppe

Was war Dein schönstes/kustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudem?

Wanderrudertouren sind neben dem wöchentlichen Rudern meine Favoriten

Nach der Corona-Krise werde ich als erstes... wieder Rudern!





#### Wie schlägst Du Dich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Ulrich Zwissler

Alter: 75 Jahre

Wie lange ruderst Du schon? Seit 1958

Bereich: früher Leistungssport, heute Breitensport

Wie oft ruderst On? 3 mai pro Woche

Was ist Deine (liebste) Position im Boot? Auf Schlag

Rudem ist für mich...der wahre Sport

Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudern fit? Ruderergo auf meiner Terrasse unter einem blühenden Birnbaum mit sehnsüchtigem Blick auf den Neckar. Nordic Walking (ungern). Radfahren



Ergo fahren unterm Birnbaum

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"? Jeden Tag aufs Neue

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten? Das Gefühl im Boot mit den Kameraden

Was wer Dein schönstes/kustigstes/spennendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudem?

Pauli und ich haben mit der im Rudertraining bewährten Beharrlichkeit den Bau des jetzigen Bootshauses trotz unvorhersehbarer Widrigkeiten erfolgreich zu Ende gebracht.

Nach der Corona-Krise... werde ich als erstes mit meinen Enkeln paddeln gehen. Ich freue mich zudem auf eine Fahrt im Rennachter.



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Karzporträt

Name: Arvid Strittmatter

Alter: 12

Wie lange ruderst Du schon? Seit Sommer 2017

Bereich: Breitensport
Wie oft ruderst Ou?

unregelmäßig

Was ist Deine (liebste) Position im Boot?

Auf Schlag

Rudem ist für mich...

Ich kann beim Rudern die Natur, das Wasser und die Bewegung genießen und dabei abschalten.

Wie hältst Ou Dich derzeit ohne Rudern fit?

2 x am Tag mit meinem Kickboard ne Stunde an den Neckar.

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

Gehe jeden Tag mind, eine Stunde raus

Dieser Song gibt mir Kraft:

"Run to the hills" von Iron Maiden

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten?

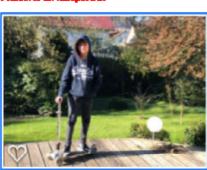
Am meisten: Meine Freunde! Am wenigsten: Die Arbeiten in der Schule

Was ver Dein schönstes/kustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudem?

Wir sind einmal im Training in einen Busch gefahren. Als ich das erste Mal nach einer Woche Ruderkurs, auf einem Renn-Einer saß (und nicht ins Wasser fiel) und alleine raus auf den Neckar bin.

Nach der Corona-Krise werde ich als erstes...

... duurch die Straßen laufen und "Scheiß Corona" schreien :-D





#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Fiona Hoffmann

Alter: 18

Wie lange ruderst Du schon? Seit 2 X Jahren im HRK

Bereich: Leistungssport

Wie oft ruderst On? Täglich

Was ist Deine (liebste) Position im Boot? Im Einer oder im Zweier (Bue).

#### Rudern ist für mich...

...so selbstverständlich in meinen Alltag integriert, dass die plötzliche Umstellung auf Training alleine zu Hause schon sehr ungewohrt war am Anfang. Vor ein paar Wochen/Monaten hätte ich mir nie vorstellen können, dass ich jetzt nicht mehr täglich im HRK trainieren kann - gerade jetzt, wo das Wetter wärmer wird und man wieder öfter rudern gehen könnte, ist das natürlich sehr schade.



So "bändigt" Fiona ihren Bewegungsdrang

#### Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit?

joggen, Ergo fahren, Fahrrad fahren, Workouts und improvisiertes Krafttraining mit einem Besenstiel und einem Gummiband :)

#### Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

Sich mit anderen darüber austauschen, wie sie trainieren um das eigene Training abwechslungsreicher zu gestalten.

Dieser Song gibt mir Kraft: "Champion" von Moosh & Twist

#### Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten?

Am meisten vermisse ich das Training gemeinsam mit allen anderen aus Team HD, weil es gemeinsam viel mehr Spaß macht und wir uns gegenseitig motivieren. Außerdem ist das Training normal viel abwechslungsreicher und ich kann effektiver trainieren als zu Hause.

Am wenigsten vermisse ich die Entenkacke am Steg :)

Was von Dein schönstes/lustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudem? Einer der schönsten Momente waren sicherlich als ich einmal mit Lola bei Sonnenaufgang rudem war. Außerdem die LMs letztes Jahr sowie die Zeit in Kroatien – beides waren sehr schöne Zeiten, die ich so schnell nicht vergessen werde.

#### Nach der Corona-Krise werde ich als erstes...

...rudern eehen!



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HIKK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Thomas Palm

Alter: 57 Jahre

Wie lange ruderst Du schon? 43 Jahre

Bereich: Leistungssport

Wie oft ruderst Ou? mehrmals die Woche

Was ist Deine (fiebste) Position im Boot? Steuernder Schlag oder Bugmann

Rudern ist für mich ... ein schöner Sport.



Im naturellen Home-Office

Wie hältst On Dich derzeit ohne Rudem fit? Nahezu täglich: Radfahren bzw. Radrolle, Ruderergometer-Training, Joggen, Wandern, mit Kettle Bells arbeiten

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"?

Sobald das Wetter es zulässt, raus an die frische Luft und dort sportein.

Dieser Song gibt mir Kruft: Viele, aber Sport mache ich nur ohne Musikberieselung.

Was vermisst Du in Corone-Zeiten am meisten/am wenigsten? Am meisten vermisse ich die Vielzahl an Treffpunkten mit Menschen. Am wenigsten vermisse ich die Fußball-Bundesliea.

Was war Dein schönstes/kustigstes/spannervistes/brenzligstes Erlebais beim Rudern?

Das brenzfigste Erlebnis war die Rettung eines kompletten gekenterten Gig-Achters auf dem Rhein unterhalb der Remagener Brücke bei Hochwasser und ca. 5 Grad Celsius. Die Besatzung und das Boot habe wir im Doppeldreier an Land gezogen und zum Schluss vor Entkräftung abtreibende Ruderer ebenfalls wieder aufzefischt.



#### Wie schlägst Du Oich durch, ohne Ruderblätter? – HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Uschi Krauß

Alter: 57

Wie lange ruderst Du schon? 6-7 Jahre

Bereich: Breitensport Wie oft nuderst Ou? Täglich

Was ist Ocine (liebste) Position im Boot?
Wo immer man mich duldet, meist Mitte oder Schlag

Rudem ist für mich... der perfekte Ausgleich zum Arbeiten, mit anderen und doch für sich! Es ist für mich die "Triskele" (die drei Grundelemente : Erde, Wasser, Luft.)



Auf dem Boden der Tat.

#### Wie hältst De Dich derzeit ohne Radern fit?

Kleine Spannungsübungen , 6 Minuten Planking, Dehrung, Theraband, Frauen-Liegestützen ;-) ... mit meinen Töchtern im Hof, bei Wetter... als neuestes bringt uns mein Schwager Shim Sham (Swingtanz )bei

Was ist Orin persönlicher "Home-Fit-Tipp"? Planking ...

Dieser Song gibt mir Kraft: Give it a Chance (KINGS CROSS)

#### Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten?

Ich vermisse am meisten die Freiheit, Menschen treffen zu können, die mir guttum ...auch viele meiner Gäste. Am wenigsten vermisse ich den Stress auf den Straßen, das Überangebot an Ablenkung... Was war Dein schönstes/lustigstes/spannendstes/breuzlichstes Erlebnis beim Rudern? Lebenseinschneidend war unser Kenterunfall mit Volker Hinz am 26.4-2016, bei 10 Grad Wassertemperatur und Volker kam nicht aus seinen Ruderschuhen ... er wäre fast ertrunken :-(( Wir gedenken diesen Tag jedes Jahr...

Nach der Corone-Krise werde ich als erstes... Freunde treffen , den Achter und vor allem den Biergarten öffnen und ... rudern, rudern, rudern...



#### Wie schlägst Du Dich durch, ohne Ruderblätter? - HRK-Ruderer im Kurzporträt

Name: Ariane Mansouri

Alter: 60

Wie lange ruderst Du schon? 6 Jahre

Bereich: Breitensport

Wie oft ruderst Du? 1 bis 2 Mal die Woche

Was ist Deine (liebste) Position im Boot? > 1



Rudern ist für mich... meine Gruppe treffen, Deutsch üben (bin Französin), fit bleiben, die Natur und den wunderschönen Anblick von Heidelberg genießen

Wie hältst Du Dich derzeit ohne Rudern fit? Fitness-Übungen aus der App "Seven".

Was ist Dein persönlicher "Home-Fit-Tipp"? Ich benutze Seven seit 4-5 Jahren, man braucht keine Geräte, die Basis-Training-Einheit ist kostenlos, hat 12 Übungen und dauert nur 7 Minuten (kann auch für länger programmiert werden) . Wenn man fleißig übt, gibt es ein weiteres kostenloses Workout alle 2 Monate.

Dieser Song gibt mir Kraft: Joanne Shenandoahs Songs, die Musik von Vangelis

Was vermisst Du in Corona-Zeiten am meisten/am wenigsten? Am meisten meine Tochter in Lausanne, die Freiheit zu reisen, rudern, schwimmen, segelfliegen, die offenen Grenzen, die Unbekümmertheit.

Am wenigsten: die Umweltverschmutzung.

Was war Dein schönstes/lustigstes/spannendstes/brenzlichstes Erlebnis beim Rudern?

Schönstes: Während einer Pause der Besuch einer neugierigen Schwanfamilie mit 8 Kleinen, aber es gibt so viele andere schöne Erlebnisse.

Spannendstes: Wanderrudern in Berlin bis zur Oberbaumbrücke und am Fuß des Molecule Man.

Nach der Corona-Krise werde ich als erstes... Rudern!







# **Breitensport unter Corona-Bedingungen**







## Klubzeitung 2020







# Gemeinsam sind wir stark!













# Bleibt gesund und bis bald im Klub!







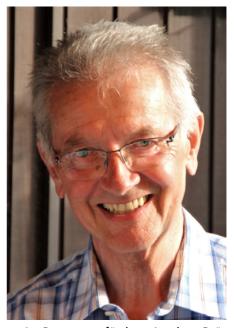






#### Wir trauern um Horst Xandry

Der Name Xandry ist im HRK fest verankert - und dennoch ging im September 2020 ein Lotse von Bord, der den HRK lange Zeit mitgesteuert hat. Horst Xandry wurde 80 Jahre alt. Ruderluft hat er bereits als Jugendlicher geschnuppert, als er über das Schulrudern am Helmholz-Gymnasium den Wassersport für sich entdeckte. Später kamen Familie und Kinder - eine neue Priorität im Leben des Familienmenschen Horst Xandry - der Sport musste weichen. Vorerst! 1979 sollte das Rudern. wieder Teil seines Lebens werden, es wurde in das Private integriert. Vielleicht war es auch sein Sohn Holger, der ihn erneut an das Wasser heranführte. Ein Jahr später trat er gemeinsam ihm in den HRK ein. Zweimal "H. Xandry" - das Vater-Sohn-Gespann driftete wie so oft auf einer Wellenlänge, motivierte sich. 1988 wurde Horst Xandry Vizepräsident des HRK, ein Jahr später sogar Präsident, wo er den Bootshausneubau neu angeschoben hat. Auch dem Rugbysport war er während seiner Präsidentschaft stets eng verbunden. Pauli Menold war damals sein Vizepräsident, mit dem er sehr gerne zusammengearbeitet hat. 1993 gab er das Amt ab, widmete sich anderen Aufgaben, "Herzensangelegenheiten", wie den Wanderfahrten und dem Altherrenrudern. Im Rahmen ausländischer Wanderfahrten hat er Freundschaften zu Vereinen in der Schweiz (Seeclub Horgen und Richterswil) neu gegründet und in Frankreich die Freundschaft



zu Le Perreux gefördert. Ja, das "Brückenbauen" lag Horst Xandry sehr. In dem gesellschaftlichen Miteinander ging er auf. Seinen Mentor und Förderer hatte er dabei in Alt- und Ehrenpräsident Dr. Walther Schäfer gefunden, dem er freundschaftlich eng verbunden war. Dass sein Sohn Holger 2007 – also 15 Jahre später als Präsident in seine Fußstapfen getreten ist – freute ihn zutiefst. Und auch bis zum Schluss war er stolz über das Engagement von Holger für den Sport, den HRK, die Familie.

Von Katharina Eppert



#### Wir trauern um Karl-Heinz Zipperer

Karl-Heinz Zipperer trat als 18-Jähriger im Jahre 1947 in den Ruderklub ein. Ihm war die Mitgliedschaft im Prinzip schon in die Wiege gelegt worden, denn sein Vater Fritz Zipperer war im Klub Mitglied im legendären Richtervierer der deutschlandweit sehr erfolgreich war. Er trainierte noch in den 50 er Jahren den HRK Nachwuchs. Karlheinz Zipperer war Ruderer und vor allem sehr aktiv mit seinen Freunden Harald Wilz, Richard Hebert, Schorsch Thönnissen im Heidelberger Regattaverband. Er war über viele Jahrzehnte Garant bei der Durchführung der Heidelberger Ruderregatta. Seine Hilfsbereitschaft und sein Engagement zeichneten Ihn aus, ein nein war aus seinem Munde nie zu hören. Wir danken für seine 73-jährige Mitgliedschaft und wissen seine Treue zum HRK und seine Kameradschaft sehr zu schätzen und werden Ihm ein ehrendes Andenke bewahren.

Von Gerhard Menold





## Wir haben ja gesagt!



Das frisch gebackene Ehepaar Hess

... und der Klub bekommt Zuwachs!



Helene Dimanski \*28.08.2020 mit Fridolin







HILTL





Heidelberg Hauptstraße 48 www.heisel.com



NOVILA



Mail: Frank.Scholl.Metallbau@t-online.de

www.Scholl-Metallbau.de





- Türen 🚄
- Fenster -
- Markisen 🚄
- Vordächer <
  - Geländer
- Überdachungen 🚄
  - Wintergärten
- Edelstahlarbeiten
  - Garagentore \_
    - Treppen
    - Toranlagen



Im Schuhmachergewann 21-23 69123 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 83 65 29 Telefax: 0 62 21 / 83 42 21







## Siegesbarometer

Alle Angaben unter Termin sind wie folgt aufgebaut: Platzierung; Bootsklasse; Ruderer\*in

## 25.01.2020 - Ergocup Neckarelz:

- 1. Platz (1000 m); Mädchen U 15; Antonia Nake
- 2. Platz (500 m); SM A LG; Berkay Günes

## 08.02.2020 - Ergocup Ludwigshafen:

- 1. Platz (1000 m); Mädchen U 15; Antonia Nake
- 1. Platz (2000 m); SM A LG; Berkay Günes

## Frühjahr 2020 - Nominierung zur U23 EM:

2000 m; Skull; Lisa Gutfleisch

## 06.09.2020 - U23 EM:

3. Platz (2000 m); SF B 2x; Lisa Gutfleisch, Marie-Sophie Zeidler

## 12.09.2020 - interne Regatta:

- 1. Platz (500 m); Kinder + Jugend 4x Gig; Gero, Max, Felix, Shana, Stf. Ronja
- 1. Platz (500 m); Breitensport 4x Gig; Rike, Volker, Martin, Jutta, Stm. Moritz
- 1. Platz (500 m); Jugend (offen bis Jg. 88) 4x Gig; Joshi, Ludwig, Felix, Phillip K., Stm. Marius
- 1. Platz (500 m); Newcomer 4x Gig; Rike, Gero, Moritz, Erico, Stf. Jutta



- 1. Platz (500 m); Klubmeister 1x W; Selma Michel
- 1. Platz (500 m); Klubmeister 1x M; Berkay
- 1. Platz (500 m); Firmencup; Heiner, Norbert, David, Volker, Stm. Enrico
- 1. Platz (500 m); Schlossberg 8+ Gig; Bettina, Claudia, Rainer, Lothar, Nathalie, Heiner, Norbert, Volker, Stf. Silja
- 1. Platz (500 m); 2 x offen; Martin, Joshi
- 1. Platz (500 m); 2x gegen 2-; Paul, Steffen

## 3. + 4.10.2020 - Nürtingen:

- 1. Platz (500 m); JF 1x A LG; Fiona Hoffmann
- 1. Platz (500 m); MW 1x, Masters-Frauen-Einer E; Giesela Makowski
- 1. Platz (500 m); Jung 1x 10 + 11; Magnus Remus
- 1. Platz (500 m); SF 1x A; Lisa Gutfleisch
- 1. Platz (500 m); SM 1x A LG; Berkay Günes
- 1. Platz (500 m); Jung 1x 13; Philipp Schilling
- 1. Platz (500 m); SM/F 2x A, Mixed-Doppelzweier A I; Lisa Gutfleisch, Berkay Günes
- 1. Platz (500 m); Mäd 1x 14, Mädchen-Einer 14 Jahre I-III; Anthonia Nake

#### Klubzeitung 2020



- 1. Platz (500 m); JF 2x A; Fiona Hoffmann, Selma Michel
- 1. Platz (500 m); MW 1x, Masters-Frauen-Einer E; Giesela Makowski
- 1. Platz (500 m); SF 1x A, KSK-Einer-Cup; Lisa Gutfleisch
- 1. Platz (500 m); SM 1x A LG; Berkay Günes
- 1. Platz (500 m); SM 4- A; Christopher Herpel, Alexander Archner, Paul Costea, Steffen v. Eicke
- 1. Platz (500 m); SM/F 2x A, Mixed-Doppelzweier A I; Lisa Gutfleisch, Berkay Günes
- 1. Platz (500 m); SF 4x A; Lisa Gutfleisch
- 1. Platz (500 m); Jung 2x 13+14; Felix Schilling, Max Dankov



# Top 100 Ruderstatistik 2019\*

Pos.	Name	KM	Ruder- KM	Steuer- KM	Fahrten
1.	Ruprecht, Thomas	2694		158	213
2.	Krauss, Uschi	2058		148	188
3.	Günes, Berkay Utku	2008		122	196
4.	Makowski, Gisela	1883	9	139	173
5.	Costea, Paul Igor	1745	48	135	171
6.	Gutfleisch, Lisa	1658		107	160
7.	Remus, Martin	1559		124	107
8.	Hinz, Volker	1545	224	131	112
9.	Hoffmann, Fiona	1467		111	101
10.	Kumbartzki, Joshua	1458		115	93
11.	Neusius, Thomas	1242		54	87
12.	Pfeiffer, Anna	1238		96	89
13.	Fischer de Vasquez, Bettina	1202		101	104
14.	Tesarz, Peter	1201		83	51
15.	Seitz, Christian	1200		87	92
16.	Remus, Michael	1112		92	77
17.	Burdack, Berenice	1088	16	82	82
18.	Palm, Kristiane	1084		81	90
19.	Skubatz, Jutta	1073	14	82	86
20.	Hoibl, Ludwig	1056	48	92	77
21.	Hottendorf, Jens	1048		74	91
22.	Michaux, Manfred	1038		77	95
23.	Röhner, Marc	993	13	70	77
24.	Gönnheimer, Lothar	928		84	81
25.	Weyers, Elena	917		73	87
26.	Zwissler, Ulrich	870		79	88
27.	Steffens, Alina	865		69	65
28.	Stocker, Lea	858		70	72

## Klubzeitung 2020



Pos.	Name	KM	Ruder- KM	Steuer- KM	Fahrten
29.	Koch, Thomas	856		69	64
30.	Müller, Andreas	848		60	78
31.	Meinhold, Hans-Thomas	847		74	75
32.	Geist, Manfred	837		59	70
33.	Stittgen, Michael	790		68	70
34.	Eppert, Katharina	772		67	61
35.	Mueller, Rosa	752	14	63	55
36.	Palm, Thomas	750		53	55
37.	Herpel, Christopher	749		55	61
38.	Koch, Gerhard	739	12	67	64
39.	Münz-Berti, Roland	730		62	58
40.	Lutz, Ronja	724		83	60
41.	Wannagat, Simon	708		54	49
42.	Klein, Jens	703		43	61
43.	Nake, Antonia	693		65	63
44.	Warnecke, Christian	676	14	46	48
45.	Sölker, Fabian	650	32	54	56
46.	Jessen, Wiebke	645		53	44
47.	Waack, Leo	630		44	47
48.	Schierbaum, Eckhardt	626		57	53
49.	von Bohlen, Friedrich	611		52	57
50.	Hünecke, Rainer	603		61	47
51.	Rohr, Heiner	599	12	48	53
52.	Michel, Selma	594	13	50	48
53.	Dankov, Maximilian	584		56	50
54.	Thywissen, Andreas	582		47	44
55.	Michel, Lea	579	36	50	53
56.	Eger, Barbara	561		47	47
57.	Mansouri, Ariane	544		53	50
58.	Thiem, Luca	541		23	44



Pos.	Name	KM	Ruder- KM	Steuer- KM	Fahrten
59.	Flörchinger, Stefan	512		47	47
60.	de la Munoza, David	500		35	38
61.	Hess, Theresa Maria	491	16	43	39
62.	Hahn, Burkhard	481		30	53
63.	Ridder, Hannah	459		36	42
64.	Jakubik, Gregor	452		29	45
65.	Wessels, Philipp	443		33	45
66.	Keller, Hans-Karl	440		44	37
67.	Lange, Hannah	420		32	38
68.	Bretthauer, Peter	413		40	35
69.	Sacconi, Tanja	400		34	38
70.	Feltgen, Martin	398		32	29
71.	Faye, Olivier	391		37	37
72.	Funke, Maria	384		41	41
73.	Münch, Charlotte	383	19	32	27
74.	Zawatzky, Klara	381		26	42
75.	Punke, Stefanie	374		29	29
76.	Manhart, Linda	373		29	27
77.	Petersen, Holger	371		31	62
78.	Hilber, Barbara	369	34	35	27
79.	Derkau, Rosemarie	365		39	23
80.	Schyr, Christian	346		25	28
81.	Berberich, Felix	338		30	28
81.	Boese, Norbert	338	12	27	27
81.	Palm, Ines	338		32	25
84.	Krausch, Philipp	335		42	16
85.	Leicher, Rolf	325	22	38	20
86.	Deissner, Henrike	314		23	22
87.	Wen, Virginia	314		22	23
88.	von Eicke, Steffen	305		22	21

## Klubzeitung 2020



Pos.	Name	KM	Ruder- KM	Steuer- KM	Fahrten
89.	Schilling, Felix	303		32	17
90.	Schilling, Phillip	303		40	18
91.	Hannig, Joachim	301		22	39
92.	Remensperger, Stefan	287		25	16
93.	Baehr, Kevin	279		22	19
94.	Chibret, Paul	275		21	20
95.	Archner, Alexander	274		21	16
96.	Remus, Maja	269		24	13
97.	Kokes, Tim	265	5	31	16
97.	Wunderlich, Angelika	265		24	16
99.	Kriener, Florian	264		29	18
100.	Lohberger, Falko	257		22	14

<sup>\*</sup>Stand 23.12.2020



# Geburtstagskalender 2021

# Der Klub gratuliert seinen Mitgliedern!

Wann?	Wer?	Zum?
03. 01.	Andrea Breuer	60
10. 01.	Sabine Wacker	60
11. 01.	Friedrich Koch	90
27. 01.	Anke Krämer	65
27. 01.	Ulrike von Eicke	60
29. 01.	Wolfgang Mund	80
10. 02.	Guntram Hacker	70
05. 03.	Hans Rack	75
24. 03.	Matthias Klein	65
11. 04.	Reinhard Goecke	80
15. 04.	Jürgen Adler	80
04. 05.	Henning von Eicke	60
19. 05.	Michael Wild	75
27. 05.	Peter Braun	65
02. 06.	Elizabeth Holmes	60
16. 06.	Hans-Peter Wild	80
04. 07.	Hans-Jürgen Fischer	85
09. 07.	Werner P. Herrmann	80



Wann?	Wer?	Zum?
13. 07.	Rainer Ackermann	70
23. 07.	Rudolf Noll	85
23. 07.	Iris Marita Pohlmeier	60
23. 07.	Rüdiger Wilz	60
24. 07.	Thomas Ruprecht	60
25. 07.	Guntram Welzig	80
29. 07.	Alexander Svoboda	60
31. 07.	Günter Janello	75
17. 08.	Matthias Schönfeld	60
21. 08.	Detlef Bickel	75
21. 08.	Gisela Makowski	60
24. 08.	Gernot Burkhardt	70
12. 09.	Roy Francis	75
19. 09.	Martin Illing	60
26. 09.	Dieter Krahl	65
13. 10.	Thomas Zahn	60
16. 10.	Karl Schroth	60
26. 10.	Heiko Becher	65



Wann?	Wer?	Zum?
19. 11.	Dorothea Jung	70
23. 11.	Gerhard Raubinger	85
25. 11.	Gerhard Koch	70
03. 12.	Klaus Armbruster	60
03. 12.	Klaus Merkl	65
06. 12.	Hans-Jörg Bolten	75
14. 12.	Andreas Müller	65
17. 12.	Klaus Frank	60



# Langjährige Mitglieder in 2021

Ulrich Zwissler

94 Jahre	62 Jahre
Ruth von Winning	Eckhardt Schierbaum
79 Jahre	Gerhard Menold
Hannelore Streibisch	61 Jahre
74 Jahre	Frieder Koch
Walter Foitzik	Hans Rack
73 Jahre	55 Jahre
Gerd Schmid	Emmi Vogel
69 Jahre	Michael Liebig
Hans-Jürgen Fischer	50 Jahre
68 Jahre	Rainer Ackermann
Gerhard Schadt	Rasmus Schröder
Ingrid Wilz	45 Jahre
67 Jahre	Frank Gierden
Friedrich Koch	Jürgen Wilz
Jürgen Adler	40 Jahre
66 Jahre	Andreas Ripperger
Jürgen Veith	35 Jahre
Werner P. Herrmann	
Wolfgang Mund	Hobe Schröder
65 Jahre	30 Jahre
Diethelm Pfaff	Brigitte Seibel
64 Jahre	Hans Brauner
- Günter Lang	Matthias Dimanski
Heiner Frisch	Tobias Engels
Peter Frisch	Ulrich Tödtmann
63 Jahre	
Fritz Doss	
Götz W. Werner	
Rudolf Noll	



#### 25 Jahre

Alexander Biskupek

Anke Krämer

Christian Kroner

Christian Schyr

Hans-Thomas Meinhold

Katharina Fricke

Marcus Schiltenwolf

Sabine Wacker

Stefan Remensperger

#### 20 Jahre

Babette Labryga

**Daniel Placsintar** 

Gabriele Liebig

**Gerhard Raubinger** 

Jürgen Pils

Marvin Gierden

**Matthias Liebig** 

Philipp Heede

Roland Münz-Berti

Sebastian Buß

#### 15 Jahre

Andreas Müller

Angelika Wunderlich

**Benjamin Landis** 

#### 10 Jahre

Boris Bakki

Christian Warnecke

Christina Scheffler

Christoph Jaschinski

David Jahn

**Dorothea Jung** 

Hendrik van der Merwe

Janosch Kasperlik

Johannes Maurer

Klaus Krämer

Klaus Schachner

Lara Bürger

Lisa Gutfleisch

**Lothar Bauerochse** 

Lothar Gönnheimer

Manfred Michaux

Max Epple

Patrick Hage

Silke Wels

Yannik Kelter



## Saunanutzung 2021/2022

Benutzung bitte mit unseren Pächtern abstimmen

Tel. Uschi Krauss: 06221-418702 oder 0176 64951758

Gebühr:

15,00€/Nutzung (unabhängig von der Anzahl der Personen)

Der Zugang zur Sauna erfolgt mit dem Schlüssel, der in der Klubgaststätte gegen Zahlung der Saunagebühr zu erhalten ist. Der Schlüssel wird nach Öffnen der Sauna sofort zurückgegeben.

### **Sonstiges:**

- Die Nutzung der Sauna erfolgt auf eigene Gefahr.
- Im Saunabereich ist Rauchen untersagt.
- Der Saunabereich ist sauber zu verlassen.
- Mängel oder Störungen sind beim Pächter oder beim Bereichsleiter Hausverwaltung zu melden.
- Die Saunatemperatur wird eine halbe Stunde vor
- Saunabeginn auf 95 °C eingestellt.
- Kinder unter 12 Jahren ist die Benutzung der Sauna nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten erlaubt.

Der Vorstand



## Beitragsordnung Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.

#### 1. Beitrag

Jedes Mitglied im Heidelberger Ruderklub ist gem. Satzung § 10 (2) zur Zahlung des Vereinsbeitrags verpflichtet. Die Beitragshöhe wird von der Mitgliederversammlung (Rudern) bzw. von der Rugby-Abteilungsversammlung (Rugby) festgesetzt. Ehrenmitglieder sind von der Beitragspflicht befreit. Mitglieder können in Ausnahmefällen beitragsfrei geführt werden. Hierzu ist ein schriftlich begründeter Antrag an den Vorstand zu richten.

#### 1.1 Beitrag Rudern

## a) Reguläre Mitgliedschaft

Gruppe	Prozent	Monat	Jahr
Ausübend			
über 25 J	100%	30,00 €	360 €
15-25 J	75%	22,50 €	270 €
bis 14 J	65%	19,50 €	234 €
Familienangehörige über 25 J	50%	15,00 €	180 € 1),,3)
Familienangehörige bis 25 J	25%	7,50 €	90 € 1), 3)
Zweitmitgliedschaft	50%	15,00 €	180 € 2)
Unterstützend			
über 25 J	50%	15,00 €	180 €
bis 25 J	25%	7,50 €	90 €

## b) Kurzzeitige Mitgliedschaft

Kurzzeitige Mitgliedschaften sind nur für ausübende Ruderer sind möglich. Die Beitragshöhe für eine Kurzzeitmitgliedschaft beträgt 40 Euro pro angefangenen Monat. Es wird keine Aufnahmegebühr erhoben. Die Regelungen der Absätze 3 – 6 treffen nicht zu.

## c) Firmenmitgliedschaften

Firmen können Mitglied werden, um ihre Mitarbeiter zu fördern. Dies ist einzelvertraglich zwischen Firma und dem Heidelberger Ruderklub zu regeln. Es gelten als Basis die von der Mitgliederversammlung festgelegten Mitgliedsbeiträge pro Person. Zusätzlich gilt: Die Beitragszahlung ist im Einzelvertrag zu regeln. Die Firma hat kein Stimmrecht in der Mitgliederversammlung. Die Firma benennt schriftlich jedes Jahr die Personen, für welche dieser Vertrag gilt.



## 1.1 Beitrag Rugby

Gruppe			
Ausübend	Prozent	Monat	Jahr
Kinder bis 14 J	40%	9,00 €	108 €
Jugend bis 18 J	60%	13,50 €	162 €
Jugend bis 25 J	80%	18,00 €	216€
Erwachsene ab 26 J	100%	22,50 €	270 €
Zweitmitgliedschaft	50%	11,25 €	135 € 2)
Familie	125%	28,00 €	336 € 1), 3)
Unterstützend			
Erwachsene	75%	17,00 €	204 € 4)
Fan	50%	11,25 €	135 €

## 2. Aufnahmegebühr HRK

Gemäß Satzung § 10 (2) wird eine Aufnahmegebühr erhoben, deren Höhe die Mitgliederversammlung (Rudern) bzw. Abteilungsversammlung Rugby (Rugby) beschließt.

Rudern: 50 € Rugby: 20 €

#### 3. Arbeitsstunden

Der Arbeitsstundenachweis ist bis zum 31. Dezember des Jahres zu erbringen. Das Entgelt für nicht geleistete Arbeitsstunden wird im Februar des Folgejahres in Rechnung gestellt. Sofern ein ausübendes Mitglied ausbildungs- oder berufsbedingt über einen längeren Zeitraum nicht in der Region wohnt, werden auf Antrag keine Arbeitsstunden erhoben.

**Rudern:** Zusätzlich zum Beitrag müssen ausübende Mitglieder im Alter von 14-64 Jahren 10 Arbeitsstunden und von 65-69 Jahren 5 Arbeitsstunden pro Jahr oder ersatzweise 10,- € pro Stunde leisten. Die Eintragungen erfolgen im Fahrtenbuchrechner (Modul Vereinsarbeit) und sind durch ein Mitglied des Erw. Vorstands zu bestätigen.

**Rugby:** Zusätzlich zum Beitrag müssen ausübende Mitglieder im Alter von 14-64 Jahren 10 Arbeitsstunden pro Jahr oder ersatzweise 8,- € pro Stunde leisten. Auf der Homepage des HRK ist der Arbeitsstundennachweis erhältlich. Geleistete Arbeitsstunden sind darauf zu vermerken und von einem Mitglied der Rugby-Abteilungsleitung abzuzeichnen.



## 4. Eintritt / Austritt / Kündigung

Es gelten die Paragraphen 11, 12 und 13 der Satzung.

### 5. Zahlungsarten

Die Beiträge werden in 12 Monatsraten fällig. Die Beiträge werden vom Mitglied vorzugsweise per Dauerauftrag monatlich überwiesen. Alternativ kann der gesamte Jahresbeitrag zu Beginn des Jahres bis Ende Februar überwiesen werden.

## 6. Zahlungsverzug

Gerät ein Mitglied mit seinem Beitrag in Verzug, so droht gemäß Satzung § 13 nach vorheriger Mahnung die Streichung aus der Mitgliederliste. Die Pflicht zur Leistung der rückständigen Beiträge bleibt bestehen. Diese Beitragsordnung ist gültig ab dem 10. Juli 2019.

#### Präsident VP Verwaltung

- 1) Auf schriftlichen Antrag kann in diese Beitragsgruppe gewechselt werden.
- 2) Bescheinigung Heimatverein über Vollmitgliedschaft erforderlich.
- 3) Mindestens ein erwachsener Erziehungsberechtigter mit Kind(ern), Ehepaare oder Geschwister. Jugendliche können bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres ohne Beitrag in der Familienmitgliedschaft bleiben. Nach Vollendung des 21. Lebensjahres können Jugendliche in der Familienmitgliedschaft bleiben, wenn für sie Kindergeld gewährt wird. Ein entsprechender Nachweis ist einzureichen.
- 4) Kraftraum- und Poolnutzung sind gestattet.



### Vorstand



Präsident Dr. Michael Stittgen Krautäckern 6 69251 Gaiberg Tel. 06223 805370

praesident@...



VP Verwaltung Jo Hannig In den Krautäckern 8 69251 Gaiberg Tel. 06223 488432

verwaltung@...



VP Finanzen Nathalie Böck E7, 15 68159 Mannheim Mobil: 0157 88330295

finanzen@...



VP Sport Thomas Palm Burgstr. 56 69121 Heidelberg Priv. 06221 419481 Tel. +33(0)388142381

sport@...



VP Öffentlichkeitsarbeit Katharina Eppert Neugasse 4 69117 Heidelberg Mobil 0179 8112271 oeffentlichkeit@...



Abteilungsleitung Rugby Holger Xandry In der Neckarhelle 41 69118 Heidelberg Mobil: 0160 97453225

rugby@...



Ehrenpräsident Gerhard Menold Schlittweg 87 69198 Schriesheim Tel. 06203 62630

"@..." in Mailadressen steht für @hrk1872.de



## **Erweiterter Vorstand**

## Bereichsleitung Leistungssport

Philipp Wessels Kevin Bähr



Bereichsleitung
Breitensport
Barbara Hilber
von Zyllnhardt-Straße 16
69256 Mauer
Tel: 06226-992621
breitensport@...



Bereichsleitung Veranstaltungen Manfred Michaux Mannheimer Str. 56 69198 Schriesheim Mobil: 01788008048 veranstaltungen@...



Bereichsleitung Hausverwaltung Eckhardt Schierbaum Im Weiher 16 69121 Heidelberg Tel. 06221 480052 Mobil 0171 2884670 bootshaus@...

Bereichsleitung Boote/Logistik Burkhard Hahn Mobil 0177 2484535

boote@...

Bereichsleitung Presse Anna Pfeiffer presse@...



Beisitzer Volker Wilz Jugendleiter Rugby Stefanie Hafendörfer







## **Trainerteam Rudern 2020**



**C-Junioren** Nathalie Böck



**C-Junioren Lea** Michel Selma Michel

B-Junioren und A-Junioren

Paul Costea Lea Stocker Berkay Günes Lea Michel



Breitensport und Schulrudern Mathias Dimanski



## **Trainerteam Rudern 2020**



Kinder- und Jugendausbildung sowie Kinder und Jugendbreitensport: Daniela Micol



Kinder- und Jugendausbildung sowie Kinder und Jugendbreitensport: Volker Wilz



Kinder- und Jugendausbildung sowie Kinder und Jugendbreitensport: Lea Michel



**Breitensportbetreuer und Ü18-Ausbildung:** Karen Epding-Zawatzky



Breitensportbetreuer und Ü18-Ausbildung: Rainer Hünecke



Breitensportbetreuer und Ü18-Ausbildung: Volker Hinz



Breitensportbetreuer und Ü18-Ausbildung: Mathias Dimanski



## Sonstige Ansprechpartner im HRK



Werkstatt Marc Röhner

werkstatt@...



Elternsprecherin C-Jugend Irina Nake



Werkstatt/Breitensport Rainer Hünecke

werkstatt@...



Elternsprecher B/A-Jugend Michael Remus



**Geschäftsstelle** Ute Weigeldt

mail@...



Schriftfüherin Vanessa Munn

Ute Weigeldt unterstützt den Vorstand bei seiner Arbeit. In der Geschäftsstelle des Heidelberger Ruderklubs, in der Neuenheimer Landstraße 3 a, ist sie zweimal wöchentlich persönlich zu erreichen.

Öffnungszeiten sind:

Mittwoch von 15.00 – 18.00 Uhr und

Freitag von 11.00 – 14.00 Uhr.

Telefonisch erreichen Sie Frau Weigeldt unter 06221 418703 oder per Mail unter mail@hrk1872.de. Bei Fragen, Problemen ist Frau Weigeldt gerne behilflich und ihr erster Ansprechpartner.

"@..." in Mailadressen steht für @hrk1872.de



## **Impressum**

## Klubzeitung des Heidelberger Ruderklubs 1872 e.V.

#### Vereinsanschrift/Bootshaus

Neuenheimer Landstr. 3a | 69120 Heidelberg

Tel. (Geschäftsstelle): 06221 418703 | Fax: 06221 418704 | www.hrk1872.de

#### **Rugby-Sportanlage**

Harbigweg 14 | 69124 Heidelberg

Tel. (06221 26274)

#### Bankverbindungen

Heidelberger Volksbank:

IBAN: DE59 6729 0000 0049 9000 07

#### Präsident

Dr. Michael Sittgen | Krautäckern 6 | 69251 Gaiberg Mobil 0172 7256938 | Mail praesident@hrk1872.de

#### Leiter der Rugbyabteilung

Holger Xandry | In der Neckarhelle 41 | 69118 Heidelberg

Mobil: 0160 97453225 | rugby@hrk1872.de

#### **Redaktion und Layout**

Vera Dohmen | Katharina Eppert | Petra Herrmann | Linda Manhart | Anna Pfeiffer | Christian Warnecke | Mail: klubzeitung@hrk1872.de

#### **Bildnachweis**

Vielen Dank an unsere Fotografen:

Uli Hillenbrand Photography | Lucas Gropengießer | Rainer Hünecke | Jürgen Kessler | Henning von Eicke | Michael Remus | Mark Biro

#### Druck

VIAPRINTO | Martin-Luther-King-Weg 30a | D-48155 Münster | Tel. 0800 589 31 41

#### Versand

Lebenshilfe Gießen e.V. | Grüninger Weg 29 | 35415 Pohlheim



# Ein Ende der Nullzinsen ist nicht in Sicht. Höchste Zeit zu handeln.

www.riv.de/investieren





# Bildungsziele erreichen

- Schulabschlüsse
- Erstausbildung
- Studium
- Fort- und Weiterbildung
- Seminare



Kostenlose Bildungsberatung! Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

# Die Adresse für Bildung in Heidelberg

- → Aligemeinhildende und beruffiche Schuler, bilinguale Grundschule, Realschule, Berufskollegs, Berufliches Gymnasium (ab Klasse B sowie Klassen 11-13), bilinguales Gunnasium, International Baccalaureate® Diploma Programme (IB-DP), Prep Class für das IB-DP Referepistagogisches Schulprofil Jeruptur: Grundschule, Resischule, Aufbauggemasium
- → Berufs-Fachschulen: Gesurcheit, Pflege und Soziales, Sprachberufe.
- → Beruffiche Fortbildung: Behiebenirte, Fachkaufeute, Fachwirte, Meister
- → Smarten: Smarthurse, -nésen, -mifuncen

→ Bachelor-Studiengänge an der ibn und an der 58A.

Unschulengen und Qualifizierungen

- Seminare and Unternehmenschulungen



# Unternehmensgruppe State i Hebelule i Alederie

Kurfürsten-Ankaze 64-68 89115 Heideberg

Der FAU Blidengsennung, your Haidelberger Haustholished

