



KLUBZEITUNG

Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.

Klubzeitung 2024



Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.





Gemeinsam Werte schaffen



Als Ihr Vermögensverwalter aus der Region gehen wir gemeinsam mit Ihnen den Weg zu Ihren finanziellen Zielen. Bei der R.I.Vermögensbetreuung AG investieren wir selbst in unsere eigenen Anlagelösungen und legen damit nicht nur für Sie an, sondern auch mit Ihnen.

Ihr Erfolg ist unser Erfolg – seit über 25 Jahren

Die Strategie unserer Mannschaft: Unsere lang-jährig erprobte Anlagepolitik setzt auf sorgfältig ausgewählte Qualitätsaktien mit einer breiten Streuung über verschiedene Branchen, Länder und Währungen. Der Erfolg unserer Anlage-lösungen spricht für sich.

Interesse geweckt?

Selbstverständlich beantworten wir Ihre Fragen auch gerne persönlich. Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail. Peter Ulrik Kessel, Mitglied im HRK und im Vorstand der RIV, steht Ihnen gerne mit seinem Team für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung.

Hinweise: Dies ist eine Marketing-Anzeige. Die frühere Wertentwicklung lässt nicht auf zukünftige Renditen schließen. Unsere Anlagelösungen können auch innerhalb kurzer Zeiträume erheblichen Schwankungen nach oben oder nach unten unterworfen sein.





Liebe Klubmitglieder, liebe Leser*innen,

ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns, und das nächste verspricht nicht weniger spannend zu werden – mit bekannten und sicherlich auch unbekannten Herausforderungen. Als Sportverein mit den beiden Abteilungen Rudern und Rugby sind wir glücklicherweise das Zupacken im besten Sinne des Wortes gewohnt. Dieses Zupacken erstreckt sich weit über das Sporttreiben hinaus, denn es gilt doch immer wieder aufs Neue, unseren Ruderklub voranzubringen.

Sei es bei der Organisation einer Vielzahl von Turnieren und Ligaspielen, bei der Vorbereitung einer langen und intensiven Ruderwettkampfsaison, bei

der Unterstützung der Regatta inklusive Bewirtschaftung oder bei der Planung und Durchführung vieler Veranstaltungen wie dem Neujahrsempfang, der Mitgliederversammlung oder Festivitäten aller Art bis hin zur Klubkerwe. Und nicht zu vergessen: das tägliche Kümmern um den sogenannten Haushalt – den Unterhalt und Betrieb unserer Clubhäuser im weitesten Sinne.

Ein wichtiger Bestandteil des „Revuepassieren-Lassens“ des vergangenen Jahres ist die Erstellung der jährlichen Klubzeitung, die es im Ruderklub nicht nur in einer gedruckten, sondern auch online zur Verfügung gestellten Form gedruckt gibt. Sie ist dadurch ein bedeutender Bestandteil unserer Klubkultur. Aus einer Vielzahl eigens dafür verfasster Artikel, einer großen Anzahl



tor*innen und Fotograf*innen!

Nach einer kurzen Findungsphase haben sich als diesjähriges Klubzeitungsteam Vera Dohmen, Gilian Klevemann, Alena Losgar, Katharina Eppert, Kathrin Jansen, Lea Kubitz und Thomas Palm zusammengefunden. Neben einigen wöchentlichen Treffen (den Weekly's), einem Weihnachtsessen und vielen Layoutstunden wurde diese Ausgabe erarbeitet.

Was dem zukünftigen Klubzeitungsteams helfen würde, ist eine Funktion, die es momentan im Heidelberger Ruderklub noch nicht gibt: eine (oder besser gleich mehrere) Archivar*innen. Diese hätte die Aufgabe, regelmäßig (z. B. wöchentlich oder monatlich) die, in den vielen Kanälen zusammengetragenen Informationen über unser Klubleben zu sammeln und zu dokumentieren. Einmal gut und treffend formuliert, lässt sich ein Artikel somit einfach mehrfach verwenden – beispielsweise an dieser Stelle.

Kurzum: Unser Team sucht weiterhin Unterstützung, besonders auch aus der Rugby-Abteilung. Wer Interesse hat, kann einfach eine E-Mail an oeffentlichkeit@hrk1872.de schicken.

Selbiges gilt auch für die Berichterstattung rund um die Vielzahl unserer Sportveranstaltungen und Festivitäten. Hier könnte es durchaus mehr Berichterstattung in der Rhein-Neckar-Zeitung

geben, die uns gerne und hilfsbereit unterstützt.

In diesem Sinne wünschen wir Euch allen eine angenehme Lektüre und freuen uns über Hinweise und Unterstützung aller Art.

Vera Dohmen, Gilian Klevemann, Alena Losgar, Katharina Eppert, Kathrin Jansen, Lea Kubitz und Thomas Palm



2005 20 Jahre 2025

Zum Achter
Heidelberg

Seit 20 Jahren ist der „Achter“ ein Ort der Begegnung und des Zusammenhalts. Durch Höhen und Tiefen habt ihr uns begleitet, und dafür sind wir sehr dankbar. Gemeinsam haben wir Herausforderungen gemeistert und schöne Momente geteilt. Heute blicke ich mit Stolz auf diese Zeit zurück und freue mich auf eine weiterhin erfolgreiche Zukunft.

Mit Vertrauen und Zuversicht gehe ich in die kommenden Jahre - und freue mich darauf, euch eine gute Gastgeberin und Ruderpartnerin zu sein. Herzlichen Dank für eure Treue und Unterstützung! Eure Uschi mit Team

„Zum Achter“ Restaurant
Neuenheimer Landstrasse 3a · 69120 Heidelberg
Tel.: +49 (0)6221-418702 · Mail: zum-achter@web.de



Öffnungszeiten (regulär)
Mittwoch - Samstag 17 - 22:00 Uhr
Sonn- u. Feiertage 12 - 20:00 Uhr



Wir gratulieren 20 Jahre „zum Achter“



„Mit vielfältigen Angeboten sehr gut aufgestellt“ Grußwort 2024

Liebe Klubmitglieder, liebe Freunde und Förderer des Heidelberger Ruderklubs,

wir freuen uns über die sportlichen Erfolge der vergangenen Saison und blicken mit Zuversicht auf das Jahr 2025. Diese Klubzeitung bietet einen ausführlichen Rückblick auf das HRK-Jahr 2024: Erfolge im Rudern insbesondere für unsere Kaderathletin Lisa Gutfleisch mit der Bronzemedaille im Doppelvierer bei den Europameisterschaften und einem Sieg im Doppelzweier bei der Henley Royal Regatta sowie zwei Silbermedaillen für unsere Frauen bei den Großbootmeisterschaften, drei Bronzemedaillen der Juniorinnen bei den Deutschen Sprintmeisterschaften, fünfzehn Medaillen bei der Landesmeisterschaft sowie etliche weitere Erfolge auf anderen Regatten.

Im Rugby konnten zwei Deutsche Meisterschaften der Frauen, eine Meisterschaft unserer U18-Mannschaft, der Wiederaufstieg der 1. Herren sowie die Vizemeisterschaft der U15 im 7er-Rugby und viele weitere Erfolge gefeiert werden.

Die Ergebnisse der Meisterschaften unterstreichen die erfolgreiche Jugendarbeit in beiden Sportarten. Nachdem im Rugbysport seit Jahren viele aktive Jugendmannschaften existieren, freuen wir uns auch im Rudersport wieder über eine wachsende Gruppe von



Kindern und Jugendlichen. Doch auch neben unseren Wettkampfgruppen, ist der Heidelberger Ruderklub im Breitensport mit vielfältigen Angeboten sehr gut aufgestellt. Neben der Anfängerausbildung werden Boote repariert, Ausfahrten organisiert und gemeinsame Veranstaltungen geplant.

Unsere jährliche Mitgliederversammlung fand am 11. April statt. Dabei begrüßten wir neu im Vorstand Heinrich Drügemöller als Vizepräsident der Verwaltung. Zuvor wurde dieser Bereich von Sabine Kreuer kommissarisch geführt. Leider nicht mehr zur Wahl gestellt hatten sich Dr. Linda Manhart als Vizepräsidentin der Öffentlichkeitsarbeit und Christian Schyr als Be-



reichsleiter des Leistungssports. Damit sind aktuell folgende Ämter vakant: Vizepräsident/in Sport, Bereichsleiter/in Leistungssport, Vizepräsident/in Öffentlichkeitsarbeit und Bereichsleiter/in Presse. Dadurch verteilt sich aktuell im Vorstand viel Arbeit auf wenige Schultern. Infolge der Lücken sind wir im Bereich Rudern in der Öffentlichkeitsarbeit nicht mehr mit Berichten in der Zeitung und auf unserer Homepage präsent.

Diese Klubzeitung verdanken wir einem engagierten Team, das sich zusammengefunden hat, damit im Jahr 2024 keine Lücke in der Geschichtsschreibung des HRK entsteht. Für das neue Jahr suchen wir Mitglieder, die sich in die Vereinsarbeit und die Gestaltung der Zukunft des Heidelberger Ruderklubs aktiv einbringen und Verantwortung übernehmen möchten.

Auch dieses Jahr ist die Finanzlage unseres Klubs weiterhin solide. Wesentlich sind dabei die Mitgliederbeiträge, Sponsoring und Spenden. Der Heidelberger Ruderclub bedankt sich für die kontinuierliche Unterstützung bei allen Spendern, Sponsoren, der Stadt Heidelberg, dem Badischen Sportbund und seinen Fördervereinen, deren Beiträge die weitere Entwicklung wesentlich unterstützen.

Lassen Sie mich zum Schluss allen Amtsträgern und Klubmitgliedern danken, die sich im Jahr 2024 mit Freude in den Dienst des Heidelberger Ruderklubs gestellt haben. Ohne ehrenamtliches

Engagement kann kein Sportverein erfolgreich sein. Lassen Sie uns auch 2025 gemeinsam am Erfolg des Heidelberger Ruderklubs arbeiten.

Herzlichst, Ihr

Dr. Michael Stittgen
- Präsident -

„Ein Team mit vielen kleinen Teams“ Grußwort aus der Rugby-Abteilung

Liebe Klubmitglieder,

die Rugbyabteilung blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2024 zurück. Dies zeigt sich nicht nur in den sportlichen Ergebnissen und Erfolgen, sondern auch im starken Miteinander und allen Ereignissen abseits des Spielfeldes.

Die Abteilung ist nach meiner Einschätzung in den letzten Jahren immer mehr zu einem großen Team zusammengewachsen, das aus vielen kleineren und größeren Einzelteams besteht. Wir mussten feststellen, dass viele Aufgabengebiete für eine Person allein oft kaum noch zu bewältigen sind. Als wir jedoch die Bereiche aufteilten und sie gemeinsam in kleinen Teams bearbeiteten, fanden sich leichter Mitglieder, die mitmachten, es wurde weniger Arbeit für den Einzelnen, mit weniger Zeitaufwand und weniger alleiniger Verantwortung. So sank der Druck, der Spaß an der Vereinsarbeit kehrte zurück.

Anfangs haben die neuen Teams noch häufig in sich gewirkt, gerade aber im letzten Jahr ist das aufgebrochen und die Teams, zu denen auch die Sportmannschaften zu zählen sind, haben sich mehr und mehr untereinander vernetzt und Dinge gemeinsam auf den Weg gebracht.

Dreh- und Angelpunkt ist dabei unsere Gaststätte. Nach der umfangreichen



Renovierung im letzten Winter, bei der das Gaststätten-Technikteam rund um Esteban Placsintar, Markus Leimert, Peter Zeh und Jannick Schuster Unglaubliches geleistet hat, ist sie zu einem kleinen Schmuckkästchen geworden. Einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen des Projekts „Gaststätte in Eigenregie betreiben“ hat auch das Bar- und Gaststättenteam unter der Leitung von Bianka Häusler und Sebastian Roth geleistet.

Sehr stringent und klar, aber auch herzlich, so kann man beschreiben, was an der Bar und am Grill Woche für Woche abgeliefert wird. Unterstützt werden Bianka und Hubbe von wichtigen Helferinnen und Helfer wie Sonja, Petra, Marion, Alex, Markus, Christian und



Este. Sie alle haben aus einer Gaststätte ein echtes Vereinsheim geformt.

Im Haus wurde wie in den Jahren zuvor viel gearbeitet. Auch hier sind die Einzelkämpfer mittlerweile zu einem großen Team zusammengewachsen. Unser Este Placsintar hatte als Bereichsleiter Immobilien dabei fast überall die Finger im Spiel. Sei es gemeinsam mit Christian Roth beim Verlegen der Glasfaserkabel, mit Uwe Treiber und Peter Zeh wenn an der Wasser- und Heizungsinstallation gearbeitet wurde oder mit Markus Leimert, Alexander Wiedemann und Uwe Treiber wenn im Frühjahr der Pool auf Vordermann gebracht werden musste. Fernwärmeanschluss, Photovoltaik und der Umbau des Harbigwegs sind ergänzende Themen, welche die Teams und die Abteilungsleitung in 2024 umgetrieben haben.

Noch nicht erwähnt sind an dieser Stelle das Veranstaltungs-, das neue Sponsoring-, das Jugend- und das Sportteam. Um es für die Leserinnen und Leser dieses Artikels kurz zu machen: alle diese Teams haben Großartiges geleistet. Sei es bei der wunderschönen Klubkerwe im Sommer oder beim spaßigen Oktoberfest im Herbst. Für das Veranstaltungsteam rund um Sophie Hacker war dies jeweils viel Arbeit.

Auch die vielen Jugendturniere, das Kürbisschnitzen mit 150 Kindern oder die Nikolausfeier für alle Abteilkinder der Jugendabteilung um Peter Rost, Sebastian Luksza, Markus Gras-

mück und Elmar Menold haben gezeigt, wie stark die Teams sind. Selbst im brachliegendem Sponsoringbereich bewegt sich wieder etwas.

Mit Nils Bening und Clemens Armbruster haben zwei junge Männer aus dem Team der ersten Mannschaft das Heft des Handelns erfolgreich in die Hand genommen und einen ersten neuen Vertrag zum Abschluss gebracht.

Last but not least möchte ich noch über die Teams in unserem sportlichen Bereich berichten. Da sind die beiden ersten Mannschaften. Von diesen wurden die Frauen mit den Trainern Pierre Mathurin, Andreas Hacker und Andrew Reintges zweimal deutsche Meisterinnen im 7er und 15er Rugby. Den Herren gelang mit Trainer Steffen Liebig, Sean Armstrong, Julio Rodriguez und Jörn Schröder die Zweitligameisterschaft und damit der direkte Wiederaufstieg in die erste Liga.

Unsere starke U18 wurde im Juni unter Trainer Alexander Wiedemann in Berlin Deutscher Meister. Mit Jaden Gliatis, Lennox Wiese, Nils Benighaus, Aurel Knorr, Luan Dietz, David Jahn, Max und Till Zahner, Haakon Oes, Linus Meng, Collin Wiedemann und Aaron Engels stellte der HRK jede Menge Jugendnationalspieler in die Mannschaften des DRV ab.

Die zweite Mannschaft bei den Herren erfüllte weiter ihre wichtige Aufgabe als Auffangbecken für junge U18 Spieler auf ihrem Weg in die erste Mannschaft und als Rekonvaleszent für ver-



letzte Spieler. Eine, wegen der häufig wechselnden Zusammensetzung der Mannschaft oft nicht einfache Aufgabe für den Trainer Alexander Wiedemann und das gesamte Team. Vier Rugbymannschaften, die jede für sich zu einer engen Gemeinschaft mit starken Leadern zusammengewachsen ist.

Damit wir auch in Zukunft sportlich erfolgreich sein können, braucht es Übungsleiter und Trainer. Mit dem Jugendtrainerprojekt unterstützen Förderverein und Abteilungsleitung die Ausbildung junger Anwärtler. Oftmals reicht das aber nicht aus, wie wir in diesem Jahr insbesondere bei der U14 erlebt haben. Bei dieser wichtigen Mannschaft wäre auch aktuell noch ein Trainer nötig. Ich spreche da alle Mitglieder der Abteilung an, insbesondere unsere ehemaligen Erste-Mannschaft-Spieler.

Helft bitte mit, dass wir diese Mannschaft voranbringen und nicht verlieren. Interessierte melden sich bitte unter rugby-jugend@hrk1872.de.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen Unterstützerinnen und Unterstützern der Rugbyabteilung, ob sie uns nun monetär, handwerklich, in der Ver-

waltung oder im Trainer- und Betreuungsbereich unterstützten. Ohne euch wären die vielfältigen Aktionen in der Abteilung nicht möglich gewesen. Ich danke außerdem unseren zahlreichen Sponsoren, allen voran CapriSun und Dubliner Irish Pub.

Ihr/Euer

Holger Xandry
- Abteilungsleiter Rugby -



Verlässliche Zahlen Grußwort aus der Finanzwelt

Liebe Mitglieder und Freunde des Heidelberger Ruderklubs,

Im vergangenen Jahr war im Bereich der Finanzen ein zentrales Thema die Umstellung der Mitgliedsbeiträge im Heidelberger Ruderclub auf das SEPA-Verfahren. Die Umstellung hat uns die Arbeit deutlich erleichtert. Leider funktioniert aber auch jetzt noch nicht alles reibungslos. Wir haben immer mal wieder Rückläufer, die uns Arbeit machen und Zeit kosten. Insgesamt ist die Umstellung auf das SEPA-Verfahren aber ein Erfolg und eine große Erleichterung für unser Team.

Bei unseren Veranstaltungen zeigt sich immer wieder, was für eine großartige aktive Klubgemeinschaft wir im Heidelberger Ruderclub haben. Ich wünsche mir, dass sich dies in Zukunft weiter fortsetzt und im Idealfall weiterentwickelt.

Es wäre schön, wenn wir bei unseren Veranstaltungen und im täglichen Klubleben mit den verschiedenen Gruppen noch enger zusammenwachsen. Gegenseitige Rücksichtnahme im täglichen miteinander führt dazu, dass wir am Ende alle eine schönere Zeit im Ruderclub verbringen. Aufgrund der wachsenden Zahl an aktiven Mitgliedern bleiben kleine und große Schäden nicht aus und auch die Anzahl der zu erledigenden Aufgaben nimmt zu. Vielleicht findet sich ja das ein oder an-



dere Klubmitglied, dass sich als guten Neujahrsvorsatz vornimmt sich mehr für unsere Gemeinschaft zu engagieren. Wenn sich viele Hände beteiligen, ist für den Einzelnen der zeitliche Aufwand relativ gering und unser Ruderclub kann positiv in die Zukunft schauen.

In den aktuellen Zeiten ist es nicht leichter geworden alle Bedürfnisse eines so großen Klubs zu erfüllen und am Ende des Jahres trotzdem einen ausgeglichenen Haushalt präsentieren zu können. Deshalb gilt mein großer Dank all unseren Spendern, die vieles erst möglich machen. Unter anderem konnten wir dieses Jahr zum Beispiel einen neuen Motor, neue Skulls und Ergometer anschaffen, die für unseren



täglichen Trainingsbetrieb unerlässlich sind. Ein großer Dank gilt auch allen Mitgliedern unseres Fördervereins, die mit ihrem Beitrag beständig unsere Jugendabteilung unterstützen, die auch deshalb aktuell immer weiter wachsen kann.

Ein großes Dankeschön möchte ich an dieser Stelle auch an alle Unterstützer, unsere Geschäftsstelle und alle die sich bereits ehrenamtlich in unserem Ruderklub engagieren aussprechen. Nur mit euch ist all das Möglich, was wir im Heidelberger Ruderklub leisten!

Nathalie Böck
- Vizepräsidentin Finanzen -



„Hochwasser: Wir brauchen einen Alarmierungsplan“ Grußwort aus der Verwaltung

Liebe Klubmitglieder,

am 11. Mai wurde ich in das Amt des Vizepräsident der Verwaltung gewählt. Dass einiges an Arbeit auf mich zukommen würde, war mir bewusst. Das Amt war zeitweise nicht besetzt, und sicherlich konnte nicht alles von den anderen Vorstandskollegen aufgefangen werden. Diese haben mich jedoch bei der Einarbeitung hervorragend unterstützt.

Die Verwaltung in unserem Verein umfasst viele verschiedene Aufgaben. Diese alle aufzuzählen, ergibt wenig Sinn. Sehr aktiv unterstützt werde ich von der Geschäftsstelle, vertreten durch Ute Weigelt, unserem Hausmeister Klaus Kunkel sowie der Bereichsleitung Hausverwaltung mit Eckhard Schierbaum und Gerhard Koch.

Viele Aufgaben tauchten für mich unerwartet auf. Ein umfassender Plan oder eine vollständige Übersicht über die Aktivitäten in der Verwaltung existiert derzeit nur in Teilen. Die Grundfunktionen der Mitgliederverwaltung sind gut organisiert, doch darüber hinaus gibt es noch Einiges zu tun. Das werden wir im Jahr 2025 angehen. Hierzu werde ich mich mit der Bereichsleitung und anderen Funktionsträgern zusammensetzen, um einen Maßnahmenkatalog zu erarbeiten.

Ein Thema, bei dem ich schon jetzt um



Unterstützung bitten möchte, ist das Thema „Hochwasser“. Dafür brauchen wir einen Alarmierungsplan und Personen, die im Ernstfall schnell handeln können. Hierzu wird es im neuen Jahr noch einen Aufruf über den HRK-Newsletter geben.

Ich bedanke mich bei allen für die aktive Unterstützung in Klubbelangen und freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit zu allen Themen rund um die „Klub-Verwaltung“.

Mit besten Grüßen

Heinrich Drügemöller
- Vizepräsident Verwaltung -



Mehr Events und stärkere Vernetzung mit anderen Vereinen Grußwort aus der Jugendabteilung

Liebe Klubmitglieder,

das Jahr 2024 war für die Jugend ein besonders spannendes Jahr. Es begann mit einer gut besuchten Jugendversammlung, bei der die Jugendabteilung nicht nur auf das vergangene Jahr zurückblickte, sondern auch einen Ausblick auf die geplanten Aktivitäten wagte. Besonders erfreulich war die einstimmige Bestätigung von Dario, Helios und Hannah in ihren Ämtern als Jugendvertreter. Die Versammlung bot zudem Gelegenheit, mit den Jugendlichen über ihre Wünsche und Interessen zu sprechen. Dabei wurden wichtige Themen wie das Trainingsklima, mehr gemeinsame Events und eine stärkere Vernetzung mit den anderen Vereinsabteilungen besprochen. Anschließend ging das Jahresprogramm auch schon los:

Startschuss für das Eventjahr war der Ausflug der Jugendabteilung in die Eissporthalle nach Eppelheim. Bei einem fröhlichen Nachmittag auf dem Eis hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, sich abseits des Ruderboots auszuprobieren und gemeinsam Spaß zu haben. Es wurde viel gelacht und viel hingefallen. Zu einer Alternativkarriere reichen unsere Schlittschuhfahrfähigkeiten zwar (noch) nicht aus, aber gut haben wir uns allemal geschlagen.

Und weiter ging es mit ruderfremden sportlichen Herausforderungen: Dario



organisierte einen Austausch mit dem Kanuverein. Dieser fand in Form eines gemeinsamen Trainings statt, bei dem die Ruderer die Möglichkeit hatten, Kajak zu fahren, während die Kanuten das Rudern ausprobierten. In kleinen Rennen auf dem Wasser wurde viel getestet, gekentert und gelacht. Doch vor allem entstanden zahlreiche neue Bekanntschaften, und inzwischen grüßt man sich regelmäßig auf dem Wasser und liefert sich im Training auch mal kleine Rennen.

Der Austausch war ein voller Erfolg und stärkte nicht nur die Verbundenheit zwischen den Vereinen, sondern sorgte auch für jede Menge Spaß. Nachdem sich alle von ihren Kenterungen erholt und trockene Kleidung angezogen hatten, rundeten wir den gemeinsamen Abend beim Grillen perfekt ab. Wir bleiben mit der Kanu-Jugendleitung in Kontakt und freuen uns auch nächstes Jahr auf gemeinsame Unternehmungen.



gen. Die Saisonabschlussfeier fand dieses Jahr nicht wie gewohnt in der Hütte in Dossenheim statt, sondern auf der Neckarwiese. Die Jugend lud, wie es zur Tradition gehört, alle Mitglieder des Vereins zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bei Grillgut, Salaten und kühlen Getränken ließ man das vergangene Ruderjahr Revue passieren. Es wurde viel gelacht, erzählt und auf die sportlichen Erfolge und geselligen Höhepunkte des Jahres angestoßen.

Nach der Saisonabschlussfeier gab es aber keine Pause, sondern es ging weiter zum krönenden Abschluss des Jahres: dem Ausflug zu den Olympischen Spielen in Paris, den die Jugendabteilung zusammen mit einigen Breitensportlerinnen und Seniorinnen unternahm. Unter der herzlichen Gastfreundschaft des Präsidenten unseres Partnervereins in Perreux-sur-Marne, Antoine, verbrachten wir unvergessliche Tage in der französischen Hauptstadt.

Wir hatten die Gelegenheit, die spannenden Ruderrennen der Olympischen Spiele live zu verfolgen und in der „Stadt der Lichter“ das einzigartige Flair der Veranstaltung zu erleben. In den freien Stunden genossen wir die Sehenswürdigkeiten von Paris und das französische Lebensgefühl. Ein besonderer Dank geht an Ines und Ludwig, die mit ihrem unermüdlichen Einsatz und ihrer Organisation diesen unvergesslichen Ausflug erst möglich gemacht haben. Und an Antoine!

Nach der Sommerpause und dem beginnenden Herbst-/Wintertraining folgte dann noch ein weiterer Höhepunkt: das Hüttenwochenende. Zwei Tage lang konnten die Jugendlichen bei Stuttgart in einer gemütlichen Hütte entspannen. Bei einer Wanderung in der Umgebung und einem anschließenden Tag in der Therme kam der Spaß ebenso nicht zu kurz wie die wohlverdiente Erholung nach einem intensiven Jahr.

Und dann war das Jahr auch schon vorbei – 2024 hat uns viele wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen beschert und lässt uns mit Lust auf mehr in das neue Jahr blicken! Wir feilen jetzt schon am nächsten Jahresplan und freuen uns auf alle Kinder und Jugendlichen, die zu unseren Ausflügen kommen, damit das kommende Jahr genauso ereignisreich wird wie das letzte.

Ein herzlicher Dank geht an alle, die unsere Jugendlichen unterstützt und begleitet haben – ohne euch wären unsere Events nicht möglich gewesen!

Ein letzter Dank gilt natürlich euch Jugendlichen selbst: Die Veranstaltungen und die Arbeit machen nur wegen euch überhaupt so viel Spaß, und wir freuen uns immer über euer Kommen, eure Anmerkungen und euer Feedback.

Wir freuen uns auf ein ebenso spannendes und erlebnisreiches Jahr 2025!

Eure Jugendvertretung
(Dario, Helios und Hannah)

Unser Ehrenpräsident wurde 80 Jahre alt



Ende August feierte unser Ehrenpräsident Gerhard (Pauli) Menold seinen 80. Geburtstag – zunächst im Kreise seiner Familie und engsten Freunde, dann wenige Tage später im Rahmen eines Geburtstags-Achterruderns mit anschließendem Empfang im Bootshaus. Rudern und Rugby wurden 1959 mit Paulis Vereinsbeitritt gleichermaßen zu seiner neuen Leidenschaft, nachdem er zuvor beim Englischen Institut Hockey gespielt hatte. Sage und schreibe 65 Jahre verbrachte er bis heute in seinem HRK – fast sein ganzes Leben lang.

Sowohl als technischer Regattaleiter, Vizepräsident, Präsident und heute als Ehrenpräsident waren und sind ihm viele Dinge eine echte Herzensangelegenheit. Dazu zählen im Verein an vorderster Stelle seine beiden Sportarten Rudern und Rugby. Bekannte Klubmitglieder wie Jürgen Adler, Georg Thönissen und der legendäre Berthold Almstedt zählten zu seinen Rudertrai-

nern. Der ebenfalls unvergessene Kurti Bauer war Paulis Rugbytrainer.

Als Ruderer, so beschrieb ihn Claus-Peter Bach in seinem Geburtstagsartikel in der Rhein-Neckar-Zeitung, sei Pauli ausdauernd und ehrgeizig, als Zweite-Reihe-Stürmer knorrig und kampfstark. Das allein sagt schon viel über die sportliche Einstellung des Mannes aus, der ganze 75 Rennen in seiner aktiven Karriere gewonnen hat. Herausragend davon war sicher der vierte Platz bei den Deutschen Meisterschaften 1969 im Vierer ohne. Von 1969 bis 1972 war Pauli zusätzlich auch Spieler unserer ersten Rugbymannschaft und Teil des Teams, das 1971 den dritten Deutschen Meistertitel des Klubs gewann. Wie wir heute wissen, war und ist es eine Seltenheit, dass ein Sportler in beiden Sportarten des HRK so großartige Erfolge feiert. In der Zukunft wird es das möglicherweise nicht mehr geben.

Besonders am Herzen lag Pauli schon immer das Bootshaus des HRK. Spätestens Mitte der 80er-Jahre war man sich im Verein einig, dass das alte Bootshaus erneuert werden musste. An einem Neubau hatten sich einige Vorstände vor ihm versucht, doch unter seiner Regie gelang im Jahr 2000 mit dem passenden Konzept die Umsetzung. Anhand eines komplexen Modells aus Verkauf, Erbpacht, Vermietung und zusätzlichem Eigentum wurde die Basis für eine wirtschaftlich stabile Zukunft des Vereins gelegt.



Eine große Verbundenheit zeigt Pauli schon lange für die Jugend des HRK. Mit immer neuen Ideen, Vorschlägen und Aktionen, aber eben auch mit finanzieller Unterstützung, bringt er sich bei der Ruder- wie auch der Rugbyjugend ein. Die Freundschaft zu unseren französischen Ruderkameraden der Société Nautique du Perreux war von Beginn an seine Leidenschaft. Schon bei den ersten Begegnungen auf einer Regatta in Vichy 1961 und dann 1963 in Le Perreux hatte er selbst sein Herz an diese Freundschaft verloren. Für diese setzt er sich bis heute, 63 Jahre nach ihrer Gründung, ein und erhielt dafür 2003 die goldene Verdienstnadel des Vereins.

Noch bevor Pauli im Verein Ämter übernommen hat, hatte ihn der Heidelberger Regattaverband in seine Fänge bekommen. Von 1969 bis 1985 war er dort sechzehn lange Jahre technischer Leiter und für den Ablauf der Ruderwettkämpfe verantwortlich. Dabei war die FISA-Veteranenregatta 1981 mit insgesamt 19 verschiedenen Nationen sicherlich der Höhepunkt seines Wirkens. Noch heute vergeht kaum eine Regatta noch deren Bewirtschaftung ohne Pauli und Tine.

Zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Verein brachte der Familienschiff Pauli kurzerhand seine drei Söhne und seine Frau mit in den Klub. Sie alle haben, jeder auf seine bzw. ihre Weise, ebenfalls viel für den HRK geleistet: Klaus als Vizepräsident und am längsten amtierender Regattaver-

bandsvorsitzender, Florian als Öffentlichkeits- und Kassenverantwortlicher der Rugbyabteilung, Paul als Jugendleiter und heute technischer Leiter des Regattaverbands und Tine für viele Jahre als Veranstaltungsleiterin des Klubs.

Das Wirken Paulis für den HRK hatte einer seiner Vorgänger, Gunter Heller, bei Paulis Verabschiedung als Präsident wie folgend auf den Punkt gebracht:

„Er war ein Treiber von Integrations- und Schaffenskraft. Neben den zahlreichen Projekten, wie den Neu- und Umbauten der beiden Klubhäuser, der Durchführung des 125-jährigen Jubiläums und der Generalüberholung der Satzung, sei es sein integrierendes Wesen, das Jung und Alt, Rudern und Rugby wirkungsvoll zusammenbrachte. Pauli übergebe einen an Kopf und Gliedern rundherum gesunden Verein an seine Nachfolger.“

Im Herbst des Jahres 2002 ernannte ihn der neue Präsident Matthias Wiesinger zum Ehrenpräsidenten.

Und mit diesem Rückblick auf Paulis engagiertes Wirken über die Laufe der Jahre wollen wir ihm für seinen 80. Geburtstag unsere herzlichen Glückwunsch aussprechen und ihm alles Gute für die kommenden Jahre wünschen.

Der Vorstand



Ein erfolgreiches Jahr 2024 für die Rugby U6

Die U6 des Heidelberger RK kann auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr zurückblicken. Mit viel Herzblut der engagierten Trainer und zahlreichen Aktivitäten, die nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Eltern begeistert haben, war das Jahr 2024 ein voller Erfolg.

Highlights und Entwicklungen im Jahr 2024

Das Training startete im März und erfreute sich von Beginn an hoher Beteiligung. In diesem Jahr hatten wir zudem Unterstützung durch Max, einen FSJ-ler vom Stadtjugendring Heidelberg, der sich mit vollem Einsatz eingebracht hat – vielen Dank, Max! Im Laufe des Jahres wechselten aufgrund des Alters viele Kinder in die U8, was kurzzeitig zu einem Rückgang der Teilnehmerzahlen führte. Doch nach der Sommerpause konnte das Team dank der erfolgreichen Werbemaßnahmen



der Jugendleitung wieder wachsen. Auf Stadtteilstesten mit Infoständen, in Kindergärten und durch das Engagement ehemaliger HRK-Spieler, die ihre Kinder fleißig ins Training brachten, kamen neue Kinder zur Gruppe hinzu. Namen wie Juri Missal, Artur Zeiler, Wilhelm Smith, Dominik Ganz, Pierre





und Lisa Mathurin, Sean und Nina Smit, Sean und Tilla Armstrong, Max Heß und Andreas Götz sind hier besonders zu nennen. So konnten wir das Jahr mit einer stabilen Gruppe von rund 25 Kindern abschließen. Zu den Highlights des Jahres gehörten besondere Aktivitäten wie das Faschingstraining, das Tauziehen mit den Eltern, die Klubkerwe, das Kürbisschnitzen und natürlich der Besuch des Nikolaus.

Ausblick und Wünsche für 2025

Auch im kommenden Jahr wollen wir, wie alle Trainer in den U-Mannschaften, die Trainingsqualität in unserem Verein weiter festigen, indem wir am Ausbildungsrahmenplan arbeiten und Trainings dokumentieren. Andreas Götz wird nach fünf Jahren die U6 verlassen, bleibt dem Verein aber weiterhin erhalten, um zukünftig die U10 zu unterstützen. Die verbleibenden Trainer Sebastian Placsinta und Lenn Kerber freuen sich auf ein neues, spannendes Jahr und hoffen auf weitere Unterstützung. Ein großes Dankeschön geht an alle Sponsoren, Eltern und die Jugendleiter Peter Rost und Sebastian Luksza für die großartige Zusammenarbeit.

Trainingsphilosophie der U6

Unser Hauptziel in der U6 ist es, den Kindern den Spaß am Rugby nahezu bringen und sie mit den Werten des Rugbyports vertraut zu machen. Im Vordergrund stehen abwechslungsreiche, altersgerechte Übungen, die grundlegende Bewegungsabläufe fördern.



Die FUNDAMENTALEN Bewegungsabläufe wie Hüpfen, Kriechen, Rollen, Springen, Rückwärtsgehen und Balancieren gehören zum festen Bestandteil des Trainings und werden oft spielerisch umgesetzt, zum Beispiel durch das Nachahmen von Tieren wie Bären, Krokodilen oder Fröschen. Dabei ist uns wichtig, dass keine spezielle Ausrüstung nötig ist – im Sommer trainieren wir barfuß und im Winter mit normalen Turnschuhen.

Das Training findet jeden Freitag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr statt, und alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

U6 Trainer und Management



Rugby U10 feiert beeindruckenden 4. Platz beim Prague Youth Rugby Festival

Vom 18. bis 20. Oktober 2024 nahmen unsere U10-Junioren des Heidelberger Ruderklubs (HRK) am 10. Prague Youth Rugby Festival teil – ein international renommiertes Jugendturnier, das in der wunderschönen Hauptstadt der Tschechischen Republik stattfand. Prag, berühmt für seine historische Altstadt und seine reiche Kultur, war nicht nur Gastgeber eines aufregenden Rugby-Events, sondern bot auch die perfekte Kulisse für ein Wochenende voller Sport und Abenteuer.

Die Reise nach Prag – über 500 Kilometer von Heidelberg entfernt – war bereits ein Abenteuer für sich. Mit großem Engagement und Vorfreude machten sich die Kinder, Trainer und Eltern auf den Weg, um sich mit 31 anderen Teams aus verschiedenen Ländern zu messen. Die Vorfreude war groß, aber allen war bewusst: Es würde ein hartes Turnier werden.

Starke Vorrunde und Platzierung in der Finalrunde

Schon in der Vorrunde zeigte sich das hohe Potenzial der HRK U10. Mit einem überzeugenden 8:0 gegen Tatra startete das Team furios ins Turnier. Es folgte ein spannendes 1:1 gegen das Team von Mountfield, das in letzter Sekunde den Ausgleich erzielte. Doch unsere Jungs ließen sich nicht beirren: Mit weiteren Siegen gegen Praga (7:0) und Havírov (11:0) sicherten sie sich souverän als Gruppenzweiter den Einzug in die Finalrunde.

Besonders beeindruckend: Trotz der geringen Kadergröße – nur sechs Spieler auf dem Feld und ein einziger Ersatzspieler – hielt das Team die gesamte Vorrunde über durch. Bei einer solchen hohen Intensität mit so wenigen Wechselmöglichkeiten verlangte das Turnier den Kindern alles ab, sowohl körperlich als auch mental.

Finalrunde: Spannende Spiele und packende Kämpfe

In der Finalrunde ging es spannend weiter. Im Spiel gegen Babice erkämpften sich die HRK-Kids ein 3:3-Unentschieden, gefolgt von einem ebenso knappen 4:4 gegen ARC Iuridica. Doch dann drehten unsere jungen Talente richtig auf: Petrovice wurde mit 1:0 besiegt, Sparta mit 2:1 niedergelernt. Olomouc aus Polen verzichtete als Gruppenletzter auf ein Match, das somit als 5:0-Erfolg gewertet wur-





de. Diese herausragenden Leistungen brachten das HRK-Team auf Platz 2 der Finalrunde – und damit ins kleine Finale um Platz 3.

Das dramatische Spiel um Platz 3

Das Spiel um den dritten Platz entwickelte sich zu einem der dramatischsten des gesamten Turniers. Wieder hieß der Gegner Mountfield, gegen den man in der Vorrunde bereits ein hart umkämpftes 1:1 erreicht hatte. Auch dieses Mal wurde es ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Das Match endete nach regulärer Spielzeit erneut 1:1, und eigentlich hätte es in die Verlängerung gehen müssen. Doch nach einem langen Turniertag mit inzwischen zehn Spielen und angesichts einiger Verletzungen der jungen Spieler entschied Coach Benjamin, auf die Verlängerung zu verzichten. Eine kluge und verantwortungsbewusste Entscheidung, die den langfristigen Erfolg und die Gesundheit der Kinder in



den Vordergrund stellte.

Trotz des knappen Verzichts auf das Spiel um Platz 3 dürfen unsere U10-Kids mit Stolz auf das Turnier zurückblicken. Der vierte Platz unter 31 Teams ist eine fantastische Leistung, vor allem wenn man bedenkt, dass die gegnerischen Mannschaften auf einen größeren Kader und mehr Auswechslungsmöglichkeiten zurückgreifen konnten und zudem mit dem für unsere Kids ebenfalls





neuen Regelwerks schon lange vertraut waren.

Ein Erlebnis, das in Erinnerung bleibt

Das Prague Youth Rugby Festival 2024 wird für alle Beteiligten unvergesslich bleiben. Nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die gemeinsame Reise von Heidelberg nach Prag, die Unterstützung der Eltern und der Zusammenhalt des Teams haben dieses Wochenende zu einem besonderen Erlebnis gemacht. Ein großer Dank geht an Coach Benjamin, der das Team mit Ruhe und Souveränität durch das Turnier führte, sowie an alle Eltern und Unterstützer, die für eine fantastische Atmosphäre gesorgt haben.

Herzlichen Glückwunsch an unsere HRK U10 für diesen großartigen Erfolg! Ihr habt gezeigt, dass Teamgeist, Durchhaltevermögen und Leidenschaft die Schlüssel zum Erfolg sind – und dass trotz aller Herausforderungen. Wir sind stolz auf euch und freuen uns auf viele weitere spannende Turniere in der Zukunft!

U10 Trainer und Management

**Wir reinigen Ihren
Wintergarten!**

ALLEKOTTE
GLAS-UND GEBÄUDEREINIGUNG



- Unterhaltsreinigung
- Glasreinigung
- Fassadenreinigung
- Industriereinigung
- Baureinigung
- Photovoltaikreinigung
- Graffiti-Entfernung und -Schutz
- Teppich- und Polsterreinigung
- Hausmeisterdienste
- Reinraumreinigung

Ralf Allekotte GmbH
Kriegsstraße 9
69121 Heidelberg

Tel.: (0 62 21) 33 87 60
E-Mail: Info@ralf-allekotte.de
Internet: www.ralf-allekotte.de



Vizemeister-Titel für Rugby U15 Mädchen in Regensburg

Die Mädchen der SG Heidelberg, eine Spielgemeinschaft von HRK, RGH, HTV, TSV Handschuhsheim und RC Worms, machten sich am Freitag, den 14. Juni 2024, auf den Weg nach Regensburg, um dort nach zwei Wochen intensiver Vorbereitung unter der Anleitung der Trainer Friedrich Radetzki und Lukas Schneider (beide Trainer HRK), ihren letztjährigen Deutschen Meistertitel zu verteidigen. Nach einem gemeinsamen Nudlessen am Freitagabend begann der Samstagmorgen recht früh. Die ersten Gegnerinnen waren die U15 Mädchen aus Hannover, die mit 27:0 klar besiegt wurden. Als nächstes wartete die Mannschaft aus Berlin auf die Heidelberger Mädchen, die mit 48:0 besiegt wurde.

Anschließend warteten im letzten Spiel des Turniers, welches einem Finale gleichkam, wie bereits im letzten Jahr die U15 Mädchen des TV Wiedenbrück. In einem spannenden und hochemotionalen Spiel mussten sich unsere Mädchen mit einem Versuch in letzter Sekunde mit 5:12 geschlagen geben. Somit wurde das Team Deutscher Vizemeister 2024. Wir sind stolz auf die Entwicklung



und die Leistung unserer Spielerinnen. Der Vizemeistertitel ist ein weiterer Beleg für die erfolgreiche Nachwuchsförderung in unserem Verein.

Vom HRK haben gespielt:

Luise Hoffmann, Paulina Palacios Wollgast, Marie Luksza, Wanda Radetzki, Carolina Walther.

Lukas Schneider





U18-Mädchen erfolgreich bei der Deutschen Meisterschaft im 7er-Rugby in Regensburg



Am 15. Juni 2024 fand in Regensburg die Deutsche Meisterschaft der U18-Rugby-Mädchen statt, an der auch die U18-Mädchenmannschaft des Heidelberger Ruderklubs (HRK) mit Unterstützung einiger Spielerinnen der Rudergesellschaft Heidelberg und einer Karlsruher Spielerin und ihrem Trainer Andreas Hacker teilnahm. Gemeinsam mit dem zweiten Heidelberger Team reiste die Mannschaft mit dem Bus an,

was bereits die Teamstimmung stärkte. Nach der Ankunft und dem Einchecken in das Hotel trafen sich alle in einer benachbarten Pizzeria, um bei einer Nudelparty Energie für die bevorstehenden Spiele zu tanken.

Gegnerinnen waren die Teams aus Potsdam, Berlin und Wiedenbrück sowie eine Spielgemeinschaft des TSV Handschuhsheim und des Heidelberger Turnvereins. Die Mädchen des HRK lieferten bei den Meisterschaften eine beeindruckende Leistung ab und gewannen sämtliche Spiele sehr deutlich mit nur einem Gegenversuch im Turnierverlauf. Somit gewannen sie die Deutsche Meisterschaft – ein großartiges Ergebnis, das die hervorragende Vorbereitung und den Einsatz des Teams widerspiegelt. Für die Spielerinnen war dies ein außergewöhnliches Erlebnis und ein wichtiger Meilenstein, der an die Erfolge der Frauenmannschaft des Vereins anknüpft.





Nach dem Sieg blieb die Mannschaft noch in Regensburg, um am Folgetag erneut für den Landesverband anzutreten. Auch in dieser zweiten Runde dominierten die Heidelbergerinnen das Feld und gewannen die Deutsche Meisterschaft für den Landesverband. Dieser Doppelerfolg zeigt die Stärke und das Potenzial der jungen Spielerinnen des Heidelberger Ruderklubs und lässt auf eine weiterhin erfolgreiche Zukunft hoffen. Gratulation an die Mädchenmannschaft für dieses einmalige Wochenende voller sportlicher Höchstleistungen!



Für den HRK traten an: Pauline Faye, Emilia Hacker, Paula Hacker, Anna Karapanagiotidis, Maja Krzyzanowski, Lara Stimmler, Zoe Blair, Johanna Sammet, unterstützt von Nele Seeberger (Karlsruher SV), Lilli Schübler, Soraya Hölzer-Castillo (Rudergesellschaft Heidelberg).
Trainer Andras Hacker, Managerin Caroline Augspurger-Hacker

Caroline Augspurger-Hacker





U18 Jungs des HRK holen in SG 2024 die Deutsche Meisterschaft im 15er Rugby nach Heidelberg

Die U18-Jungs der Spielgemeinschaft (SG) Heidelberger Ruderklub (HRK) / Rugbyklub Heusenstamm (RKH) / Rugbyclub Worms (RCW) haben mit ihren Trainern Alexander Wiedemann (HRK) und Lucas Schmitt (RKH) die Deutsche Meisterschaft in der Altersklasse U18 nach vielen Jahren wieder nach Heidelberg geholt. Die Entscheidung fiel am letzten Spieltag, dem 8. Juni 2024, in Berlin beim Spiel gegen die SG Berlin United.

In der deutschlandweit ausgetragenen U18 15er-Liga setzten sie sich gegen den SC 1880 Frankfurt sowie die Spielgemeinschaften aus Hannover (SG Hannover United Nord), Berlin (SG Berlin United) und die SG Rudergesellschaft Heidelberg / Heidelberger Turnverein / TSV Handschuhsheim / Karlsruhe durch. Die Performance unserer Jungs sowie der Rahmen in Berlin beim entscheidenden Spiel waren im wahrsten Sinne des Wortes „meisterlich“.

Beide Teams zeigten großartige Leistungen und präsentierten vor einer großen Zuschauerkulisse ein hochklassiges Spiel, das bis Mitte der zweiten Halbzeit spannend blieb. Am Ende siegte die SG HRK/RKH/RCW deutlich und verdient auswärts mit 14:34 und schloss die Tabelle auf Platz 1 ab. Es folgten der SC 1880 Frankfurt auf Platz 2 und die SG Berlin United auf Platz 3. Die Jahrgänge 06/07 haben in allen Altersklassen oft um den Titel gekämpft. In der Saison 23/24 belohnten sie sich mit dem Titel des Deutschen Meisters



15er in der Altersklasse U18.

Die Mannschaft, Trainer, Betreuer und die beteiligten Vereine können stolz auf diese Meisterschaft und den Sieg am Ende einer erfolgreichen Entwicklung sein.

U18 Trainer und Management

Foto vorne (von links): Moritz Kiessling (RKH), Jakob Schüttler (RKH), Aurel Knorr (HRK), Nils Benighaus (HRK), Johannes Busch (RKH), Alexander Sans (RKH), Max Zahner (HRK), Haakon Oeß (HRK), Vincent Kreiling (RKH), Colin Wiedemann (HRK), Michael Schmidt (HRK), Carl Hoffmann (HRK)

Foto hinten (von links): Mika Olig (RKH), Luca Benighaus (HRK), Jonas Winter (RKH), Aaron Engels (HRK), Eric Morgan Rausch (RKH), Carl Wolff (RKH), Lucas Schmitt (Trainer RKH), Alexander Wiedemann (Trainer HRK), Philip Buchta (HRK), Lennard Grimm (HRK), Laurin Kugel (HRK), Ben Tubach (HRK), Jannik Leimert (HRK)

Es fehlen: Tristan Link (HRK), Benjamin Schmitt (HRK), Leon Pschorn (RKH), Johannes Roll (HRK)



Veranstaltungen der Rugbyabteilung



Die Rugby-Abteilung blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück, in dem neben spannenden Spielen auch das Vereinsleben im Mittelpunkt stand. Die Abteilung hat es wieder geschafft, einige unvergessliche Feste zu feiern und das Gemeinschaftsgefühl weiter zu stärken.

Im Juli fand die traditionelle Klubkerwe unter dem Motto „Olympia“ statt. Bei bestem Wetter kamen viele Besucher, um das sportliche Flair zu genießen und die Sommermonate gebührend einzuleiten. Die Klubkerwe war mit ihrer olympischen Stimmung und zahlreichen Aktivitäten ein voller Erfolg und sorgte für strahlende Gesichter, großartige Gespräche und jede Menge gute Laune.

Ein weiteres Highlight war das Oktoberfest der Rugby-Abteilung im Oktober. Zahlreiche Mitglieder und Freunde erschienen in Tracht, und das Fest stand ganz im Zeichen bayerischer Gemütlichkeit. Bei Musik, Tänzen und typisch bayrischen Spezialitäten kam auch hier die gesamte Gemeinschaft zusammen, um das Jahr gebührend zu feiern.

Johanna Hacker



Ein perfektes Jahr für die HRK Rugby Damen



2024 wird als das Jahr der HRK Damen in die Vereinsgeschichte eingehen – das Team holte sich sowohl die 15er- als auch die 7er-Meisterschaft und blieb dabei die gesamte Saison ungeschlagen! Dieser herausragende Doppelerfolg ist das Ergebnis von Teamgeist, harter Arbeit und einer beeindruckenden taktischen sowie körperlichen Überlegenheit in allen Spielen.

Triumph in der 15er Meisterschaft

Die Saison begann mit dem großen Ziel, den Titel im 15er-Rugby zu verteidigen – und die HRK Frauen wurden allen Erwartungen gerecht. Das Team bewies Spiel für Spiel eine perfekte Balance zwischen starkem Angriff und solider Verteidigung. Höhepunkt der Saison war das packende Finale, in dem sie ihre Dauerrivalinnen des SC

Neuenheims mit einem deutlichen 17:0 besiegten. Die Verteidigung hielt das Malfeld sauber, und das überragende Kickspiel brachte weitere entscheidende Vorteile. Jede Spielerin wurde eingesetzt und trug zum Erfolg bei, wodurch die Teamleistung noch einmal unterstrichen wurde. Der Wanderpokal bleibt also am Harbigweg – eine verdiente Belohnung für eine Saison, in der die HRK Frauen das Niveau in der 15er-Liga bestimmten!

Perfekte Leistung in der 7er Meisterschaft

Nach dem 15er-Titel traten die HRK Damen in der 7er-Meisterschaft an und setzten ihre Erfolgsserie nahtlos fort. Mitte Juli startete das Team mit drei überzeugenden Siegen in die Gruppenphase des Meisterschaftsturniers



bei der RGH und qualifizierte sich als bester Gruppensieger für die nächste Runde. Am zweiten Tag besiegten sie die Spielgemeinschaft Nürnberg/Würzburg und trafen im Halbfinale auf die Löwinnen vom TSV Handschuhsheim, die sie klar mit 20:0 schlugen.

Im Finale kam es dann zum großen Showdown gegen den SC Neuenheim, den Dauerrivalinnen der HRK Damen. Die Zebras legten gleich zu Beginn zwei Versuche und gingen mit 14:0 in Führung. Trotz eines körperlich fordernden Spiels konnte der SC Neuenheim lediglich auf 14:5 verkürzen, bevor die HRK Damen mit einem letzten, entscheidenden Versuch den 21:5-Sieg besiegelten und sich den 7er-Titel sicherten. Die Verteidigungsleistung im gesamten Turnier war beeindruckend – nur im Finale ließ das Team wenige Gegenpunkte zu.



Ausblick auf die kommende Saison

Mit dem Rückenwind von zwei Meistertiteln geht das Team nächstes Jahr wieder auf Titeljagd – fest entschlossen, beide Pokale am Harbigweg zu verteidigen.

Johanna Hacker

Eine Saison des Zusammenhalts und Teamgeists

Der Erfolg in beiden Wettbewerben wäre ohne den Zusammenhalt und die unermüdliche Unterstützung innerhalb des Teams sowie von Trainerstab und Betreuer*innen nicht möglich gewesen. Die Damen haben nicht nur Rugby auf höchstem Niveau gespielt, sondern sich gegenseitig zu Höchstleistungen angespornt. Ein großes Dankeschön geht auch an die Fans und unsere langjährigen Sponsoren, die die Zebras tatkräftig unterstützt und auf diesem Weg begleitet haben.





Rugby Damen





Saison 23/24 der HRK Rugby Herren: Direkter Wiederaufstieg



Unsere Herren schaffen den direkten Wiederaufstieg

Für unsere Herren war zu Saisonbeginn das Ziel klar definiert: Der direkte Wiederaufstieg sollte her und entsprechend fokussiert stellte unser Trainerquartett um Sean Armstrong, Emanuele Monacci und den beiden Spielertrainern Jörn Schröder und Steffen Liebig mit einem frühzeitigen Trainingsstart und einer klaren Spielphilosophie die Weichen für die Saison 23/24.

Dass der Aufstieg am Ende so souverän gelang, war das Resultat einer engagierten Teamleistung und harter Arbeit auf und neben dem Trainingsplatz. Das Tolle dabei: Die Mannschaft, die diese Saison mit starkem Angriffsrugby zu überzeugen wusste, ist im Kern nahezu identisch mit der Mannschaft, die im vergangenen Jahr sang- und klanglos abstieg.

Der Klub hatte sich in einer langen Sommervorbereitung so früh wie kein anderes Team seit Mitte Juni intensiv auf die neue Saison vorbereitet – zu groß waren die Schwächen in der vergangenen Saison, in der man zu Recht aus der 1. Bundesliga abstieg. In der gesamten Saison setzte der Klub dann konsequent auf die eigene Jugend, die in den letzten vier Jahren bereits von Steffen Liebig und Jörn Schröder als Jugendtrainer an höhere Aufgaben herangeführt wurden – so feierten im Laufe der Saison 11 Spieler aus der eigenen Jugend ihr Debüt in der Herrenmannschaft.

Nach einer erfolgreichen Hinrunde, die insbesondere zu Beginn vom Umbruch geprägt war und gegen die Top-teams Unterföhring (16:6) und Rottweil (37:30) zwei knappe aber letztendlich nie gefährdete Siege brachte, konnte



die Mannschaft der Kapitäne Andrew Reintges und Clemens Armbruster als Tabellenführer in die Winterpause gehen. Aufgrund der Siege ohne Bonuspunkte gegen die beiden härtesten Widersacher musste der Klub jedoch auch in der Rückrunde jedes Spiel gewinnen.

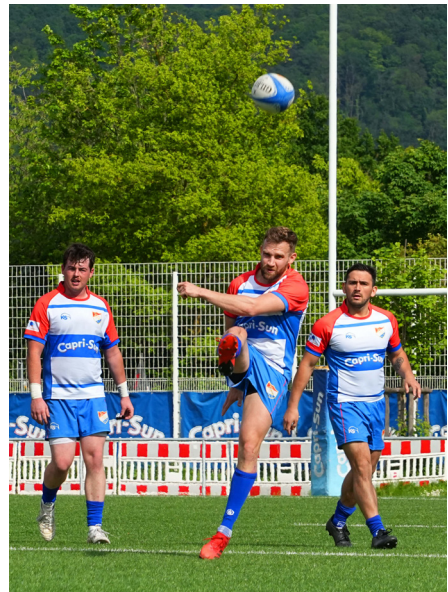
Frühe und intensive Vorbereitung als Schlüssel zum Erfolg

Mit dieser Herausforderung vor der Brust setzte das Trainerteam auch in der Rückrunde auf das erfolgreiche Rezept der Hinrunde. So früh wie keine andere Mannschaft begann das Team schon Ende November mit der Rückrundenvorbereitung. Auch eisige Kälte und gefrorene Trainingsplätze ließen sie das Ziel nie aus den Augen verlieren. Stattdessen wurde noch härter gearbeitet und dank der Trainingseinheiten gegen die 15er Nationalmannschaft, den Deutschen Vizemeister SC Neuenheim sowie einem Testspiel mit einem klaren Sieg über Erstligist Heusenstamm zeigte die Leistungskurve weiter kontinuierlich nach oben. Ein wichtiger Faktor in der Rückrunde sollte auch der Wechsel in der Winterpause von Nationalspieler Tyrell Williams (TSV Handschuhsheim) werden, der dem jungen Team mit seiner Erfahrung und Durchschlagskraft eine wichtige Stütze war.

In der Rückrunde war dann die Handschrift des Trainerteams deutlich zu erkennen. Das Team präsentiert sich auf und neben dem Platz wie ausgewechselt und legte eine beeindruckende Siegesserie hin, bei der selbst das Top-

spiel gegen den RC Rottweil mit 42:0 ganz klar gewonnen werden konnte. Ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg war das konsequente Vertrauen auf die eigenen Nachwuchsspieler, die den Konkurrenzkampf entfacht haben und mit tollen Leistungen auf sich aufmerksam gemacht haben.

Der Mut unserer Trainer, die selbst im Spitzenspiel gegen Rottweil ohne zu zögern mit Max Zahner und Haakon Oeß zwei 18-jährige Spielermacher in der Startformation debütieren ließen, sowie die harte Arbeit der Spieler, die bei Wind und Wetter die fordernden Trainingseinheiten annahmen, formten eine schlagkräftige Truppe, die sich bereits am vorletzten Spieltag mit einem 94:0 Kantersieg die Meisterschaft der 2. Bundesliga Süd und somit den direkten Wie-



deraufstieg perfekt machte. Ein wenig Glück hatte der Klub am Saisonende dann aber doch noch. Aufgrund der Absage des letzten Saisonspiels gegen StuSta München, das auch das Karriereende unseres Spielertrainers Steffen Liebzig bedeuten sollte, wird dieser mit seiner Erfahrung aus 30 Länderspielen und mehr als 200 Spielen für den HRK doch nochmal in der 1. Bundesliga auflaufen, um dem jungen Team bei der Mission Klassenerhalt auch auf dem Platz zu helfen.

Steffen Liebzig



R.R. 04.05.24



Saison 24/25 der HRK Rugby Herren: Mission Klassenerhalt

Unsere Herren auf der Mission Klassen erhalt

Nach dem geglückten Wiederaufstieg gönnten sich unsere Herren nur eine kurze Verschnaufpause von gerade einmal drei Wochen, um dann mit vollem Elan und so früh wie keine andere Mannschaft in die Saisonvorbereitung zu starten. Die dominante Zweitligasaison dürfe laut dem Trainerteam nicht darüber hinwegtäuschen, dass die junge Mannschaft noch ein hartes Stück Arbeit vor sich hat, um in der 1. Bundesliga konkurrenzfähig zu sein. Und so ließ man den Worten Taten folgen und startete Anfang Juni mit einem deutlich größeren Kader als in der Vorsaison in die Saisonvorbereitung. Die zielgerichtete Jugendarbeit machte sich dabei auch im Herrenkader immer stärker bemerkbar – der Kader, der zu mehr als der Hälfte aus Eigengewachsen und darunter einigen U18- und U20-Nationalspielern besteht, die in den letzten fünf Jahren aus der HRK-Jugend hervorgegangen sind, wurde auch für die neue Saison zum großen Teil zusammengehalten. Dabei setzt das Trainertrio der Vorsaison um die beiden Spielertrainer Steffen Liebig und Jörn Schröder sowie Ex-Nationalmannschaftskapitän Sean Armstrong ganz bewusst auf die eigene Jugend und verzichtete auf kostenintensive Transfers aus dem In- und Ausland, wie es bei anderen Bundesligavereinen gang und gäbe ist. Dennoch konnte der Klub zu Saisonbeginn einige Neu-

zugänge vorstellen, legte hier den Fokus aber auf junge deutsche Spieler mit großem Entwicklungspotenzial.

Der Klub setzt auf junge Talente

Die Philosophie, nicht nur auf die Jugend, sondern auch auf gestandene Klubkräfte mit Erfahrung zu setzen, zeigte sich dabei auch in der Tatsache, dass mit Julio Rodriguez ein erfahrener Mann und Kluburgestein das Team als Sturmtrainer zur neuen Saison verstärkte. Gemeinsam mit seinen ehemaligen Mitspielern Schröder, Armstrong und Liebig konnten mit den U20-Nationalspielern Lennox Wiese (Niederlande), Maurice Falcone (RGH; bereits in der U18 für den HRK aktiv) und U18-Nationalspieler Til Zahner gleich drei vielversprechende Talente von einem Wechsel zum Klub überzeugt werden. Mit Nationalmannschaftsspieler und Sympathieträger Markus Bachofer, den das Projekt, mit jungen deutschen Spielern zu arbeiten, besonders reizte, wurde außerdem ein hochkarätiger Neuzugang vom Vizemeister SC Neuenheim vermeldet.

Um auf den schweren Saisonstart bestmöglich vorbereitet zu sein, absolvierte der Klub in der Vorbereitung zwei gemeinsame Trainingseinheiten mit der RG Heidelberg sowie ein Testspiel gegen den RK Heusenstamm. Dank der guten und intensiven Vorbereitung ließ der Klub zum Saisonauftakt gegen den klaren Favoriten SC Neuenheim dann auch gleich mit einer starken



Leistung aufhorden. Die Mannschaft von Kapitän Andrew Reintges präsentierte sich gegen Neuenheim sowohl taktisch als auch kämpferisch in einer guten Verfassung und konnte die physisch stärkeren Neuenheimer immer wieder mit cleveren Kicks in die eigene Hälfte einschnüren. Größtes Manko an diesem Tag war jedoch die Chancenverwertung – der HRK konnte zwar oft bis kurz vors Neuenheimer Malfeld vordringen, ließ dann aber vor diesem die letzte Durchschlagskraft vermissen. Ab der 60. Minute, bei einem Stand von 3:7, schwanden dann die Kräfte, und die Neuenheimer nutzten ihre ganze Klasse zum 3:26-Sieg.

Fehlende Erfahrung kostet Punkte – Lernkurve zeigt nach oben

Dennoch ließ dieser Auftakt Hoffnungen auf den ersten Saisonsieg gegen den München RFC aufkommen, doch abermals reihten sich in das Spiel der

Klubler zu viele kleine Fehler, sodass die fehlende Erfahrung auf diesem Niveau vom letztjährigen Viertelfinalisten eiskalt bestraft wurde. Am Ende konnte der HRK aufgrund der knappen 15:22-Niederlage immerhin den ersten Punkt der Saison auf der Haben-seite verzeichnen. Das Fazit aus den ersten beiden Spielen fiel somit relativ klar aus: Der HRK kann in der 1. Liga definitiv mithalten, muss jedoch seine eigenen Chancen konsequenter nutzen, denn genau diese Fähigkeit stellen die bundesligaerfahrenen Teams gegen den Klub eindrucksvoll unter Beweis. Spürbar wurde aber auch, dass die 1. Bundesliga deutlich intensivere Spiele abverlangt und so nahmen die Verletzungen im Vergleich zur Vorsaison entsprechend zu. Dadurch fielen mit Kapitän Andrew Reintges, Clemens Armbruster und Simon Strauß gleich drei Leistungsträger im Sturm für große Teile der Hinrunde aus.



Dass das Unterfangen Klassenerhalt weiterhin viel harte Arbeit erfordern wird, zeigten dann auch die beiden darauffolgenden Spiele. Im Derby gegen die RG Heidelberg zeigte der Klub die schwächste Leistung seit dem Abstieg und verlor am Ende leider verdient mit 5:32. Im folgenden Spiel gegen den Deutschen Meister Frankfurt konnte der Aufsteiger dann zwar lange Zeit gut mithalten, am Ende war der Klassenunterschied bei der 7:64-Niederlage aber noch zu groß. Gegen den TSV Handschuhsheim, zu diesem Zeitpunkt immerhin Tabellenzweiter, konnte der Klub dann wieder eine gute Leistung zeigen. Bis zehn Minuten vor Schluss lag man gerade einmal fünf Punkte zurück, ehe die Löwen im Schlusspurt davonzogen. Der offensive Bonuspunkt für vier erzielte Versuche schaffte dann aber den nötigen Rückenwind für das Spiel gegen den RSV Köln. Bereits nach der ersten Halbzeit konnte der HRK den offensiven Bonuspunkt eintüten, ehe man den großen Vorsprung in der zweiten Halbzeit zu einem 35:15-Sieg verwandelte.

Im folgenden Spiel gegen den SC Neuenheim standen dem Klub dann viele Spieler aus erfreulichem Grund nicht zur Verfügung. Mit David Jahn, Jaden Gliatis, Lennox Wiese bei der U20 und Max Zahner, Haakon Oeß, Aurel Knorr, Nils Benighaus, Til Zahner, Aaron Engels, Luan Dietz und Philip Buchta bei der U18 war der HRK nämlich der Verein, der mit elf Spielern mit Abstand die meisten Nationalspieler für die U18- und U20-Europameisterschaften

stellte – ein großartiges Indiz für die hervorragende Ausbildung, die unser Nachwuchs beim HRK erhält! Und trotz der zahlreichen Ausfälle verkaufte sich der Klub teuer und konnte lange in Führung liegen, ehe sich am Ende die Neuenheimer Klasse durchsetzte. Den Aufwärtstrend bestätigte unser Team dann eindrucksvoll im letzten Spiel des Jahres gegen den Mitaufsteiger vom RC Luxemburg, den man mit 22:15 niederringen konnte. Für den HRK war dieser Sieg ungemein wichtig, vergrößerte man so den Abstand auf Tabellenschlusslicht Köln doch auf beruhigende zehn Punkte.

Wenn man bedenkt, dass mit Williams, Rouse und Kapitän Reintges gleich drei absolute Führungsspieler im letzten Spiel fehlten und mit Tristan Link und Haakon Oeß zwei weitere wichtige Spieler zur Rückrunde in den Kader zurückkehren, kann der Klub vorsichtig optimistisch auf die kommende zweite Saisonhälfte blicken. Zum einen zeigen insbesondere die jungen Spieler eine hervorragende Entwicklung, die man nach dem Abstieg zunächst nicht für möglich gehalten hätte. Zum anderen





werden im neuen Jahr mit Tristan Link (Kreuzbandriss) und Haakon Oeß (Südafrika) zwei pfeilschnelle Spieler das Angriffsspiel des Klubs beleben können, die in der Hinrunde noch schmerzlich vermisst wurden. Mit der gewonnenen Erfahrung und einer ähnlich intensiven Wintervorbereitung wie im Vorjahr gilt es nun, die knappen Spiele aus der Hinrunde in Siege umzumünzen und den Klassenerhalt zu schaffen. Mit einem Sieg zum Rückrundenauftritt gegen München könnte sogar noch der vierte Tabellenplatz und somit die Qualifikation für das Viertelfinale in Reichweite rücken – Spannung ist also garantiert!

Steffen Liebig





Mein dm-App entdecken

Die lohnt sich: die Mein dm-App*

Vorteilscoupons von Mein dm und PAYBACK mit nur einem Scan an der Kasse einlösen und PAYBACK Punkte sammeln.

Die Teams von Deinen dm-Märkten in Heidelberg freuen sich auf Dich.

Weitere Informationen über die dm-Märkte in Deiner Nähe findest Du unter:
<https://www.dm.de/store/>

* Die Mein dm-App ist grundsätzlich nur mit einem Mein dm-Konto nutzbar. PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn das Mein dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



Rugby Herren







Mitgliederversammlung 2024

Die Ordentliche Mitgliederversammlung 2024 des Bootshauses begann am 11. April im Klubhaus unter der Leitung von Präsident Michael Stittgen. In ehrendem Gedenken an den verstorbenen Hans Jürgen Fischer wurde dessen großes Engagement für den Verein gewürdigt.

Präsident Michael Stittgen berichtete über die Rückkehr zur Normalität im Vereinsleben nach den Covid-Jahren und hob die erfolgreiche Austragung der Deutschen Sprintmeisterschaften 2023 in Heidelberg sowie die aktive Jugendarbeit in den Ruder- und Rugby-Abteilungen hervor.

Die U15-Juniorinnen sowie die U18-Juniorinnen und -Junioren errangen die Deutsche Meisterschaft im 7er-Rugby. Die Rugby-Frauen verteidigten erfolgreich ihren Titel im 15er-Rugby und feierten internationale Erfolge. Die Herrenmannschaft strebt den Wiederaufstieg in die 1. Liga an. Zudem wurde die Wohnung im Dachgeschoss WG-tauglich ausgebaut und vermietet, und die Rugby-Gaststätte wird nun in Eigenregie betrieben.

Dank Mehreinnahmen aus der Gaststätte, Kursen und Spenden konnten höhere Ausgaben für Bootshänger, Klubkleidung und Bootsäufe kompensiert werden. Gestiegene Energie- und Materialkosten wurden durch Rücklagen ausgeglichen.

Barbara Hilber (BL Breitensport) informierte über die regelmäßigen Trainingstermine, die steigende Aktivität bei den Masters und die erfolgreichen Ruderurse.

Christian Schyr (BL Leistungssport) hob die sportlichen Erfolge der Master+ Aktiven sowie den Ausbau des Bootsparks hervor. Die A- und B-Junioren-Gruppe wuchs, und Schulaktionen führten zu zahlreichen Erfolgen. Besonders hervorzuheben ist der Sieg von Lisa Gutfleisch bei den Deutschen Sprintmeisterschaften 2023.

Linda Manhart (Öffentlichkeitsarbeit) berichtete von der Fertigstellung der Klubzeitung und dankte dem engagierten Redaktionsteam. Der Klub sucht weiterhin Mitglieder, die in der Pressearbeit aktiv mitwirken möchten. Die Mitgliederzahlen verzeichneten ein deutliches Wachstum. Reparaturen im Bootshaus und die Bearbeitung verschiedener Versicherungsfälle erforderten viel Zeit. Neue Regelungen wurden eingeführt, und die AG zur Prävention von interpersoneller und sexualisierter Gewalt setzt ihre wichtige Arbeit fort.

Dario Volk Diaz (Bereich Jugend) erzählte von monatlichen Ausflügen im Bereich Rudern und plante eine Saisonabschlussfeier sowie einen Besuch der Olympischen Spiele in Paris.

Peter Rost präsentierte die erfolgreichen Rugby-Gruppen. Besonders ab der U14 ist ein erheblicher Zeitaufwand nötig, um die Jugendlichen langfristig an den Sport zu binden.

Nathalie Böck veranschaulichte die verschiedenen Posten der Ein- und Ausgaben für 2023 und stellte das Budget für 2024 vor. Geplant sind niedrigere Einnahmen und Ausgaben, da keine Nachzahlungen und geringere Spen-



den erwartet werden. Größere Neuanschaffungen sind nicht vorgesehen. Die Kassenführung sowie der Vorstand wurden einstimmig für das Geschäftsjahr 2023 entlastet.

Der Präsident dankte den scheidenden Mitgliedern Linda Manhart, Sabine Kreuer (Verwaltung), Christian Schyr und Oskar Scheffler (Jugend) für ihre großartige Unterstützung. Heinrich Drügemöller wurde als neuer Vizepräsident für Verwaltung gewählt. Michael Stittgen und Natalie Böck wurden in geheimer Abstimmung in ihren Ämtern bestätigt.

Für den erweiterten Vorstand wurden Renko Müller, Eckhard Schierbaum, Gerhard Koch und Alfred Jansen gewählt. Ein neues Team für die Öffentlichkeitsarbeit wurde formiert. Als Kassenprüfer erhielten Daniela Micol und Oskar Scheffler das Vertrauen der Mitglieder.

Die Mitgliederversammlung endete mit einem kräftigen dreifachen Hipp-Hipp-Hurra auf den Ruder- und Rugbysport in Heidelberg.

Bettina Vasquez Fischer



Erfolgreiche Teilnahme an der Women's Rowing Challenge

Der Heidelberger Ruderklub hat zum ersten Mal an der Women's Rowing Challenge (WRC) teilgenommen und freut sich über die rege Beteiligung unserer Frauen!

Unter dem Motto „Stärke, Ausdauer, Gemeinschaft, Spaß“ traten unsere Ruderinnen gegen Rudervereine aus ganz Deutschland an, wo sie ihre Fitness und Zusammenarbeit in dieser einzigartigen Herausforderung unter Beweis stellen konnten. Es galt vier Challenges mit 8, 15, 22 und 30 Minuten auf dem Höllengerät namens Ergometer zu bewältigen. Dabei bewiesen sie nicht nur ihre Ausdauer und ihren Kampfgeist, sondern schufen auch eine starke Teamdynamik, die über die virtuelle Distanz hinweg spürbar war. Die WRC war eine gute Gelegenheit für die Frauen unseres Vereins, sich in einem motivierten Umfeld zu messen und Spaß an der Ruderbewegung zu haben (und auch mal den eigenen Schweinehund zu überwinden).

Mit großem Stolz können wir verkünden, dass unser Team in diesem Wettbewerb eine beachtliche Leistung von Platz 34 erbracht hat! Besonders hervorheben wollen wir an dieser Stelle Lina Kirschner, die in ihrer Altersklasse U30 den 7. Platz erreicht hat, Claudia Seeler erruderte sich in der AK Ü60 den 11. Platz und Kathrin Jansen, die bei den Ü30 Platz 49 eingenommen hat. Wir gratulieren allen Ruderinnen zu ihrem Einsatz und ihrer Hingabe. Diese

Veranstaltung unterstreicht nicht nur die sportlichen Erfolge, sondern auch den Gemeinschaftssinn innerhalb unseres Ruderklubs. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmerinnen, Lea Michel, Barbara Hilber, Christian Schyr und Kristiane Palm, die diese Challenge möglich gemacht haben.

Der HRK freut sich schon darauf, die gewonnene Energie in zukünftige Herausforderungen zu tragen und die Gemeinschaft und Motivation im Verein weiter zu stärken. Bis zur nächsten Challenge im Januar 2025 – bis dahin sehen wir uns in der Bootshalle!

Organisation: Lea Michel, Barbara Hilber, Christian Schyr, Kristiane Palm



Womens Rowing Challenge 2024





Frühjahrslangstrecke in Breisach

Im März nahm unser Verein an der Langstrecken-Ruderregatta in Breisach teil und erlebte spannende Wettkämpfe und herausragende Leistungen. Das glatte Wasser vom Rhein in Breisach und der leichte Schiebewind schufen nahezu ideale Bedingungen.

Ein Highlight des Tages war zweifellos der Sieg von Gero in seinem Rennen. Mit Ausdauer und Technik meisterte er die Strecke und sicherte sich den wohlverdienten ersten Platz im leichten B-Junioren Einer. Aber auch unsere anderen Vereinsmitglieder, Lisanne Schlüter, Francesca Adam und Shana Gschwendt, haben sich tapfer geschlagen und respektable Platzierungen erzielt. Shana

erreichte den 5. Platz bei den leichten A-Juniorinnen, Lisanne den 8. Platz bei den schweren A-Juniorinnen und Francesca den 34. Platz bei den B-Juniorinnen. Diese Ergebnisse unterstreichen die Vielseitigkeit und Stärke unseres Vereins, der mit einem breiten Spektrum an Talenten aufwartet.

Die Atmosphäre während der Regatta war von Teamgeist und gegenseitiger Unterstützung geprägt. Jeder einzelne unserer Teilnehmer hat sein Bestes gegeben und gemeinsam haben wir einen tollen Tag gehabt, von dem wir viel Erfahrung mitgenommen haben.

Gero Focken



ZERO ZUCKER 100% TRINKSPASS!



Capri-Sun
THE TASTE OF FUN

Auf der höchsten Wanderdüne Europas und Meer: Trainingslager in Mimizan



Vom 23. März bis zum 4. April machten sich 19 Leistungssportler unserer Jugendgruppe auf den Weg an die französische Atlantikküste, um in Mimizan ein intensives und zugleich entspanntes Trainingslager zu verbringen. Jeden Tag standen zwei Einheiten auf dem Trainingsplan. Abhängig vom wechselhaften Wetter – mal Sonnenschein, mal Regen – trainierten die Sportler auf dem atemberaubenden See, der sich in der Nähe des 7000 Seelen Ortes befindet.

Wenn es auf dem See zu windig war, trainierten wir im Kraftraum des Ruderclubs. Von unserer Unterkunft aus konnten wir in zügigem Gehtempo in etwa einer halben Stunde den traumhaften Strand von Mimizan erreichen. Trotz des wechselhaften Wetters blieb die Gruppe motiviert und wir trainierten mit Blick auf die bevorstehende Saison fleißig weiter.

Neben dem Training blieb natürlich auch Zeit für Ausflüge und Erholung.

Ein Tagestrip führte die Gruppe nach Bordeaux, wo sie die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten erkundete. Ein weiteres Highlight war der Besuch der „Dune du Pilat“, der höchsten Wanderdüne Europas.

Die beeindruckende Sanddüne bot atemberaubende Aussichten und ein unvergessliches Erlebnis als gemeinsame Sportlergruppe. Neben dem Sport kam auch der Spaß nicht zu kurz: So wurde jeden Abend zusammen Karten gespielt. Die Gruppe wuchs enger zusammen, es wurde viel gelacht und das Miteinander machte das Trainingslager zu einer bleibenden Erinnerung für jeden Einzelnen.

Alles in allem war die Zeit im schönen Mimizan ein voller Erfolg. Die Sportler kehrten nicht nur fitter, sondern auch mit vielen tollen Erinnerungen und einem gestärkten Teamgeist zurück.

Niels Thimm und Robert Herr





Internationaler Saisonstart beim Weltcup in Varese für Lisa Gutfleisch



Der erste Weltcup eines jeden Jahres muss meistens ohne die deutschen Farben auskommen. Das Oliver Zeidler im letzten Jahr beim ersten Weltcup im Einer startete war schon eine große Ausnahme. Der Grund dafür ist die zeitliche Nähe zur nationalen Ausscheidung. Die Deutsche Kleinbootmeisterschaft (DKBM), bei der sich die Sportler für die Nationalmannschaft qualifizieren, findet immer Mitte April statt. Meistens zeitgleich zum Weltcup oder eine Woche später, wie in diesem Jahr, wo die DKBM vom 19.-21. April in Krefeld ausgetragen wird.

Im Jahr 2024 ist aber alles anders, es ist ein Jahr mit Olympischen Spielen! In Vorbereitung auf Paris ist es wichtig

früh zu wissen, wo man im internationalen Vergleich steht. Deshalb fuhr der Deutsche Ruderverband dieses Jahr mit der ganzen A-Mannschaft von 16 Booten zum ersten Weltcup und wird in zwei Wochen an der Europameisterschaft in Szeged teilnehmen. Die A-Mannschaft hat dafür eine vorgezogene interne Qualifikation Mitte März in Ratzeburg und Hamburg durchgeführt. Mit einem neuen persönlichen Bestwert über 2000 Meter auf dem Ruderergometer und einer guten Leistung auf dem Wasser, konnte sich Lisa Gutfleisch vom Heidelberger Ruderklub als Ersatzfrau für einen Platz im Weltcup Team qualifizieren.

Im Frauendoppelvierer traten zum



ersten Weltcup zwar nur sechs Nationen an, doch das Feld war trotzdem hochkarätig besetzt. Von den Top 4 der letztjährigen Weltmeisterschaft – Großbritannien, Niederlande, China und Schweiz, trat nur China nicht in Varese an.

Der Vorlauf zeigte dann auch ein bekanntes Bild, denn die drei Nationen kamen auch auf den vorderen Plätzen ins Ziel. Lediglich die in guter Form angereisten Ukrainerinnen konnten überraschen und den Vorlauf vor den Niederlanden gewinnen. Das deutsche Boot lag dabei im ganzen Rennen auf dem fünften Platz. Mit 4,5 Sekunden Rückstand auf die Britinnen hatte das deutsche Boot aber mit den ersten drei Plätzen nichts zu tun.

Am Samstagvormittag ergab sich die Situation, dass Tabea Schendekehl aus gesundheitlichen Gründen nicht am Sonntag im Finale starten kann und Lisa ins Boot rückt. In nur einer gemeinsamen Trainingseinheit am Nachmittag musste sich das Boot in der neuen Besetzung mit Maren Völz, Lisa Gutfleisch, Leonie Menzel und Pia Greiten für das Finale am Sonntag finden. Bei der letztjährigen Weltmeisterschaft musste Lisa auch schon als Ersatzfrau im Doppelvierer einspringen.

Damals gewann der Doppelvierer trotz Ersatzfrau das B-Finale und sicherte sich damit die Olympiaqualifikation. Deshalb war die Mannschaft überzeugt auch in neuer Besetzung erfolgreich sein zu können. In Sportlerkreisen und

auch beim Worldrowing Moderator hat Lisa seit dem den Spitznamen „supersub“, weil sie für jede andere Frau einspringen kann und der Doppelvierer trotzdem immer konkurrenzfähig ist.

Im Finale zeigten die vier Frauen das gleich vom ersten Schlag an, denn hinter den Ukrainerinnen reihten sie sich direkt auf dem zweiten Platz ein. Während die Ukraine sich auf den ersten 1000 Metern immer weiter nach vorne schieben konnte, hingen die Boote aus den Niederlanden und Großbritannien eine halbe Länge hinter dem deutschen Boot. Auf den dritten 500 Metern konnten sich die Niederländerinnen immer weiter ans deutsche Boot heranschieben und 500 Meter vor dem Ziel mit den deutschen gleichziehen.

Am Sieg der Ukrainerinnen gab es zu dem Zeitpunkt schon keinen Zweifel mehr, aber dahinter entbrannte ein wilder Dreikampf. Die Britinnen als Weltmeisterinnen wollten es nochmal wissen und zogen deutlich an, während die Niederländerinnen sich nach vorne vom deutschen Boot lösen konnten. Gerade als es so aussah, als ob auch die Britinnen das deutsche Boot überholen würden, zogen die vier Frauen einen sehr guten Endspurt an.

Es gelang dem deutschen Boot sich wieder von den Britinnen wegzuschieben und sogar die Niederlande nochmal anzugreifen. Am Ende reichte es für den dritten Platz und damit für die erste Medaille bei einem Weltcup für Lisa Gutfleisch.



Auf die Frage, wie es ist einzuspringen und dann sogar eine Medaille zu gewinnen antwortete Lisa: „Man muss sich mental vorbereiten, für das Team da sein und dann alles geben. Umso schöner ist es, wenn man dann mit einer Medaille belohnt wird.“ Die Mannschaft wird in dieser Kombination auch in zwei Wochen bei der EM in Szeged an den Start gehen. Da alle guten Mannschaften aus Europa in Varese am Start waren, sind die Erwartungen auch für die EM hoch.

„Wir haben jetzt 2 Wochen Zeit uns besser einzufahren und zu den zweitplatzierten Niederländerinnen war es am Ende ja auch nur eine halbe Sekunde, also sollte das Ziel schon sein wieder eine Medaille zu gewinnen,“ kommentiert Lisa den Ausblick auf die nächsten zwei Wochen.

Aus deutscher Sicht lief der erste Weltcup mit sechs Medaillen sehr gut. Oliver Zeidler konnte seine Siegesserie aus dem Vorjahr fortsetzen und im Männer Einer gewinnen. Im leichten Männer Einer gewann Arno Gaus die Silbermedaille. Der Deutschlandachter kommt auch wieder in Fahrt und konnte den dritten Platz belegen. Im Frauenskullbereich konnte neben dem Doppelvierer auch der Doppelzweier in einem spannenden Finish die Bronzemedaille gewinnen.

Bei den Frauen gewann Alexandra Föster im Einer die Silbermedaille. Im zweiten deutschen Boot konnte die Heidelbergerin Juliane Faralisch, die im

Heidelberger Ruderklub ausgebildet wurde, inzwischen aber für Frankfurt startet einen guten vierten Platz belegen. „Lisa und die ganze Mannschaft hat ihre Aufgabe super gemacht. Wir sind zufrieden mit dem kompletten Bereich Frauen Skull!“ sagt der verantwortliche Bundestrainer Marcin Witkowski auf rudern.de.

René Modrak



Inn-River-Race Passau 2024 – Langstrecke bei bestem Wetter

Nach dem Sieg im Mixed Gig-Achter in 2023 konnte die Masters+ Gruppe des Klubs am 13. April 2024 zwei Boote an den Start bringen. Nach der Anreise am Freitag gab es eine Streckenbesichtigung und das schon übliche Dinner auf der Veste Oberhaus. Die 5,5 km lange Strecke im Naturschutzgebiet des unteren Inn präsentierte sich dann am Renntag bei bestem Frühjahrswetter mit 23 Grad und leichter Strömung.

Im Mixed Gig-Achter gab es leider in der Altersklasse MDA 50 keinen Gegner und daher startete die Combo Suna Strittmatter, Iris Pohlmeier, Petra Rother, Marina Marscheider, Jan Kubasta, Christian Fiderer, Michael Nijs, Martin Laidig und Cornelia Bauch in der deutlich jüngeren Altersklasse MDA 43. Diesmal aber mit einem optimalen Gewicht der Steuerperson

von 55 kg statt den 102 kg des Trainers in 2023. Im Rennen konnte nach etlichen Zwischenspurts ein guter zweiter Platz hinter der Rudergesellschaft München erzielt werden.

Im Frauen Doppelvierer trat das Quartett Wiebke Jessen, Kathrin Jansen, Evi Schyr und Tanja Sacconi gegen die Vorjahressieger aus Österreich in der Altersklasse MDA 50 an. Die gewissenhafte Vorbereitung, insbesondere in Bezug auf Schlagzahl und Rennlinie, zahlte sich aus und es konnte ein knapper Sieg eingefahren werden. Entsprechend groß war die Feierlaune bei der Siegerehrung im traditionellen Bierzelt des Passauer Rudervereins und danach beim After-Row in der Passauer Altstadt.





Am Sonntag wurde das gute Wetter zu einer gemeinsamen Trainingsausfahrt genutzt, bevor es wieder zurück nach Heidelberg ging. Besonderer Dank galt den beiden Supportern Manfred

Michaux und Olivier Faye, die beide Boote hervorragend an diesem gelungenen Wochenende unterstützten.

Christian Schyr





Wind, wildes Wetter, Wettkämpfe - Frühjahrsregatta in Mannheim



Am 13. und 14. April fand dieses Jahr die Mannheimer Frühregatta bei waschechtem Aprilwetter statt. Der HRK war mit zahlreichen Sportlern aus dem Kinder- und Jugendbereich sowie Senioren vor Ort, um verschiedenste Rennen zu bestreiten.

Zu Beginn am Samstag standen zuerst die 3000-m-Rennen mit Wende für die C-Jugend an. Für uns an den Start gingen dort Tobia Lovera und Carlo Johnsen im Doppelzweier der 13 bis 14-jäh-

rigen Jungen sowie Morten Micol und Max Ortmann in der Altersklasse der 12 bis 13-Jährigen. Aber auch auf der 1000 m langen Strecke am Sonntag waren die vier Jungs nicht zu stoppen und machten einen 2. und 3. Platz.

Die Junioren wie auch die Senioren hatten wie üblich eine Strecke von 1500 m zu bewältigen. Einige Highlights waren der Sieg in ihrer Abteilung von Niels Thimm und Robert Herr im Junior-B-Doppelzweier, der zweite



Platz von Marie von Plato und Luna Ehlers im B-Juniorinnen-Zweier ohne und der Sieg von Gero Focken mit seinem Stuttgarter Partner im Doppelzweier der leichten B-Junioren.

Am Sonntag konnte Luna dann zeigen, dass auch mit einer anderen Partnerin ihr Zweier-ohne läuft: gemeinsam mit Francesca Adam hohlte sie sich den Sieg im B-Juniorinnen-Zweier ohne. In vielen weiteren Kombinationen zeigte sich die HRK-Jugend erfolgreich. So konnte sich Gero Focken auch im Einer

von einem 3. Platz am Samstag auf einen 2. am Sonntag vor.

Bei den Doppelzweiern der Frauen gab es gleich zwei HRK-Boote: eines mit Annick Kooij und Lina Kirschner und das andere mit Elena Weyers und ihrer Nürtinger Partnerin Neele Zahn. So gewannen sie sowohl Silber als auch Gold. Im Doppelvierer lieferten Barbara Eger, Lina Kirschner, Annick Kooij und Keya Baier an beiden Tagen gute Leistungen ab, für eine Medaille reichte es am Ende leider nicht.



Medaillen am Siegersteg abholen, und ebenfalls im Einer zeigten Niels Thimm, Robert Herr und Shana Gschwendt, dass sie starke Gegner sind.

Auch die Senioren kämpften hart gegen Wind, Wetter und Gegner gekämpft. Ludwig Hoibl ruderte auf den 2. Platz im leichten Männer-Einer. Leicht und schnell waren auch Jannik Faierson und Johann Maaß im Doppelzweier, sie gewannen ihr Rennen. Mona Brückmann im leichten Frauen-Einer kämpfte sich

Trotz des ungemütlichen Wetters, das so einige Zelte und auch Ruderer und Ruderinnen auf die Probe stellte, hohlten doch alle das Maximum heraus und erbrachten insgesamt sehr gute Leistungen.

Wir bedanken uns bei den Ausrichtern und unseren Trainern und Trainerinnen für diese Regatta.

Elena Weyers



Lisa Gutfleisch gewinnt Bronze bei EM und wird zur Sportlerin des Jahres 2024 gewählt



Am 19.04. war die Sportlerehrung der Stadt Heidelberg, doch eine Person fehlte. Ausgerechnet die Sportlerin des Jahres 2023, Lisa Gutfleisch vom Heidelberger Ruderklub, konnte nicht persönlich vor Ort sein. Sie hatte aber einen guten Grund nicht anwesend zu sein, denn sie arbeitete schon daran den nächsten Erfolg einzufahren.

Im ungarischen Szeged wurde an diesem Wochenende die Europameisterschaft im Rudern ausgetragen. Auf der Strecke, die regelmäßig Großereignisse im Kanurennsport zu Gast hat, war es die erste internationale Ruderregatta seit 35 Jahren. Lisa Gutfleisch trat zusammen mit Maren Völz, Leonie Menzel und Pia Greiten im Doppelvierer an. In derselben Kombination konnten

die vier Frauen beim Weltcup vor zwei Wochen die Bronzemedaille in Varese gewinnen.

Bereits am Donnerstag stand für den deutschen Frauendoppelvierer der Vorlauf an. Das Selbstbewusstsein war nach der Bronzemedaille vor 2 Wochen natürlich groß. Den vier Frauen war allerdings auch klar, dass die Weltmeisterinnen aus Großbritannien bei der EM in Szeged zeigen wollen, dass sie besser sind als der vierte Platz beim Worldcup. Ausgerechnet die Britinnen waren dann auch Gegnerinnen im Vorlauf und ließen von Anfang an nichts anbrennen. Mit einem sehr konsequenten Start legten sich die Britinnen eine Länge vor das Feld und fuhren souverän den Sieg ein. Das deutsche Boot

hielt aber lange den Kontakt zum britischen Boot und erst gegen Ende, bei zwei Längen Vorsprung auf den dritten, fuhr man ohne Endspurt ins Ziel, da nur die Siegerinnen sich für das A-Finale qualifizieren konnten.

Im Hoffnungslauf am Freitag machten es die deutschen Frauen dann den Britinnen nach. Vom Start bis ins Ziel in Führung liegend qualifizierten sie sich für das A-Finale. Nur die Schweizerinnen schafften es am deutschen Boot dranzubleiben.

Der Samstag präsentierte sich dann mit schwierigen Windbedingungen, die immer mal wieder die Richtung änderten. Am Mittag zu den Finalrennen drehte der Wind dann auf seitlichen Gegenwind, mit dem die Fairnesskommission gar nicht gerechnet hatte, so dass die Besten Boote die schlechtesten Bahnen abbekommen hatten. Während die Ukrainerinnen trotz der schlechten Bahn genauso stark starteten, wie vor zwei Wochen beim Weltcup wo sie souverän gewannen, hatten die Britinnen und das deutsche Boot mit den Bedingungen zu kämpfen.

Zur Halbzeit lagen die Boote aus der Schweiz und Frankreich, die als langsamste Boote in das Finale gerutscht waren überraschend weit vorne. Aufgrund der deutlich besseren Bahnen lagen die Schweizerinnen vor den Britinnen auf Platz 2 und auch die Französinnen auf Platz 4 waren noch vor dem deutschen Boot, dass zu diesem Zeitpunkt gerade an den Rumäninnen vorbeigefahren war. Der Rückstand auf

einen Medaillenplatz betrug zu diesem Zeitpunkt schon drei Sekunden und damit etwas mehr als eine Bootslänge. Nach dem Rennen auf diese schwierige Situation angesprochen antwortete Lisa selbstbewusst, "Wir sind nicht so in das Rennen gestartet, wie wir uns das vorgestellt haben, aber wir haben immer an eine Medaille geglaubt! Wir haben als Mannschaft die Willensstärke auch in schwierigen Situationen bis zum letzten Schlag zu kämpfen!"



Diese Stärke wurde auf den nächsten 700 Metern sichtbar, als das deutsche Boot sich erst an dem französischen Boot vorbeischoob und dann auch die Schweizerinnen einholen konnte. Vorne überholten die Britinnen auf den letzten 250 Metern das Boot aus der Ukraine und gewannen den Titel. Das deutsche Boot hatte auf den letzten 200 Metern ordentlich gegen den Wind zu kämpfen und die Französinnen nutzten ihre windstille Bahn, um nochmal anzugreifen. Am Ende eines harten Kampfes gewann das deutsche Boot knapp die Bronzemedaille vor Frankreich.



Nach der ersten Weltcup Medaille vor 2 Wochen und einem noch größeren Erfolg bereits 2 Wochen später, wurde Lisa bereits kurz nach dem Rennen auch zu ihrer aktuellen Gefühlslage befragt. „Es ist noch schwer zu begreifen, dass ich jetzt auf diesem Niveau dazu gehöre und mit diesen Sportlerinnen mithalten kann. Es macht aber Spaß jetzt, nach eineinhalb Jahren harter Arbeit am Bundesstützpunkt in Berlin, mit diesen Erfolgen belohnt zu werden“.

Der Deutsche Ruderverband gewann insgesamt 8 Medaillen in Szeged und zeigt, dass sich der positive Trend fortsetzt. Oliver Zeidler konnte nach 2019 und 2021 zum dritten Mal Europameister im Männer Einer werden. Im Frauen

Einer sicherte sich Alexandra Förster die Silbermedaille. Ebenfalls Silber gewann der Männerachter.

Die Bronzemedaille gab es für Jonas Gelsen und Marc Weber im Männer Doppelzweier. Auch der Para-Bereich konnte mit drei Silbermedaillen überzeugen. Diese gingen an Manuela Dieening im PR1 Einer, Jasmina Bier und Paul Umbach im PR2 Mixed-Doppelzweier und Hermine Krumbein und Jan Helmich im PR3 Mixed-Doppelzweier.

Spannend wird es dann Mitte Mai in Luzern, Schweiz. Erst findet dort vom 19.-21.05. die finale Qualifikationsregatta für die Olympischen Spiele in Paris statt, an die dann vom 24.-26.05. der zweite Worldcup der Saison anschließt. Für die deutschen Boote heißt es jetzt erstmal zwei Tage erholen und anschließend drei Wochen konzentriert arbeiten, damit am Ende zu den 6 bereits qualifizierten Booten noch zwei weitere in Richtung Paris dazu kommen.

Bereits eine Woche zuvor kann man in Heidelberg aber schon zukünftige Spitzensportler live auf dem Neckar erleben. Am 11. und 12. Mai wird mitten im Herzen Heidelbergs die Heidelberger Ruderregatta ausgetragen. Auch Lisa Gutfleisch sammelte hier vor 11 Jahren ihre ersten Regattaerfahrungen.

René Modrak



Anrudern





... Bootstufen und Geburtstagsgrüße



2024 - Wieder ein „normales“ Jahr für den Regattaverband

Nachdem wir erfolgreich unser Jubiläumsjahr 2023 beendet hatten, haben wir uns auf ein „normales“ Regattajahr 2024 gefreut. Schnell mussten wir jedoch feststellen, dass der Satz „Nach der Regatta ist vor der Regatta“ diesmal eine viel kürzere Zeitspanne bedeutete als üblich. Die Deutschen Sprintmeisterschaften waren kaum vorbei und schon starteten die Vorbereitungen für die Heidelberger Regatta im Mai 2024.



Alles sah nach einem gewohnten Verlauf aus, bis uns einen Tag nach Meldeschluss die Mitteilung erreichte, dass die zeitgleich geplante Bamberger Regatta abgesagt wurde. Im Sinne der vor allem jugendlichen Ruderinnen und Ruderer haben wir unser Meldeportal nochmals geöffnet und wurden überrascht von einer Flut von Nachmeldungen. Bis Donnerstag vor der Regatta hat unsere Wettkampfleitung daran gearbeitet, die Nachmeldungen möglichst vollständig einzuarbeiten - und es

ist gelungen! Der Zeitplan wurde noch enger und die Umbaupausen noch kürzer als üblich, doch wir konnten uns blind auf die Fähigkeiten des Technik-Teams verlassen. Es war eine bis an die Kapazitätsgrenze ausgelastete Regatta mit sehr vielen dankbaren Ruderinnen und Ruderern, die sonst nicht hätten starten können. Dank der großartigen Unterstützung durch die Wasserschutzpolizei konnten wir die Schifffahrtspausen immer wieder überziehen und dadurch unsere teilweise sehr großen Verzögerungen im Rennablauf auffangen.

Das Technik-Team auf dem Wasser, das Regattabüro und das Ziel-Team an Land haben mit viel Einsatz dafür gesorgt, dass trotz der Fülle an Booten, Rennen, Teilnehmerinnen und Teilnehmern alles funktionierte. Wir konnten damit einige Vereine, die zum ersten Mal oder aufgrund der größeren Entfernung in der Vergangenheit eher seltener nach Heidelberg kamen, von der Qualität unseres Regattastandortes überzeugen.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen bei den Deutschen Sprintmeisterschaften und einer Zusage zur finanziellen Beteiligung von Seiten des Sportamtes Heidelberg konnten wir die große LED-Wand mit Live-Übertragung auch für die Mai-Regatta beauftragen. Bei der Gewinnung von Werbekunden mussten wir allerdings feststellen, dass der zeitliche Vorlauf vom Beschluss zur Umsetzung zu kurz war. Daher haben



wir unsere Sponsorenbrochüre direkt im Anschluss an die Regatta für das Jahr 2025 aktualisiert und in Umlauf gebracht. Wir stellen sie jedem interessierten Werbekunden und Sponsor gerne zur Verfügung und hoffen auf eine bessere Rückmeldung für das kommende Jahr.

Kurz nach der Regatta kam dann das Hochwasser und sämtlicher Wassersport ruhte erstmal über einen längeren Zeitraum.

Im Juli wurden wir vom Stadtteilverein Ziegelhausen erneut darum gebeten, zur Eröffnung der Ziegelhäuser Kerwe die „Kerweliesl“ über den Neckar zu fahren. Dies war eine schöne Gelegenheit, unser Arbeitsboot „Uli Zwißler“ für eine weitere Veranstaltung ins Wasser und werbewirksam in die Öffentlichkeit zu bringen.

Das Helferessen fand im September im Flammkuchenhof statt. Eine kleine Gruppe von Wanderfreudigen machte sich zu Fuß auf den Weg von der RGH nach Wieblingen, es sah zu diesem Zeitpunkt nach einer mäßigen Teilnahme am Helferessen aus. Umso größer war die Überraschung von zwei langen Tischreihen im HRV-Grün begrüßt zu werden. Es wurde ein gelungener Abend, an dem wir mal ganz ohne Arbeitseinsatz nur zum Plaudern und Spaß haben zusammengekommen sind.

Der Heidelberger Stadtachter fand in diesem Jahr wieder am Sonntag des Heidelberger Herbsts statt. Da der

Stadtteilverein Neuenheim den Fröhschoppen auf der Neckarwiese nicht mehr veranstaltet, wurde der Streckenverlauf geändert und das Stadtachterrennen stromabwärts von der Stadthalle zum HRK-Steg ausgetragen. Die Bewirtung erfolgte durch die HRK-Bootshausgaststätte „Zum Achter“. Bestes Herbstwetter, drei spannende Rennen und die professionelle Moderation von Holger Xandry machten die Veranstaltung für die zahlreichen Zuschauer zu einem anregenden Sonntagvormittag, auch wenn der Rennausgang für den HRK in diesem Jahr nicht so erfolgreich war.

Die letzte Veranstaltung in diesem Jahr wird am 8. Dezember das Nikolausrudern sein, das zum jetzigen Zeitpunkt noch in der Zukunft liegt.

Zum Schluss der erste Ausblick ins nächste Jahr: Der Termin für die 91. Heidelberger Regatta und 101. Heidelberger Junioren-Regatta steht bereits. Es ist das Wochenende vom 31.05./01.06.2025.

Wir danken allen Helferinnen und Helfern, die uns zuverlässig und engagiert unterstützen und ohne die wir keine so großartige Regatta in Heidelberg veranstalten könnten.

Mit sportlichen Grüßen,

Christina Beermann-Scheffler
1. Vorsitzende
Heidelberger Regattaverband e.V.



Heidelberger Regatta 2024





... live und mit Leinwand



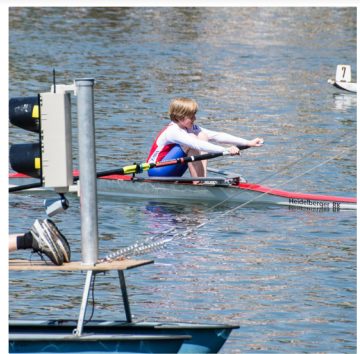


Heidelberger Regatta





... bei bestem Wetter



Facettenreich: Trainingslager in Werder



Alena Losgar

Der Ruderverein in Werder hat vor vielen Jahren auf seine Bootshallen ein Stockwerk gebaut, dieses mit neuen Sanitäranlagen. Die neben der Bootshalle befindlichen alten Umkleideräume wurden dann zu mehreren Zimmern mit Betten umfunktioniert, so das Gruppen bis 22 Personen in mehreren Zimmern in Betten übernachten können. Sehr gut für Gruppen, die auf Wanderfahrten dort Station machen oder wie wir dort ein Trainingslager absolvieren.

Vom 20.-26.05. quartierten wir uns mit 16 Personen im Ruderverein Werder ein. Die Trainingsbedingungen vor Ort waren ideal. Wir konnten in beide Richtungen die Havel so weit entlangfahren, wie wir wollten. So war unsere Lieblingsstrecke 10 Kilometer nach Norden, kurze Pause und 10 Kilometer

wieder zurück zum Verein. Strömung existiert auf der Havel glücklicherweise auch so gut wie keine.

Wenn der Wind so stand, dass man den See nördlich vom Verein nicht gut durchfahren konnte, weil es zu wellig war, dann ging es entweder die Havel entlang nach Süden oder wir konnten zwei Kilometer weiter südlich noch nach Westen abbiegen und dort auf einen parallel zur Havel verlaufenden See fahren, dessen Ende vom Verein auch acht Kilometer weit entfernt war. Mit so viel Wasserfläche und verschiedenen Möglichkeiten wurde uns in der Woche nicht langweilig. Hinter der Insel, auf der der Verein liegt, gibt es eine 1000 Meter lange Regattastrecke, die man auch noch 500 Meter weiter gerade entlangfahren konnte, so dass wir nur bei 2000 Meter Belastungen auf der Havel oder dem Nachbarsee unterwegs



sein mussten.

Auf der Wiese direkt vor unserem Eingang stellten wir unser Zelt und Bierischgarnituren auf. Zum Essen oder zwischen den Einheiten fanden sich dort alle zusammen. Unter Anleitung von Renko wurde zusammen gekocht und eine großartige Woche als Gruppe verbracht. Die Wassertemperaturen der Havel ließen es zu, dass der Steg nach den Einheiten meistens noch eine Weile zum allgemeinen Treffpunkt, zum Planschen und zum Sonnen wurde.

Am freien Nachmittag sind wir nach Klaistow in den Kletterpark gefahren, wo wir mehrere Stunden lang auf 11 verschiedenen Kletterrouten durch die Bäume unterwegs waren. Zu Beginn

des Trainingslagers ergab sich zudem die Gelegenheit, sich Berlin anzuschauen. Ein besonderes Highlight war für viele Sportler auch das Austesten eines Bootes mit Rollausleger. Der Ruderverein in Werder hat uns netterweise erlaubt in einem der seltenen Exemplare, die mit Rollausleger gebaut worden sind, ein paar Meter zu rudern.

Nach vielen absolvierten Kilometern und ein paar schönen Gruppenaktivitäten fuhren wir am Sonntag wieder zurück nach Heidelberg. Für die dann am kommenden Wochenende in Hamburg anstehende Regatta waren wir gut vorbereitet. Bei diesen guten Bedingungen vor Ort kommen wir sicherlich noch gerne einmal wieder.



Böen schoben ständig in andere Bahnen: Ruderer trotzen in in Hamburg dem Wetter



Die Anreise zur Regatta nach Hamburg erfolgte in mehreren Gruppen. Bereits am Mittwoch, den 29. Mai machte sich der Bootstransport mit den U23 Sportlern Mats Winkels und Manuel Mützel sowie A-Juniorin Lisanne Schlüter auf den Weg. Die Regatta in Hamburg beschränkt sich nämlich nicht nur auf eine Regatta am Wochenende, sondern im Vorlauf werden Donnerstag und Freitag verschiedene Ranglistenrennen ausgeschrieben.

Los ging es am Donnerstag mit den U23 Ranglisten, nach denen für die am Wochenende in Ratzeburg stattfindende Regatta und die Deutsche Meisterschaft die Boote gesetzt werden. Nach einem Vorlauf am Vormittag folgten



nachmittags die Finalrennen, bei denen Mats einen starken dritten Platz erringen konnte.

Am Freitagmorgen fuhr dann die zweite Gruppe mit den Junioren in Heidelberg los. Leider mit der Hiobsbotschaft, dass der 2- mit Marie und Luna krankheitsbedingt leider nicht mitkommen konnte. Lisanne musste parallel in Hamburg Vor- und Zwischenlauf der Juniorenrangliste absolvieren. Nach den Ranglistenrennen konnte dann am späten Nachmittag wieder auf der Strecke trainiert werden, was die inzwischen in Hamburg angekommenen Junioren auch alle taten.

Nach drei Tagen mit sehr guten Be-



dingungen, zeigte Hamburg dann am Samstag, dass es an der Küste auch mal rauer zugehen kann. Starker Schiebewind mit Böen und einer Wellenhöhe, bei der wir auf dem Neckar nicht mehr rudern gehen würden, waren eine komplette Umstellung zu den vorherigen Tagen. Als erstes musste Lisanne ihr Finalrennen auf der Rangliste fahren und beendete die nationale Rangliste auf dem 27. Platz.

Nach krankheitsbedingter Zwangspause von vier Wochen, waren die Bedingungen alles andere als der Ideale Wiedereinstieg für Gero Focken. Zusammen mit seinem Stuttgarter 2x Partner Joshua Reimers kämpften die beiden mit den Bedingungen und fanden nicht richtig zusammen, so dass es am Ende für beide ein enttäuschender vierter Platz wurde.

Die beiden leichten A-Juniorinnen Pauline Rehr und Shana Gschwendt kämpften lange in einem spannenden Dreikampf, zogen dann aber im sehr welligen Zielbereich den Kürzeren und mussten sich beiden Booten geschlagen geben. Im neuformierten leichten B-Juniorendoppelvierer zeigte Gero mit seinen Partnern aus Stuttgart und Konstanz eine gute Leistung.

Auch wenn nach zwei Trainingstagen die verschiedenen Ruderstile noch nicht ganz zusammen passten, konnten sie mit guter kämpferischer Leistung trotzdem den zweiten Platz belegen. Am schlimmsten erwischte es an diesem Tag Shana im Einer. Bei plötzlich

aufkommenden starken Sturmböen von der Seite versuchte Shana zwar immer wieder ihr Boot in die richtige Richtung zu korrigieren, konnte aber nicht verhindern, dass sie am Ende so verweht wurde, dass sie zwei Bahnen weiter draußen ins Ziel kam. Da Hamburg zum Glück acht Bahnen hat, kamen sich die Sportlerinnen nicht in die Quere, während sie ständig in andere Bahnen geweht wurden, aber die Bahnen unter Land waren natürlich deutlich im Vorteil.

Zum Abschluss des Tages ließen im Rennen von Julius Lorber zumindest die Böen wieder nach, so dass es für alle schwierige, aber faire Bedingungen waren. Julius belegte in seinem Rennen am Ende den vierten Platz, was angesichts der Gegner auch das zu erwartende Ergebnis war.

Als wir am Sonntagmorgen zur Strecke kamen, gab es erst einmal ein kollektives Aufatmen. Die Wettervorhersage hatte gehalten, was sie versprochen hatte. Im Vergleich zum Vortag waren es traumhafte Bedingungen. Ein leichter Schiebewind und nur ein paar kleine Wellen waren am Sonntag auf der Dove Elbe zu sehen. Die guten Bedingungen nutzten Gero und Joshua im leichten B-Junioren Doppelzweier direkt aus und gewannen gleich das erste Rennen des Tages für uns.

Auch Pauline und Shana fuhren ein gutes Rennen und kamen als dritte über die Ziellinie. Lisanne fuhr mit einer Frankfurterin zusammen Doppelzweier



gegen die anderen der Rangliste vom Vortag. Die besser Platzierten vom Vortag waren aber auch im Zweier besser, so dass es am Ende Platz sieben wurde. Für Gero lief es dann im Doppelvierer am Nachmittag trotz besserer Bedingungen nicht gut. Die Probleme vom Vortag waren auch am Sonntag die gleichen und die Mannschaft kam nie richtig zusammen, so dass es im ersten Lauf der besten Vierer nur zu Platz fünf reichte.

Auch für Shana lief es am Sonntag im Einer deutlich besser. Sie konnte die guten Bedingungen nutzen und ihren Lauf gewinnen. Mit ihrer Leistung hätte sie auch im ersten Lauf bei den Bes-

ten mitfahren können. Den Abschluss bildete auch am Sonntag das Rennen von Julius Lorber, der eine gute Leistung zeigte und am Ende den zweiten Platz einfuhr.

Am Ende des Tages konnten wir mit guten Ranglistenergebnissen und einem versöhnlichen Sonntag doch zufrieden die Heimreise nach Heidelberg antreten.

René Modrak

● Heimservice
● Abholmarkt
● Festbelieferung

Im Sändel 8
69123 Heidelberg
Telefon 06221 836210
f/getraenkefein
www.getraenke-fein.de

**Getränke
Fein**

GEFAKO
MEIN GETRÄNKE-PROFI

seit 1968



Trainingswochenende in Breisach: Hochwasser - und nun?

Die Masters+ Gruppe hatte sich in 2024 erstmals das Ziel gesetzt, ein gemeinsames Trainingswochenende mit möglichst vielen Ausfahrten im idealen Ruderrevier auf dem gestauten Altrhein in Breisach zu absolvieren. So wurde das verlängerte Wochenende vom 30. Mai bis 2. Juni 2024 als Termin ausgewählt. Als Schwerpunkte im Trainingsplan wurden die Verbesserung der Rudertechnik in Rennbooten (Achter, Doppelvierer) sowie die Stärkung der Kondition und Resilienz gesetzt.



Am Donnerstag früh machten sich dann 20 Ruderer (12 Damen und 8 Herren) auf den Weg. Der Hänger und die Boote konnten gut geschützt am Gelände des Landesruderverbandes gelagert werden und der Breisacher Ruderverein ermöglichte den Zugang zu Umkleide- und Sanitärräumen.

Am Nachmittag wurde dann gleich die erste Langstreckeneinheit unter perfekten Bedingungen absolviert. Nach Bezug des Quartiers im benachbarten Umkirch konnte dank der Organisation von Manfred und Michael ein gemeinsames Abendessen beim Italiener den ersten Tag entspannt ausklingen

lassen. Also alles paletti. Doch dann trübten die ersten Wetterberichte über eine „Vb-Wetterlage mit massiven Niederschlägen über der Schweiz und Süddeutschland [sic]“ die Stimmung ein. Ein Blick auf die Prognose zeigte einen massiven Anstieg des Rheinpegels für das gesamte Wochenende. Die Kommentare reichten von „wird eh nicht so schlimm“ bis zu „das wird jetzt richtig arg“.

Am Freitagvormittag konnte die zweite Ausfahrt ebenfalls problemlos und unter guten Bedingungen durchgeführt werden, nur eine leichte Strömung war zu bemerken. Zu Mittag war der Durchfluss aber dann von den üblichen 50 m³ pro Sekunde auf den für eine Rudersperre gesetzten Grenzwert von 500 m³ pro Sekunde gestiegen. Dank der Fürsorge und Gastfreundschaft der Breisacher Ruderkameraden, insbesondere von Präsident Marzellinus Zipfel, wurde die Trainingseinheit am Nachmittag bei einsetzendem Dauerregen in den neuen und perfekt ausgestatteten Kraftraum des Rudervereins verlegt. Hier konnte unter professioneller Vorbereitung und Anleitung von Kathrin Jansen ein abwechslungsreiches Programm aus Kraft- und Kraftausdauertraining sowie Dehnen und Yoga durchgeführt werden.

Im Zweischichtbetrieb wurde die Ergos zum Technik- und Intensivtraining genutzt. Am späteren Nachmittag war der Durchfluss im Altrhein auf 1500 m³



pro Sekunde gestiegen und die Hoffnung auf weitere Ausfahrten schwand rapide, insbesondere auch wegen der großen Menge an Treibgut. Man hatte beim Blick aus dem Krafraum den Eindruck, der halbe Schwarzwald schwimmt gerade vorbei. Zur aktiven Erholung wurde ein Ausflug ins benachbarte Neuf-Brisach organisiert, wo die Klübler sich an französischen Spezialitäten erfreuen konnten. Nun war aber die dringende Frage nach einen Alternativplan für Samstag zu lösen.

Die Option der Verlegung von Mannschaft und Material in den Hochschwarzwald an den Schluchsee oder Titisee war leider nicht möglich, da eine Infrastruktur für einen sichere Zugang zum See mit Rennbooten noch nicht verfügbar und außerdem die Wetterprognose mit einstelligen Temperaturen bei starkem Wind sehr ungünstig war. Glücklicherweise waren aber die meisten Leistungssportler aus

Breisach auf Regatta in Hamburg und die HRK-Mannschaft konnte den ganzen Samstag wieder den Krafraum und die Ergometer exklusiv nutzen. Kathrin zauberte ein spannendes Programm für vier ! Schichten aus dem Hut. Alle waren dann am Nachmittag fix und fertig, aber glücklich. Ein Ausflug nach Freiburg am Abend brachte den Erschöpften die Sehenswürdigkeiten dieser früheren Hauptstadt von Vorderösterreich und im Brauhaus die aktuellen badischen Spezialitäten näher. Am Sonntagmorgen konnten dann die Ruderer die Kraft des Wassers bei einem Durchfluss von 3000 m³ pro Sekunde (20-jähriges Hochwasser) am komplett abgesenkten Kulturwehr spektakulär erleben.

Als abschließender Programmpunkt wurde ein kleiner Kurs in Bootseinstellung und –handling durchgeführt, bevor es am Nachmittag an die Rückfahrt ins bereits auch vom Hochwasser betroffene Heidelberg ging. Trotz aller Widrigkeiten konnte ein erbauliches Trainingswochenende absolviert werden und das Motto lautet abschließend frei nach Arnold dem Terminator: „Hasta la vista, Breisach, we'll be back“!

Christian Schyr





Deutsche Jugendmeisterschaften

Auf dem Essener Baldeneysee fanden nach 2023 bereits zum zweiten Mal in Folge die Deutschen Jugendmeisterschaften statt. Insgesamt 1930 Sportlerinnen und Sportler aus über 100 Rudervereinen kämpften hier vom 20. bis 23. Juni um die Medaillen in den Altersbereichen U17, U19 und U23. Mit insgesamt 11 Sportlern und Sportlerinnen machte sich auch unsere Trainingsgruppe am 19. Juni auf den Weg nach Essen. Vor Ort gab es erst einmal das gewohnte Chaos von Meisterschaften in Essen, denn der Platz am Baldeneysee ist sehr begrenzt. So müssen die Hänger gut rangiert, eingeparkt und nach dem Abladen der Boote auf einen extra Anhängerparkplatz gefahren werden, da bei so vielen Teilnehmenden nicht genug Platz vorhanden ist, um alle Hänger in der Nähe der Strecke abzustellen.

Wir hatten Glück und konnten mit unserem Anhänger einen Platz hinter der Tribüne ergattern, was für uns bedeutete, dass wir sehr kurze Wege an dem langen Wochenende haben sollten. Nachdem alle Boote aufgeriggert waren und jeder ein paar Kilometer auf der Strecke gefahren war, ging es für uns in die Unterkunft. Wir hatten uns in der Jugendherberge in Velbert einquartiert, die nach einem vorherigen Anruf pünktlich bei unserer Ankunft das Abendessen fertig hatte.

Bereits am Donnerstag starteten die ersten Rennen. Dabei musste jeder unserer Athleten in mindestens einem Vorlauf an den Start gehen. Die direkte



te Qualifikation für das Halbfinale am Samstag bedeutete einen freien Tag, und deshalb lohnte es sich schon im Vorlauf, Gas zu geben. Während die souveräne Fahrt ins Halbfinale im neu gebildeten Doppelzweier von Julius Lorber und seinem Weilburger Partner Simeon Tilmann noch etwas überraschend war, konnte man sie in den Einerrennen von Gero Focken, Mats Winkels und Manuel Mützel schon erwarten. Ein wenig ärgerlich endete der Tag dann für Shana Gschwendt, die im stärksten Vorlauf ein richtig gutes Rennen fuhr und in einem spannenden Dreikampf am Ende mit wenigen Zehnteln das direkte Weiterkommen verpasste.

Während die für Samstag schon Qualifizierten den Freitag etwas ruhiger angehen konnten und nur ein lockeres Training um die Mittagszeit auf dem Programm hatten, mussten sich alle anderen Boote dem Ausscheidungskampf



zwischen dem Erreichen des Halbfinals oder dem Ende der Regatta stellen. Während Lisanne Schlüter es im Einer schaffte, sich durchzusetzen und das Halbfinale zu erreichen, schied sie im Doppelzweier mit ihrer Partnerin aus Deggendorf leider aus. Auch Julius Lorber schied im Einer aus, genauso wie sein Zweier-partner. Dies war aber von beiden beabsichtigt, da nach dem guten Vorlauf im Doppelzweier klar war, dass alle Energie an Wochenenende in den Zweier gehen sollte. Shana qualifizierte ihren Einer im zweiten Anlauf souverän für das Halbfinale und schaffte das Gleiche auch mit Pauline Rehr im Doppelzweier. Bei den B-Juniorinnen qualifizierten sich Marie von Plato und Luna Ehlers im Juniorinnen-Zweier ohne sowie Robert Herr im Einer ebenfalls über den Hoffnungslauf für die Halbfinals am Samstag.

Für die U23-Sportler fanden am Samstag bereits die Finalrennen statt. Bei leider erstmals schlechten Wasserbedingungen an diesem Tag gingen Mats und Manuel im Finale des leichten Einers an den Start. In einem spannenden Rennen konnte sich Mats am

Ende die Bronzemedaille sichern, Manuel kam direkt dahinter auf Platz vier ins Ziel. Während es für Felix Nack im Vierer ohne und Mats im Doppelvierer leider nicht für eine Medaille reichte, konnten Felix und Manuel den Tag mit einer Bronzemedaille im leichten Achter abschließen, sodass alle drei leichten Männer die Meisterschaft mit einer Bronzemedaille beendeten.

Für die Junioren standen am selben Tag die Halbfinals auf dem Plan. Wie schon im Vorlauf qualifizierten sich Julius im Doppelzweier und Gero im Einer souverän für das Finale. Die Zweier mit Marie und Luna sowie Pauline und Shana hingegen verpassten den Sprung ins A-Finale. Gleiches galt für Lisanne in ihrem Einer-Rennen. Am ärgerlichsten war es aber für Robert Herr: Da es 28 Meldungen in seinem Einer-Rennen gab, wurden bei einem so großen Feld drei Halbfinals ausgefahren. Bei drei Halbfinals kommen immer zwei ins A- oder B-Finale und zwei scheiden aus. Da Robert leider nur den sechsten Platz erreichte, schied er im Halbfinale aus. Shana konnte anders als im Vorlauf im Halbfinale überraschenderweise nicht





mit den anderen mithalten und qualifizierte sich nicht für das A-Finale. Kurz darauf stellte sich aber heraus, dass sie gesundheitlich angeschlagen war, so dass der Einer und der Doppelzweier mit Pauline am Sonntag leider abgemeldet werden mussten.

Der Sonntag begann für uns mit dem Finale von Julius Lorber im leichten A-Junioren-Doppelzweier. Die beiden fuhren das Rennen so, wie man ein Finale fahren muss: Sie starteten mutig und kämpften um die Plätze zwei und drei hinter einem Boot, das schon die ganze Saison dominiert hatte. Auf den letzten 150 Metern mussten sie dann schließlich aber doch die eigentlich stärkeren Berliner vorbeiziehen lassen und sich mit dem vierten Platz zufriedengeben. Nach einer kurzen Phase der Enttäuschung freuten sich aber beide sehr über den vierten Platz, da keiner von beiden damit gerechnet hatte, dies in dieser Saison zu schaffen. Auch das B-Finale von Marie und Luna im B-Juniorinnen-Zweier ohne war sehr spannend im Kampf um die Plätze 8-11. Während sie sich im Streckenschlag immer weiter nach vorne schoben, konnten sie aufgrund weniger gemeinsamer



Trainingskilometer im Endspurt die Schlagfrequenz nicht so erhöhen wie die anderen, sodass sie am Ende als 10. über die Ziellinie fuhren.

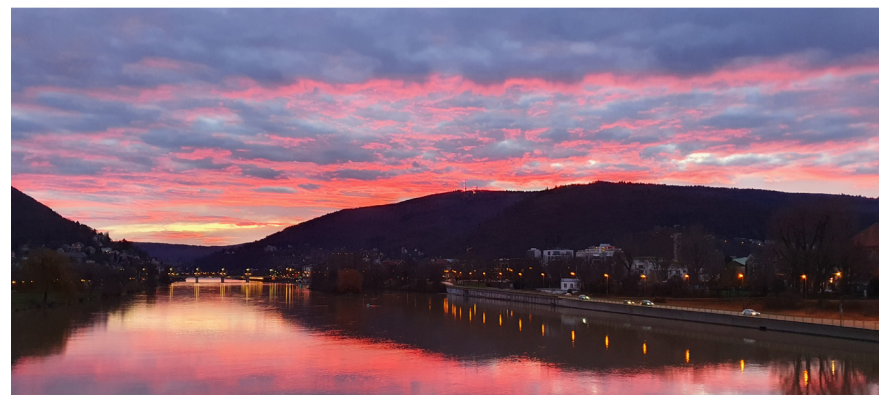
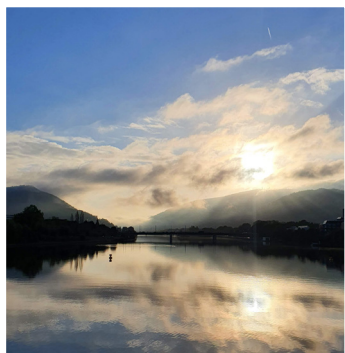
Das A-Finale von Gero Focken im leichten B-Junioren-Einer war schnell sortiert. Im Endspurt zog Gero nochmal kräftig an und konnte seine Position deutlich verbessern. Am Ende wurde er Fünfter mit 14 Hundertsteln Rückstand auf den vierten Platz. Dafür, dass er in diesem Jahr leider wenig Regatten fahren konnte und ihm im Einer die Routine fehlte, war das trotzdem ein super Ergebnis. Lisanne konnte in ihrem B-Finale leider am Ende nicht mehr zulegen und beendete die Meisterschaft als 12. Mit einem recht unerfahrenen Junioren-Team, von denen im letzten Jahr nur Luna schon bei der Meisterschaft dabei war, kann man in diesem Jahr mit den Plätzen 4 und 5 zufrieden sein. Im nächsten Jahr gibt es dann hoffentlich nicht nur bei den Senioren, sondern auch bei den Junioren wieder Medaillen zu feiern.



René Modrak



Friedrich von Bohlens Ruderstimmungen







55. Bundeswettbewerb in Berlin

8 Mädchen und 5 Jungen aus dem Heidelberger Ruderklub qualifizierten sich für den Bundeswettbewerb in Berlin-Grünau. Einige qualifizierten sich bei der Langstrecke in Esslingen, andere bei der Heidelberger Ruderregatta.

Am Donnerstag, den 27. Juni, fuhren wir morgens am HRK los und kamen am frühen Abend in Berlin an. Nach dem Abladen schauten wir uns die Eröffnungsfeier an. Danach fuhren wir zur Turnhalle, in der wir übernachten sollten. Am nächsten Tag stand schon die Langstrecke über 3000 Meter an, bei der entschieden wurde, in welches Finale wir kommen würden. Wegen schlechter Wetterbedingungen konnten nicht alle Boote des HRK ihr volles Potenzial unter Beweis stellen. Insgesamt traten über 1000 Athleten an, wobei für den HRK fünf Ruderer in einem Mix-Vierer, fünf weitere in einem Mädchen-Vierer und drei Jungs im Einer starteten.

Am Samstag stand der Zusatzwettbewerb an, bei dem wir in verschiedenen Gruppen allgemeine athletische Aufgaben durchführen mussten, die dann bewertet wurden. Zum Beispiel gab es den Medizinballweitwurf, einen Par-



kour und auch einen Wissenstest über das Rudern. Nach der Siegerehrung, bei der Tobia Lovera für den HRK eine Medaille gewinnen konnte, ging es nach Berlin. Wir besichtigten dort verschiedene Sehenswürdigkeiten, zum Beispiel das Brandenburger Tor, den Fernsehturm und den Bundestag. Zum Schluss haben wir dann gemeinsam in Berlin zu Abend gegessen.

Am Sonntag fanden die ersehnten Finalrennen über 1000 Meter statt. Durch ein großartiges Rennen gelang es Carlo Johnsson, in seinem Finale die Goldmedaille zu gewinnen. Die anderen Boote gaben ihr Bestes, leider reichte es dennoch nicht für eine weitere Goldmedaille. Als alle Finalrennen beendet waren, luden wir unsere Boote auf den Anhänger und machten uns auf den Rückweg. Mit einer kurzen Verzögerung kamen wir dann am späten Abend glücklich und voller Erinnerungen in Heidelberg an.



Tobia Lovera und
Carlo Johnsson



Regatta Offenbach

Am 29. und 30. Juni fand die 100. Offenbacher Ruderregatta beim Wassersportverein Offenbach-Bürgel statt. Nur eine Woche nach der Deutschen Jugendmeisterschaft ist diese immer eine schöne Möglichkeit, um mit der gesamten Jugendgruppe gemeinsam auf der 500-Meter-Strecke viele Rennen zu absolvieren. Aufgrund der Nähe zu Heidelberg bietet sich die Möglichkeit, im eigenen Bett zu übernachten, und die Sportler haben die Option, auch nur an einem Tag der Regatta teilzunehmen. Insbesondere für die Abiturienten war dies eine gute Gelegenheit, am Samstag zu rudern und sich am Sonntag auf die mündlichen Prüfungen in der kommenden Woche vorzubereiten. Da parallel der Bundeswettbewerb stattfand, gingen nur Jugendliche und einige Studentinnen an den Start. Mit insgesamt 18 Sportler/innen trafen wir am Samstagmorgen in Offenbach ein.

Gerade nach den großen Juniorenregatten der vergangenen Wochen mit sehr starken Gegnern bot die 500-Meter-Strecke in Offenbach ideale Be-



dingungen, um sich auch in Rennen im Einer zu üben. Daher meldete sich jeder, der wollte, neben den Mannschaftsbooten auch im Einer an. Schon früh am Samstag zeigte sich, dass viele Sportler/innen diese Gelegenheit nutzen wollten, denn um die Mittagszeit gab es Sieg um Sieg im Einer. Insgesamt konnten so bereits am Samstag sechs verschiedene Sportler/innen ihr Rennen im Einer gewinnen. Mit noch weiteren zwei Siegen im Doppelzweier und Doppelvierer fuhren wir nach dem ersten Tag mit ganzen 12 Siegen glücklich nach Hause.



Mit deutlich reduzierter Gruppengröße ging es am Sonntag erneut nach Offenbach. Hier konnten vor allem die Juniorinnen überzeugen, die in allen drei Bootsklassen Siege einfuhren. Mit insgesamt 19 Siegen war dies am Ende unsere bis dahin erfolgreichste Regatta. Dabei stimmte auch die Siegerquote, denn in jedem zweiten oder dritten Rennen konnte ein Sportler vom HRK



den Siegersteg erreichen. Als Trainer war ich sehr zufrieden und setzte mir den kleinen Ansporn mit meinen Sportlern, bei einer der Herbstregatten vielleicht die 20 Siege zu knacken. So machten wir uns auf den Heimweg und an die Vorbereitung für die Landesmeisterschaften.

Siege Samstag

JF 2x A – Luna Ehlers, Shana Gschwendt
SF 2x A – Hannah Ridder, Isabel Parnet (RGH)
JM 1x B LG – Gero Focken
JM 1x A – Julius Braun
JM 1x B – Robert Herr
JM 1x B – Roman Skybytskyi
JM 1x A LG – Gero Focken



JM 1x A LG – Julius Lorber
JM 2x A LG – Gero Focken, Julius Lorber
JF 1x A LG – Shana Gschwendt
JM 2x B – Paul Seelinger, Roman Skybytskyi
JF 4x A – Luna Ehlers, Lisanne Schlüter, Shana Gschwendt, Isabella Donaubauer (Deggendorf)

Siege Sonntag

JF 2x A – Shana Gschwendt, Isabella Donaubauer (Deggendorf)
JF 2x A – Lisanne Schlüter, Shana Gschwendt
JF 1x B – Marie von Plato
JM 1x B – Roman Skybytskyi
JM 1x A LG – Gero Focken
JF 1x A LG – Shana Gschwendt
JF 4x A – Luna Ehlers, Lisanne Schlüter, Shana Gschwendt, Isabella Donaubauer (Deggendorf)

René Modrak





Deutsche Hochschulmeisterschaft und Deutsche Großbootmeisterschaft

Vom 12. bis 14. Juli 2024 fand in Werder an der Havel ein für uns Studierende immer besonderes Event statt: die Deutsche Hochschulmeisterschaft (DHM) in Kombination mit der Deutschen Großbootmeisterschaft (DGM), ausgerichtet von der Fachhochschule Potsdam und dem Ruder-Klub Werder (Havel). Dieses einzigartige Wochenende bot nicht nur spannende Wettkämpfe, sondern auch eine perfekte Gelegenheit für Anfänger, erste Regatterfahrungen zu sammeln – ein idealer Einstieg, um in Zukunft bei weiteren Regatten für den HRK an den Start zu gehen.

Schon die Anreise sorgte für einige Anekdoten: Der Wanderpokal, den wir im letzten Jahr für den Gesamtsieg im Novice-Bereich gewonnen hatten, wurde vergessen – und das erst auf halber Strecke bemerkt. Ein Anhänger drohte, ein Teil zu verlieren, und eines der geliehenen Autos hatte technische Probleme. Trotz all dieser Hindernisse meisterte das Team die Strecke von Heidelberg über Münster nach Werder und zurück – teils sogar ohne den Motor abzustellen. Die Stimmung blieb das ganze Wochenende über hervorragend – ein Beweis für den Teamgeist und die gute Laune der Mannschaft.

Das Wetter zeigte sich von seiner wechselhaften Seite: Sonniges Sommerwetter wurde von einem unangenehmen Seitenwind begleitet, der vor allem die Anfänger in den Novice-Rennen her-



ausforderte – Bojenkollisionen inklusive. Selbst Materialpech blieb nicht aus: Ein Skull brach mitten im Rennen. Doch die malerische Kulisse des Sees in Werder entschädigte für die Widrigkeiten. Das Team übernachtete in einem ehemaligen DDR-Heim, das heute als Jugendherberge dient. Der rustikale Charme der Unterkunft verlieh dem Wochenende eine besondere Atmosphäre. Höhepunkte waren die gemeinsamen Mittag- und Abendessen, bei denen sich die Athleten der Ruder-gesellschaft Heidelberg (RGH) und des Heidelberger Ruderklubs (HRK) austauschen, neue Freundschaften schließen und alte stärken konnten. Ein großer Dank geht an die Organisatoren: Dennis von der RGH, Ludwig Hoibl, Hannah Ridder und René Modrak sowie Lina Kirschner, die sich um die Unterkunft kümmerte, und Alena Losgar, die für die Verpflegung sorgte.

Die DHM bot vor allem Anfängern ideale Möglichkeiten, Regattaluft zu schnuppern, während die erfahrenen „DHM-Oldies“ spannende Rennen absolvierten und fleißig Medaillen sammelten. Im Novice-Bereich, der über



500 Meter in gesteuerten Gig-Booten ausgetragen wurde, gewannen Victoria und Larissa Motsch, Laura de Riese und Viktoria Grob Silber im Frauen-Doppelvierer Gig mit Steuerfrau Isabel Parnet. Im Challenge-Bereich über 1.000 Meter sicherten sich Lina Kirschner, Annick Kooij, Lorenz Hahn und Bram Vermeulen Silber im Mixed-Doppelvierer. William Ludington, Simon Wannagat, Bram Vermeulen und Lorenz Hahn holten Gold im Männer-Doppelvierer Challenge. Auch in der offenen Rennklasse waren die Heidelberger Studenten erfolgreich: Mats Winkels (DHBW) gewann den Männer-Einer Leichtgewicht vor Manuel Mützel (Uni Heidelberg) und Felix Nack (DHBW), also glatter dreifach Erfolg für den HRK.

Zusätzlich sicherte sich Mats Winkels und Felix Nack den ersten Platz im Männer-Doppelzweier Leichtgewicht. Silber in diesem Rennen ging ebenfalls an Heidelberg, denn Johann Maaß und Jannik Faierson konnten sich auf der 1.000-Meter-Strecke gut behaupten. Mats Winkels und Felix Nack werden Deutschland bei der EUC 2025 vertreten, ebenso wie Manuel Mützel, der im Männer-Einer Leichtgewicht an

den Start gehen wird. Elena Weyers und Alina Steffens jubelten über Silber im Frauen-Zweier ohne Steuerfrau. Dank eines fliegenden Wechsels und schneller Umriggerhilfe sicherten sich Elena Weyers, Alina Steffens, Hannah Ridder und Alena Losgar außerdem Bronze im Frauen-Vierer ohne Steuerfrau auf der DHM. Im Mixed-Achter – einer Kooperation aus HRK- und RGH-Athleten – holten William Ludington, Simon Wannagat, Thede de Boer, Florian Riethmüller, Isabel Parnet, Hannah Ridder, Hannah Lange und Alena Losgar Bronze. Gesteuert wurde das Boot von Manuel Mützel, der sich als hervorragender Steuermann bewährte.

Auch die restlichen Athleten – darunter Alexander Archner, Christopher Herpel, Renko Müller, Nathalie Böck, Hannah Lange, Phillip Frederiksen, Kaloyan Kostadinov und Jeremy Davis – überzeugten mit starken Leistungen in verschiedenen Bootsklassen, auch wenn es diesmal nicht für einen Podestplatz reichte. Auf der DGM konnten die Athleten des HRK ebenfalls Medaillen sammeln. Mats Winkels gewann Gold im Männer-Vierer ohne Steuermann





Leichtgewicht mit Köln, Leverkusen und Würzburg sowie Bronze im Männer-Achter (ebenfalls mit Köln).

Elena Weyers, Neele Zahn (Nürtingen), Marit Neumann und Dorothee Honnen (RGH) sicherten sich Silber im Frauen-Vierer ohne Steuerfrau.

Zusätzlich gewann Elena Weyers Silber im Frauen-Achter. Barbara Eger und Alina Steffens holten gemeinsam mit Deutschland-Kaderathletin Lisa Gutfleisch Silber im Mixed-Achter.

Die DHM bot zudem ein Wiedersehen mit ehemaligen HRK-Aktiven wie Joshua Kumbartzki (Uni Münster), Mikhail Brikhta (Berlin), Martin Remus (Uni Würzburg) und Pauline Sauter, die teilweise als Gegner antraten. Am Ende des Wochenendes konnte die Uni Heidelberg einen beachtlichen Erfolg



feiern: den zweiten Platz in der Novice-Wertung und den dritten Platz in der Gesamtwertung. Die DHM hat erneut gezeigt, dass sie ein idealer Einstieg für Anfänger ist und erfahrene Regattateilnehmer viel Spaß und großartige Erfolge erleben können. Wir freuen uns schon auf die nächste DHM – mit hoffentlich noch mehr Medaillen und Pokalen für Heidelberg!

Alena Losgar



Landesfinale Baden-Württemberg: „Jugend trainiert für Olympia – Rudern“



Am Morgen des 19.07.2024 ging es für eine 14-köpfige Gruppe der Ruder-AG der St. Raphael Schulen nach Breisach am Rhein, um am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ teilzunehmen.

In Breisach angekommen mussten die Boote zügig für die Rennen vorbereitet werden, da es für die erste Mannschaft im Renndoppelvierer der Juniorinnen der Altersklasse WK III (13 und 14 Jahre) gleich zu Beginn der Regatta darum ging, im Vorlauf zu bestehen, um später am Nachmittag im Finale um das begehrte Ticket zum Bundesfinale nach Berlin zu kämpfen.

Die Mannschaft bestehend aus Luna Müssener, Clara Voget, Elizabeth

Baldessari, Felicia Marty und Hanna Mack an den Steuerseilen machte im Vorlauf durch einen kraftvollen und langen Startspurt früh klar, dass sie ins Finale gehörten, und verwies die Mannschaft aus Gaienhofen am Bodensee auf den vierten Platz und sicherte so den Finaleinzug.

Im Finale der besten sechs Boote aus Baden-Württemberg hatte sich die Mannschaft vorgenommen, unbeschwert an den Start zu gehen und einfach ihr bestes Rudern zu zeigen. Mit einer noch engagierteren Leistung als im Vorlauf zeigte sich, dass die Mannschaft im Finale mitfahren kann, und so wurde ein ordentlicher fünfter Platz vor dem Heidelberg College erreicht. Landessieger wurde hier die Mannschaft aus Stuttgart vom Württemberg-Gymnasium.

In der gleichen Altersklasse bei den Junioren waren die St. Raphael Schulen durch zwei Mannschaften vertreten und so startete eine Mannschaft auf der 500-Meter-Sprintdistanz und die





andere Mannschaft über die 1000 Meter lange Distanz.

Die Mannschaft über die Sprintdistanz von Schlagmann Tobia Lovera, Mark Skabkin, Pascal Hamann Velasco und Steuermann Jakob Breusch zeigte in ihrem Rennen, dass sie sich akribisch auf den Rennstart vorbereitet hat. Bereits nach den ersten zwanzig Ruderschlägen konnte die Mannschaft einen deutlichen Vorsprung herausfahren, welchen sie bis zum Ziel weiter ausbaute. Ein deutlicher Sieg für die St. Raphael Schulen war das großartige Ergebnis. Herzlichen Glückwunsch! Die Konkurrenz aus Bammental, Radolfzell, Marbach und Breisach musste sich mit den übrigen Plätzen zufriedengeben. Auf der längeren Distanz bestand die Mannschaft der St. Raphael Schulen aus Jakob Breusch, Paul Roder, Tobia Lovera und Steuermann Pascal Hamann Velasco. Mit sauberer Rudertechnik wurden die 1000 Meter zurückgelegt, auch wenn der Sprung auf das Treppchen mit Rang vier hier knapp verpasst wurde.

Insgesamt blickt die Ruder-AG auf ein ereignisreiches erstes Schuljahr zurück. Eine Gruppe von etwa zwanzig Schülerinnen und Schülern hat mit dem Rudern ein neues Hobby gefunden und verbessert sich stetig. Erste Erfolge beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ und auch auf den Landesmeisterschaften sind aus sportlicher Sicht das hervorragende Ergebnis. Nach der Regatta in Breisach stand am Montag vor den Sommerferien Boots- pflege und Sicherheitstraining im Einer



auf dem AG-Programm. Hannah, Clara, Felica und Paul zeigten hier, dass sie bereits die schmalen Boote so gut beherrschen, sodass sie sich hinstellen können oder sogar eine Standwaage möglich ist.

Nächstes Schuljahr wird es auch wieder die Ruder-AG geben, sodass weiterhin die Möglichkeit besteht, rudern zu lernen und Teil dieser tollen Gruppe zu werden.

Fabian Hanpft

Mehr C-Jugend am Start und „alte Hasen“ - Landesmeisterschaft in Breisach am Rhein



Am 19. Juli machten sich morgens 40 HRKler:innen auf den Weg nach Breisach zur Landesmeisterschaft. In Breisach angekommen, bauten wir zwischen unseren beiden Hängern drei Zelte für eine große Verpflegungsstation auf. Zusätzlich entstand auf der großen Wiese hinter dem Breisacher Ruderverein eine kleine Zeltstadt, in der alle an dem Wochenende übernachteten.

Anschließend wurden die Boote aufgeriggt, und die Mannschaften gingen noch einmal eine Stunde rudern. Nach einem gemeinsamen Abendessen, dessen Zubereitung Chefkoch Renko Müller überwachte, ging es für alle zum Schlafen in die Zelte.

Der Samstag begann mit einem großen Frühstück, bei dem es auch Brötchen vom Bäcker aus der Breisacher Innenstadt gab. Im Verlauf des Vormittags standen dann die Vorläufe an, bei denen sich einige unserer Boote für das Finale qualifizieren konnten. Nach einer zweistündigen Mittagspause ging es anschließend los mit den ersten Finalrennen des Wochenendes. In einigen Rennen gelang es unseren Athlet:innen Medaillen zu gewinnen, und als es dann dem Ende des Tages entgegenging, durften wir noch einmal besonders stark jubeln. In den letzten vier Rennen gab es immer eine Medaille für den HRK, unter anderem den Landesmeistertitel für Lisa Gutfleisch



im Frauen-Einer und die Bronzemedaille für die Junioren im Achter.

Auch der Sonntag lief ähnlich gut für uns, und viele Boote konnten sich am Vormittag für das jeweilige Finale qualifizieren. Der Nachmittag verlief nach zwei frühen Medaillen im JF 2-B und SM 2-A aber eher schleppend. Mehrmals mussten wir uns leider mit dem vierten oder fünften Platz zufriedengeben.

Den Auftakt für einen starken Endspurt machte dann aber Gero Focken, der seine gute Saison mit dem Landesmeistertitel im JM 1x B LG abschließen konnte. Eine halbe Stunde nach seiner Siegerehrung kamen wir aus dem Feiern gar nicht mehr heraus, als innerhalb von 15 Minuten drei HRK-Boote hintereinander eine Medaille gewannen. Schön über alle Altersklassen verteilt, begann der Jung 2x 13/14 LG mit einer Bronzemedaille, gefolgt vom JF 2-A mit Silber, und schließlich gewannen Barbara Eger und Lisa Gutfleisch im SF 2x A den dritten Landesmeistertitel für den Heidelberger Ruderklub.

Diese Steigerung sorgte nicht nur für einen positiven Abschluss des Sonntags, sondern auch der gesamten Landesmeisterschaft. Im Vergleich zum Vorjahr waren mehr C-Jugendliche am Start, die dieses Jahr sogar zwei Medaillen gewinnen konnten.

Bei den A/B-Junior:innen gab es dieses Jahr vier Medaillen mehr und sogar mal wieder einen Landesmeistertitel. Damit zeigt sich, dass unser eingeschlagene

Weg der Richtige ist und unsere Jugendabteilung nicht nur stetig wächst, sondern sich auch sportlich immer weiter verbessert.

Mit diesen Erkenntnissen kann man entspannt in die kurze, aber verdiente Sommerpause gehen!

Landesmeister

SF 1x A – Lisa Gutfleisch

JM 1x B LG – Gero Focken

SF 2x A – Barbara Eger, Lisa Gutfleisch

Silber

Mixed 4x+ 12/13 – Morten Micol, Max Ortmann, Elizabeth Baldessari, Hannah Mack, Stf.Luna Müssener

SM 1x A LG – Felix Nack

JF 2- B – Marie von Plato, Luna Ehlers

JF 2- A – Luna Ehlers, Lisanne Schlüter

Bronze

SF 4- A – Hannah Ridder, Alina Steffens, Elena Weyers, Lisa Gutfleisch

SF 2- A – Alina Steffens, Elena Weyers

JM 2x A LG – Julius Lorber, Gero Focken

JM 8+ A – Gero Focken, Paul Seelinger,

Roman Skybytskyi, Niels Thimm, Ju-

lius Braun, Robert Herr, Veit Suelmann,

Noah Lütkehaus, Stm. Julius Lorber

SM 2- A – Christopher Herpel, Alexander Archner

Jung 2x 13/14 LG – Carlo Johnsson, Tobias Lovera

René Modrak

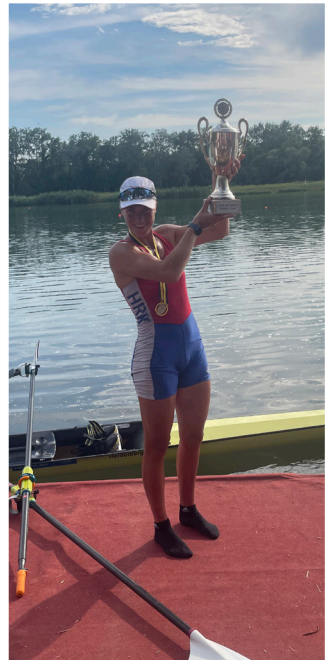


Landesmeisterschaften





... in Breisach



Olympische Spiele 2024 in Paris: Im Wasser, auf dem Wasser und ums Wasser herum

Olympische Spiele in Paris. Da muss man dabei sein. Nein, nicht als Sportlerin oder Sportler – der Zug ist für die einen unserer Reisegruppe abgefahren, für die anderen noch nicht in Sichtweite. Sondern zum Zuschauen. Aber ähnlich wie bei den Aktiven begann die Vorbereitung recht früh: So mussten bereits im Mai 2023 die Tickets in einem komplizierten Vergabeverfahren erworben werden. Mit Antoine Charron, dem Präsidenten unseres Partnervereins in Le Perreux, hatte ich im Vorhinein abgeklärt, dass wir bei Gastfamilien des Vereins unterkommen würden – denn

praktischerweise liegt Le Perreux zwischen der Pariser Innenstadt und der Regattastrecke in Vaires-sur-Marne.

Tag 1: Nach ein bisschen Menschen- und Gepäck-Tetris waren die fünf Stadtmobil-Autos bis auf den letzten Sitzplatz gefüllt und es ging los Richtung Paris. Der Reisegruppe von 14 Jugendlichen und sechs Betreuerinnen und Betreuern hatten sich noch weitere HRK-Mitglieder angeschlossen, die sich privat um Tickets gekümmert hatten, sodass wir insgesamt mit einer 30-köpfigen, Delegation nach Frankreich reisten.





Aus den angekündigten Gastfamilien wurde nichts, denn viele Pariser verlasen über die langen Sommerferien die Großstadt und sonnen sich im Süden Frankreichs. So lief es darauf hinaus, dass Antoine und seine unmittelbaren Nachbarn unsere Truppe dankenswerterweise in ihren zwei Häusern unterbrachten – in etlichen Gästezimmern, Matratzenlagern und Zelten. So konnten wir auch abends alle beisammensitzen und generationenübergreifend quatschen und Musik machen (es gab zwar kein Lagerfeuer, aber immerhin die dazugehörige Gitarre).

Tag 2: Für den ersten vollen Tag hatten wir geplant, den Triathlonwettbewerb der Männer anzuschauen. Zum einen spannend, zum anderen kostenlos – denn bei Ticketpreisen von 150 Euro für einen Regattatag überlegt man sich gut, wofür man sein Geld ausgibt. Zudem ist ja der gemeine Ruderer durchaus triathlonaffin. Was lag also näher, als in aller Herrgottsfrühe aufzustehen, um Leuten beim Schwimmen, Radfahren und Laufen zuzusehen?

Schon am Vorabend aber waren Meldungen zu lesen, dass die Wasserqualität in der Seine zum Schwimmen möglicherweise zu schlecht sei. Ganze 1,4 Milliarden Euro hatte sich Frankreich die Reinigung der „Toilette von Paris“ kosten und längst überfällige Anschlussmaßnahmen an das Abwassersystem durchführen lassen, um die Freiwasserwettbewerbe wie auch den Triathlon panorama- und publikumswirksam in der Seine auszutragen. Dass

dies gesundheitlich unbedenklich möglich sei, zeigte u.a. die Pariser Oberbürgermeisterin Anne Hidalgo mit einer kleinen Schwimmereinheit einige Wochen vor den Spielen.

Doch die Veranstalter hatten Pech: Die Kombination aus starken Regenfällen in den Tagen vor dem Triathlonwettkampf (u.a. sei hier an die vom Regen durchtränkte Eröffnungsveranstaltung erinnert) und extrem hohen Temperaturen verschlechterten die Wasserqualität. Eine Entscheidung über die Austragung des Wettbewerbs sollte in der Nacht erfolgen. Als dann am Dienstagmorgen um 6 Uhr der Wecker klingelte, konnte ich online nachlesen, dass der Wettbewerb im wahrsten Sinne des Wortes „ins Wasser gefallen“ war und verschoben werden musste. Das habe ich direkt in unsere Reise-WhatsApp-Gruppe kommuniziert und mich wieder umgedreht. Und ehrlich gesagt schien kaum jemand traurig darüber, nicht aufstehen zu müssen.

So starteten wir wider Erwarten gemütlich in den Tag und fuhren im Laufe des Vormittags dennoch in die Innenstadt rein, wo wir bei sengender Hitze einen Spaziergang entlang der Seine machten, um zumindest einige Sehenswürdigkeiten mitzunehmen. Bei über 34 °C kommen aber auch sportliche Menschen wie wir an ihre Grenzen und so haben wir uns eher von Schattenplatz (Garten des Louvre) zu Schattenplatz (diverse Metrostationen) gehandelt als von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten. Trotzdem gab es einiges zu



sehen: Paris hatte sich richtig ins Zeug gelegt und mit seinem dezentralen Konzept für die Spiele voll ins Schwarze getroffen. Immer wieder sind wir an Wettkampfstätten oder Fanmeilen vorbeigekommen, es lag eine sportlich-entspannte Stimmung in der Luft, gepaart mit dem Pariser Chic, der von den Leuten und den historischen Gebäuden ausgeht. Los Angeles wird es 2028 schwer haben, daran anzuknüpfen.

So ging unser erster voller Tag zwar ohne Wettkampf, aber dennoch mit vielen Eindrücken zu Ende. Der Höhepunkt unserer Reise sollte ohnehin am nächsten Tag bevorstehen...

Tag 3: Olympische Ruderregatta! Der Grund und das Ziel unserer Reise. Aber apropos Ziel: Die Regattastrecke in Vaires-sur-Marne liegt 10 km von

Le Perreux entfernt, eine Anfahrt mit dem Auto ist vom Veranstalter nicht vorgesehen und unmöglich. Um zumindest einen Hauch von Sportlichkeit zu versprühen, waren Martin, Mathis und Sam zur Strecke gelaufen, wir anderen setzten den ausgeklügelten Plan von Ludwig, René und mir um und reisten in einer Kombination aus überfüllten Autos, P+R und Shuttlebus an. Zunächst einmal ist eine Olympische Ruderregatta dahingehend besonders, dass man lange Fußwege zurücklegen muss, da alles gut abgesichert ist. Strengere Kontrollen als bei anderen, auch internationalen, Regatten, höhere Bierpreise und längere Schlangen an Getränke- oder Merchandiseständen. 150 Euro für eine dreistündige Ruderregatta, darunter nur zwei Finals, das ist schon ein ordentlicher Batzen Geld,



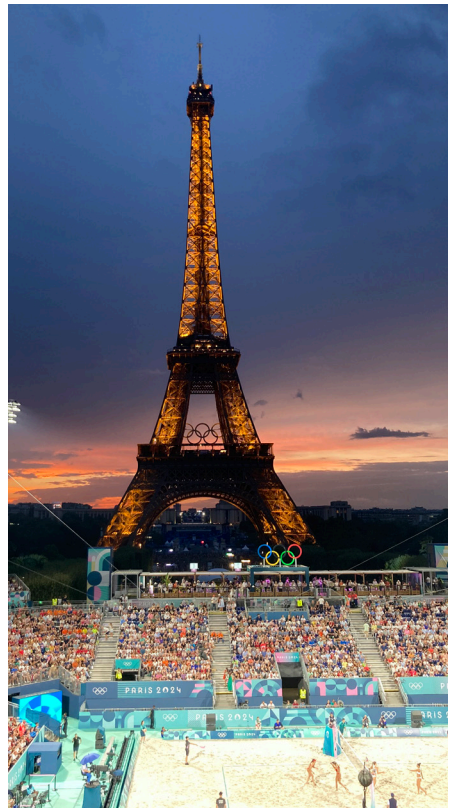
wenn nicht frech. Aber immerhin hatte es den Vorteil, dass die Veranstaltung kompakt war, wofür wir bei der enormen Hitze doch ganz dankbar waren. Denn die Tribüne, die nur für die Spiele aufgebaut worden war (Paris rühmt sich, die „nachhaltigsten Spiele aller Zeiten“ durchgeführt zu haben, u.a. indem man kaum neue Wettkampfstätten gebaut hat), war beispielsweise nicht überdacht und bot somit keinen Schatten.

Ansonsten fällt eine Olympische Ruderregatta natürlich durch besonders gutes Rudern auf und durch sehr euphorische Fans, die Freud und Leid empathisch begleiten. Beides liegt bei Olympia sehr eng beieinander. Mit dem Überqueren der Ziellinie sind jahrelang hart erkämpfte Träume in Erfüllung gegangen oder geplatzt. So war das beim Finale des Frauendoppelvierers zu sehen, der sicherlich nicht nur mir Gänsehaut beschert hat: Zum einen konnten sich die deutschen Mädels, die über einen Großteil der Strecke auf Rang 5 und 6 lagen, mit einem packenden Endspurt die olympische Bronzemedaille sichern und haben damit sicherlich am meisten sich selbst überrascht.

Zum anderen zogen die Britinnen, die zwar die gesamte Saison dominiert hatten, in diesem olympischen Finale jedoch die ganze Zeit auf Rang zwei hinter den Niederlanden lagen, mit dem allerletzten Schlag an Team Oranje vorbei und sicherten sich mit 15 Hundertstel-Sekunden Vorsprung die Goldmedaille, die ihnen von ihrer

Landsmännin Prinzessin Anne überreicht wurde. Enttäuscht waren vor allem die Ukrainerinnen, die lange Zeit auf Medailenkurs lagen und am Ende nur Fünfte wurden. Und dann war da noch Lisa Gutfleisch, die sich nach ihrer Nichtnominierung unserer Reisegruppe angeschlossen hatte und nun von der Tribüne aus das Rennen sah, in dem sie um ein Haar selbst mitgerudert wäre.

Sie hatte im Laufe der Saison alle an sie gestellten Anforderungen erfüllt, war zu einem elementaren Bestandteil des Bootes, ja zum mentalen Rückgrat der Mannschaft geworden. Wurde von den



World Cup-Kommentatoren als „Super-Sub“, also „Super-Ersatzfrau“, bezeichnet. Und fand nicht einmal als solche Berücksichtigung in der Mannschaft. Umso mehr zeugt es von Größe, dass Lisa dennoch als Zuschauerin mit dabei war. Und ihre Aufrichtigkeit zeigte sich in ihrer Antwort, die sie mir nach dem Rennen auf meine Frage hin gab, ob sie sich mit den Mädels aus dem Doppelvierer mitfreuen könne: Sie sei hin- und hergerissen, denn natürlich freue sie sich mit, könne aber auch nicht leugnen, dass ihr der Gedanke durch den Kopf schoss, dass das Boot auch mit ihr schnell gewesen war und wäre.



Ich persönlich fand es beeindruckend, wie ehrlich Lisa mit der Situation umgegangen ist. Es ist schön zu sehen, dass unsere beste Ruderin nicht nur sportlich, sondern auch menschlich ein Vorbild für die nachkommende Ruder- generation ist.

Aber nun genug der Lobeshymnen auf Lisa, es soll ja vielmehr ein Bericht über unsere Parisfahrt sein: Von der Hitze und dem emotional aufreibenden Finale geplättet, war am Mittwochnachmittag Erholung in Antoines Garten angesagt. Einige verließen diesen gar nicht

mehr und ließen den letzten Abend dort ausklingen, andere saugten noch einmal das Flair der Pariser Innenstadt auf oder besuchten weitere Wettkämpfe.

Tag 4: Da dieser Tag vor allem aus der Abfahrt bestand, die nicht wirklich erzählenswert ist (außer dass die Autos auf dem Rückweg weniger voll waren, da viele noch in Paris blieben, um weitere Wettkämpfe anzuschauen), nutze ich den Raum, um insbesondere zwei Personen zu danken:

Zum einen Renko, der offensichtlich schon als hervorragender Regatta- und Trainingslagerkoch bekannt ist. Nun bin auch ich in den Genuss gekommen, mich von Renkos Kochkünsten zu überzeugen: Er schafft es, für eine große Gruppe in aller Ruhe, aber absolut im Zeitplan, unglaublich leckere Essen zu kochen, die deutlich über dem liegen, was ich als Regattaessen in Erinnerung habe. Vielen Dank fürs Einkaufen und Zubereiten! Um von dir bekocht zu werden, würde ich glatt noch einmal überlegen, fit zu werden und Regatten zu fahren...

Der zweite große Dank geht an Antoine, der uns, ohne mit der Wimper zu zucken, erlaubt hat, sein herrschaftliches Haus drei Tage lang in eine Jugendherberge zu verwandeln. Das ist keine Selbstverständlichkeit, merci infiniment!

Ines Palm



HITL



RAGMAN



WILLIAM LOCKIE



HEISEL
HERRENMODE

1882

Hauptstraße 48
69117 HEIDELBERG
www.heisel.com
0 62 21 / 2 33 33

Deutschland & Frankreich: erst verfeindet, dann befreundet - Der HRK lebt die Verbundenheit mit dem SN Perreux



Vor dem Hintergrund der jahrhundertealten Feindseligkeiten zwischen Deutschland und Frankreich gewinnt die nachfolgend skizzierte Entwicklung über die sportliche Bedeutung hinaus eine geradezu politische Dimension.

Erlauben Sie mir zuerst auf die traurige Vergangenheit kurz einzugehen, ohne deren Kenntnis man die letzten 50 Jahre nicht angemessen würdigen kann. Im kollektiven Gedächtnis beider Nationen, die von ihrem Staatsverständnis kaum unterschiedlicher sein könnten, haben sich Meilensteine der Geschichte eingebrennt. Beginnend mit dem 17. Jahrhundert brachte der Dreißigjährige Krieg mit der Abtrennung von Elsass und Lothringen viel Leid und große Verwüstung.

Der Pfälzische Erbfolgekrieg hat später im Besonderen unserer Region viel Zerstörung und hohe Verluste gebracht.

Das folgende Jahrhundert mit der Französischen Revolution und den folgenden napoleonischen Kriegen zog ganz Europa in Mitleidenschaft. Auch der Wiener Kongress fand dann keine Antwort auf die Frage, wie Europa zu befrieden sei. Der Krieg von 1871 und das Erstarken des Deutschen Reiches trug nicht dazu bei, Angst und Misstrauen zu mindern. Die Politik des 20. Jahrhunderts, die zu zwei Weltkriegen führte, brachte nur Verlierer zustande und führte zunächst zu noch mehr Aversionen und Misstrauen zwischen unseren Nationen.



Mit dem Elysee-Vertrag wurde 1963, nur 18 Jahre nach Beendigung des letzten Krieges, ein neuer Weg gewiesen. Es handelt sich um ein Vertragswerk der Staatsmänner Konrad Adenauer und Charles de Gaulle, das jedoch ohne eine tragfähige Basis in der Bevölkerung zum Scheitern verurteilt gewesen wäre.

Wir im Heidelberger Ruderklub haben auf dem uns zur Verfügung stehenden sportlichen Sektor einen beachtlichen Beitrag zur Völkerverständigung geleistet. Gleichwohl wäre er ohne die große Resonanz bei unseren lieben Freunden von der SN Perreux vergeblich gewesen.

Wie hat sich dies nun im Detail ereignet? Im Jahre 1958 fand ein erfolgreicher Regattabesuch unseres damaligen Senior-Achters in Renngemeinschaft mit der RG Rheinau in Vichy statt. Drei Jahre später traf bei dem Heidelberger Ruderklub eine weitere Einladung zu einem Regattabesuch ein. In Deutschland war zu dieser Zeit die Einteilung der Ruderer mit „Jugend, Jungmann, Junior, Senior“ vorgegeben. So wurde schließlich durch unseren Berthold Almstedt ein Juniorachter (dt. Jugendachter) gemeldet.

Nachdem dieser Fehler bemerkt war, musste man den damaligen Jungruderer-Achter aus dem Rennigig nach Vichy schicken. Dies waren die Ruderer Frank Hofius, Karl Wagenbach, Karlheinz Kuhlmann, Hans Neudecker, Werner Rom, Pauli Menold, Uli Zwissler, Eck-

hardt Schierbaum, Stm. Michael Wild. Um den ebenfalls gemeldeten Seniorachter mit der RGH an den Start bringen zu können, waren Gunter Heller, Frieder Knöllner und Petro Herrmann mit dabei. Die Regatta wurde ein voller Erfolg! Die Anfahrt mit unserem damaligen Klubbus (34 PS) dauerte zwei Tage und ließ bei allen Beteiligten bis heute unvergessliche Erinnerungen zurück. Doch was hatte dies mit unserer Freundschaft mit Perreux zu tun?

Bei den in Frankreich üblichen Regattabesprechungen waren natürlich unsere beiden Vertreter Berthold Almstedt und Harald Wilz auf verlorenem Posten. Wer schon einmal eine solche Regattabesprechung akustisch erlebt hat, der versteht, dass Schulfranzösisch hier nicht viel weiterhilft. Die Hilfe kam jedoch durch sehr nette Herren aus Perreux, Guy Lefrat und Bernard Battilat. Dies führte dann zur ersten Einladung nach Perreux, die wir jedoch erst im Jahre 1963 mit unserem ersten Besuch einlösen konnten.

Das Jahr 1963 sollte damals den großen Durchbruch bei der Jugend bringen, hatten wir uns gegenüber 1962 doch erheblich verstärkt und wollten die 5 Achtersiege übertreffen und eigentlich Jugendmeister werden. Leider hatte unser damaliger Schlagmann Uli Zwissler seinen tragischen Badeunfall, sodass es eine recht traurige Saison zu werden schien. Mit unserem Besuch der Regatta in Perreux und Bedford ergaben sich wieder Perspektiven. Wir reisten, noch ohne Autobahn, mit unserem unver-



wüstlichen VW-Bus in ca. 10 Stunden an. Trotz gewisser Schwierigkeiten fanden wir den Weg. Wer Bertl kannte, dem war klar: Wir werden ankommen. Jeder der Teilnehmer hatte sich natürlich neben dem Rudern auf einen Parisbesuch gefreut.

Leider wurden einige dann doch enttäuscht, die Feierei und der Rotwein hatten dies am Sonntagabend verhindert. Die Mannschaft der ersten Begegnung waren als Trainer u. Begleitung Berthold Almstedt, Hans Schierbaum, Georg Thönnissen und die Ruderer Karlheinz Kuhlmann, Karl Wagenbach, Edgar Faust, Pauli Menold, G.Trefz (RGH), Manfred Weisbrod, Eckhardt Schierbaum, Hans Neudecker und Michael Wild. Der Empfang und die Gastfreundschaft waren überwältigend, und man fuhr am Montag nach Hause mit dem tollen Gefühl, dieser Besuch müsse unbedingt wiederholt werden.

Für den Verfasser dieses Berichtes war vor allem bemerkenswert, mit welcher Offenheit uns die französischen Gastgeber begegnet sind, waren es doch nur 18 Jahre nach dem Krieg, eine kurze Zeit, in der das Leid noch nicht vergessen sein konnte. In den folgenden Jahren wurden regelmäßig die Regatten im Juni in Perreux und im Oktober in Joinville besucht, damals feste Bestandteile im Regattakalender des HRK. Die maßgebenden Befürworter dieser Partnerschaft waren seitens Perreux G.Lefrat, B. Battilat, M.Armao, P.Gerad und G.Leclancher sowie seitens des HRK Dr. Walther Schäfer, Berthold

Almstedt, Harald Wilz, Fam. Gottermeier und Georg Thönnissen. Sollte ich bei den maßgebenden Personen der ersten Stunde jemand vergessen haben, so bitte ich, mir dies nachzusehen.

Die folgenden Jahre waren sehr vertrauensvoll und es gab mehrere engere Freundschaften und gemeinsame Urlaube. Edgar Faust hatte bereits 1964 – in Vorbereitung seines Abiturs – die neue Bekanntschaft zu einem „Sprachurlaub“ genutzt. Er fand bei Familie Batillat freundliche Aufnahme. In den 70er und 80er Jahren hatte sich schon die nächste Generation um diese Freundschaft tatkräftig bemüht. Bernard Carles, Ph. Vallet, Ph.Leclancher, sowie Gunter Heller, Helmut Trumpf-heller, Horst Xandry, Gerhard Menold, Wolfgang Schäfer, u. a.

Herauszuheben sind natürlich die geschichtlichen Erfahrungen auf dem Reiseseweg nach Perreux. Hier lag es nahe, Verdun mit seiner leidvollen Geschichte zu besuchen, wie auch die Kunstschätze auf dem weiteren Weg wie Chalon-sur-Marne, Reims etc. Hierfür vor allem Dank an unseren Dr. Walter Schäfer und Harald Wilz – wenngleich die Verspätung bei der Ankunft in Perreux so manchem Trainer nicht immer schmeckte!

Ein besonderes Ereignis war das in Perreux gefeierte 25. Jubiläum. Der Empfang im umgebauten Bootshaus war ein schönes Erlebnis, für mich als Angehörigem der Folgegeneration war es besonders beeindruckend, dass sich die Begründer dieser Freundschaft so



umarmten, dass man nicht annehmen konnte, es lägen sich hier ehemalige Kriegsgegner in den Armen.

Die Freundschaftspflege wurde von allen Präsidenten als besondere Verpflichtung, aber auch als Herzensangelegenheit angesehen, und ich danke insbesondere hier Antoine Charon, Bernard Carles, Mathias Wiesinger und Holger Xandry. Heute können wir schon von der vierten Generation sprechen: Für unsere heutigen Jugendlichen ist die Freundschaft mit Perreux eine Selbstverständlichkeit geworden.



Lassen Sie mich schließen mit einem persönlichen Erlebnis aus dem Jahre 1966. Ich hatte meine Sommerferien in Frankreich am Atlantik mit Freunden aus Perreux verbracht und auf der Rückfahrt Station in Perreux gemacht. Hier hatte ich eine Unterhaltung mit einem Veteranen aus dem ersten Weltkrieg. Er empfing mich keineswegs feindselig, sondern erklärte mir, dass er

im November am Gedenktag in Verdun teilnehmen werde, aber es gleichzeitig leidenschaftlich begrüße, dass die junge Generation zusammenfindet.

Für mich war diese Aussage eines 85-jährigen Veteranen ein Schlüssel-erlebnis in meinem noch jungen Leben. Sie zeigte mir, dass man die Historie nicht vergessen darf, aber vor allem den Blick nach vorn richten soll, um in Europa zu einer gemeinsamen, vertrauensvollen Basis zu kommen. Diese gilt es permanent weiterzuentwickeln, womit wir die deutsch-französische Freundschaft stärken und das Ideal Europa schrittweise realisieren.

Gerhard (Pauli) Menold



Mit Teamgeist und Bestzeit: Mein Einsatz für die Nationalmannschaft



Dieses Jahr hatte ich zum ersten Mal die Chance für Deutschland zu starten und die deutsche Nationalmannschaft zu repräsentieren. Dafür habe ich bereits das ganze Jahr über an verschiedenen Wettkämpfen teilgenommen, etwa bei der Langstrecke Leipzig, an den beiden Kleinbootüberprüfungen und an den Jahrgangsmeisterschaften.

Letztendlich hatte ich mich, nach einem Ausscheidungsrennen in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung als Ersatzmann qualifiziert. Für den Fall, dass ein Sportler aus den anderen Leichtgewichts-Booten ausfällt, wäre ich eingesprungen, sodass das Boot trotzdem an den Start hätte gehen können.

Nachdem unsere Boote bereits im März mit drei Überseecontainern nach Kanada verschifft worden sind, ging es für mich dann im August zu den U23-Weltmeisterschaften in St. Cathrines. Dort sind wir schon etwa eine Woche vor Beginn der Wettkämpfe angekommen, um uns an die Strecke und die Zeitver-

schiebung zu gewöhnen. Insgesamt war der deutsche Ruderverband als großes Team mit Sportlern, Trainern, Bootsmeistern, Physiotherapeuten und sogar einer Ärztin angereist und alle waren auf dem nahen gelegenen Campus der Brock University untergebracht.





Natürlich kamen wir auch zum Rudern und auch ich hatte abseits des normalen Trainings einen Einsatz im Rennen der Ersatzleute. In diesem Rennen wurden aus organisatorischen Gründen die Leichtgewichte und die offene Gewichtsklasse zusammengelegt. Die Konkurrenz war also sehr stark. Nichtsdestotrotz konnte ich mich souverän präsentieren und das Rennen mit einer persönlichen Bestzeit von 7:06 min beenden. Diese verhalf mir außerdem zu einem sehr starken zweiten Platz, sodass ich auch die eigentlich schnelle-

ren Ruderer aus der offenen Gewichtsklasse hinter mir ließ.

Alles in allem konnten wir als Mannschaft sehr zufrieden sein, der leichte Doppelvierer wurde Weltmeister, der leichte Einer wurde dritter und der Doppelzweier wurde Letzter im A-Finale. In der Nationenwertung konnten wir insgesamt für Deutschland den zweite Platz belegt.

Mats Winkels

Gold bei der World Rowing Masters Regatta

Dirk Marterer gewinnt in Brandenburg in Renngemeinschaft Gold im Masters-Männer-Achter der Altersklasse C (Durchschnittsalter 43 Jahre) für den Heidelberger Ruderklub. Vom 11. bis 15. September fand in Brandenburg an der Havel die World Rowing Masters Regatta zum 50-jährigen Jubiläum mit rund 3800 Athleten aus aller Welt statt. Bei diesem Wettkampfformat können alle Ruderbegeisterten ab dem 27. Lebensjahr in nationalen, internationalen Renngemeinschaften oder als reines Vereinsboot an den Start gehen und sich mit Gegnern aus aller Welt in den entsprechenden Altersklassen über die 1000 m-Distanz messen.

Nach Dirks erstem diesjährigen Rennen auf der Heidelberger Ruderregatta entschloss sich die Renngemeinschaft aus ehemaligen Nationalmannschaftsrudern, einen Start bei der World Rowing Masters Regatta im heimischen Brandenburg ins Auge zu fassen.

Als weiterer Zwischenschritt wurde in Werder an der Havel bei den Deutschen Mastersmeisterschaften der nationale Titel klar gewonnen. Die Mannschaft mit Ruderern aus Heidelberg, Frankfurt, Marburg, Krefeld, Bonn war nun guter Dinge, auch international im Kampf um die Medaillen ein Wörtchen mitreden zu können.





Das Training erfolgte aufgrund der beruflichen und familiären Situation fast ausschließlich individuell.

Das Team um den ehemaligen Deutschland-Achter-Weltmeister von 1989 und Oldie im Boot, Mark Mauerwerk, trat in seinem Lauf in Brandenburg schließlich gegen Teams aus Frankreich, Ungarn, Brasilien, Deutschland und Polen in einem Sieben-Boote-Feld an.

Vom Start weg wurde bei leichtem Schiebewind aggressiv gestartet, so dass die Streckenhälfte nach einer Minute und 25 Sekunden passiert wurde. Diese auch für Männerachter der offenen Klasse schnelle Zwischenzeit garantierte eine kontrollierte zweite Streckenhälfte, bei der der erste Platz zu keiner Zeit in Gefahr war. Mit deutlichen sechs Sekunden Vorsprung schob sich das Boot vor den Franzosen und

den Ungarn in zwei Minuten und 54 Sekunden über die Ziellinie. Als einziges Boot unter der magischen 3 Minuten Marke war man auch zeitschnellstes Boot der gesamten Veranstaltung.

„Wir sind das komplette Rennen mit einer Schlagzahl von 40 gefahren und am Ende deutlich unter drei Minuten geblieben – damit muss man sich auch gegenüber jüngeren Gegnern nicht verstecken“ fasst Steuerfrau Kristin Heume den Start-Ziel-Sieg ihres Teams zusammen.

Mannschaft: Lucas Schäfer, Lars Henning, Dirk Marterer (HRK), Ivan Sagic, Mark Mauerwerk, Max Schramm, Thorsten Jonischkeit, Raymund Bareuther und Stf. Kristin Heume

Dirk Marterer



Regatta Nürtingen





Regatta Nürtingen 14./15.09.24

Direkt am ersten Wochenende nach den Sommerferien stand für uns schon die erste Herbstregatta in Nürtingen an. Mit einem vollgepackten Hänger und 18 Sportlerinnen und Sportlern machten wir uns am frühen Samstagmorgen auf den Weg zum Ruderclub Nürtingen. Für einen so frühen Termin im September erwartete uns ein für Baden-Württemberg eher untypisches Herbstwetter. Wärmer als maximal 15 Grad wurde es leider nicht, aber dafür war es am Samstag endlich trocken, nachdem es die ganze Woche geregnet hatte. Auch wenn man der Wiese den Regen der vergangenen Tage noch anmerkte, hatten wir ansonsten zwei Tage lang eine sehr schöne Regatta.

Die Regatta ging für uns sehr gut los. Nach einer Stunde hatten wir bereits vier Siege auf dem Konto. Erfreulicherweise waren wir in allen Altersklassen erfolgreich, und das zog sich so auch über die gesamte Regatta. Von den 13-jährigen Jungs über den Doppelzweier der Männer hin zum Zweier ohne der Frauen, überall konnten wir gewinnen. Am ersten Regattatag durften so über den Tag insgesamt 13 verschiedene Mannschaften am Siegersteg anlegen. Nach dem letzten Rennen fuhren wir zu der Turnhalle, wo wir die Nacht verbringen sollten. Leider hatte der Ruderclub Nürtingen keine Turnhalle von der Stadt in Nürtingen bekommen, so dass wir bis Frickenhausen fahren mussten. Den Italiener für das Abendessen hatten wir uns leider di-



rekt neben der Turnhalle aus dem letzten Jahr reserviert, so dass wir nochmal nach Nürtingen zurückmussten.

Am Sonntag gab es ein gutes Frühstück im Ruderclub Nürtingen und alle gingen den Tag hochmotiviert an. Trotzdem konnten wir das gute Ergebnis von Vortag leider nicht wiederholen. Nach eineinhalb Stunden begann die Regatta endlich so gut zu laufen wie am Vortag, als innerhalb von 20 Minuten drei Doppelzweier-Rennen gewonnen wurden. Um die Mittagspause herum gab es einen sehr schönen weiteren dreifachen Erfolg, dieses Mal im Doppelvierer. Erst gewannen die Juniorinnen A, dann unsere 13/14-jährigen Jungs und zum Abschluss der B-Junioren Mixed Doppelvierer. Am Sonntag kamen so insgesamt weitere 11 Siege zusammen. Bei dem einen oder anderen merkte man am Sonntagnachmittag schon, dass die Kräfte nachließen, da einige erst seit 5



Tagen im Training waren. Das allerletzte Rennen der Regatta konnten unsere 13-jährigen Jungs im Doppelzweier mit einem Sieg für den HRK entscheiden - unterstützt von vielen Anfeuerungsrufen der anderen, die schon dabei waren, den Anhänger zu beladen. Die erfolgreichsten Sportler an diesem Wochenende waren Lisanne Schlüter und Julius Lorber mit jeweils fünf Siegen.

Doch selbst nach dem letzten Rennen war noch nicht Schluss mit den Ehrungen. Im KSK Einer-Cup, bei dem man Punkte für 1. und 2. Plätze im 1x am Sonntag sammelt, rechneten wir uns nach vielen guten Einer-Rennen und einigen Siegen schon gute Chancen aus auf einen der ersten drei Plätze. Und tatsächlich belegten wir am Ende in dieser Wertung den 2. Platz und gewannen eine Schlagzahluhr für unsere Jugendabteilung. Jeder Sieger bekommt am Sonntag in Nürtingen zusätzlich zu der Medaille ein T-Shirt. Da wir einige Sportlerinnen hatten, die mehrfach siegreich waren, konnten wir am Ende noch ein paar T-Shirts tauschen, sodass am Ende jedes Kind und jeder Jugendliche mit einem T-Shirt als Andenken nach Hause fuhr.

René Modrak

Siege Samstag:

Jungen 1x 14 LG – Tobia Lovera
Männer 2x A – Ludwig Hoibl, Bjarne Bickenbach
Männer 2x A LG – Ludwig Hoibl, Julius Lorber

Frauen 2- A – Elena Weyers, Neele Zahn
Jungen 1x 13 LG – Max Ortmann
Junioren A 1x LG – Julius Lorber
Junioren 2x A – Roman Skybytskyi, Julius Braun
Junioren 2x B – Francesca Adam, Luna Ehlers
Junioren A Mixed 2x – Lisanne Schlüter, Julius Lorber
Junioren B Mixed 4x+ – Francesca Adam, Luna Ehlers, Roman Skybytskyi, Gero Focken, Stf. Carolina Henn Ugarte
Männer 1x A LG – Ludwig Hoibl
Junioren 1x A – Lisanne Schlüter
Jungen 2x 13/14 – Pascal Hamann Velasco, Max Ortmann

Siege Sonntag:

Junioren 2x A Lisanne Schlüter, Shana Gschwendt
Männer 2x A LG – Ludwig Hoibl, Julius Lorber
Junioren 1x A LG – Shana Gschwendt
Junioren 4x A – Luna Ehlers, Nina Zentgraf, Shana Gschwendt, Lisanne Schlüter
Jungen 4x+ 13/14 – Morten Micol, Pascal Hamann Velasco, Carlo Johnsson, Tobia Lovera
Junioren A Mixed 2x – Julius Lorber, Shana Gschwendt
Junioren B Mixed 4x+ – Francesca Adam, Luna Ehlers, Roman Skybytskyi, Gero Focken, Stf. Carolina Henn Ugarte
Männer 1x A LG – Felix Nack
Masters 1x E – Thomas Ruprecht
Junioren 1x A – Lisanne Schlüter
Jungen 2x 13/14 – Pascal Hamann Velasco, Morten Micol



Interne Regatta 2024







Interne Regatta







Der Heidelberger Ruderclub in seinen Anfangsjahren ...

Aus Erzählungen unserer Jubilare wissen wir verhältnismäßig viel über die Anfangszeiten des Heidelberger Ruderclubs. Im Jahr 1864 ließ Herr Hans Clemm ein vierrudriges Flachboot mit festen Sitzen für seinen Sohn Conrad und dessen Freunde bauen. Das Boot erhielt den Namen „Bismarck“. Im Frühjahr 1872 bekam Conrad Clemm von seinem Vater ein weiteres Boot, einen aus England bezogenen Zweier. Dieses Boot wurde auf den Namen „Grant“ getauft.

Es war das erste Mal, dass eine Bootsmannschaft über zwei eigene Boote verfügte. In den Gründungsjahren beschloss man, einen Ruderverein ins Leben zu rufen, und nannte ihn „Deutscher Flaggen Club“. Das Symbol des Vereins waren zwei gekreuzte Fahnen in Schwarz-Weiß-Rot. Die Gründer des Deutschen Flaggenclubs waren neben Dr. Clemm und seinen Söhnen auch Victor Röhl, Friedrich und Wilhelm Sachs sowie Stefan Stoy.

Nach kurzer Zeit schloss sich Edward Hill Ullrich dem Verein an. Zum ersten Präsidenten wurde Louis Clemm gewählt. Der Gründungstag war Donnerstag, der 9. Mai 1872. Im Jahr 1874 tauchte erstmals der Name „Heidelberger Ruderclub“ auf. Der Flaggenclub und der Hansa Ruderclub schlossen sich unter diesem Namen zusammen. Die Farben des neuen Vereins waren Blau-Weiß. Im Juli 1875 lud Edward Hill Ullrich seine Kameraden vom Flaggen-

club zu einer Versammlung am Riesenstein ein, um die Gründung des Heidelberger Ruderclubs zu besprechen. Nach der Zustimmung der Mitglieder wurde der „Heidelberger Ruderclub 1872“ mit den Farben Rot-Weiß-Blau im Vereinsregister eingetragen. Es besteht kein Zweifel, dass die Gründung des Heidelberger Ruderclubs nichts anderes war als die offizielle Fortsetzung des Flaggenclubs. Daraufhin stellte der Klub 1872 beim Deutschen Ruderverband den Antrag, das Gründungsjahr 1872 offiziell anerkennen zu lassen. Dieser Antrag wurde in Anwesenheit des Ausschusses des Deutschen Ruderverbandes genehmigt. Seit 1928 tragen wir deshalb offiziell den Namen „Heidelberger Ruderclub 1872“.

Edward Hill Ullrich war eine prägende Persönlichkeit im Heidelberger Ruderclub sowie im Rugby. Von 1875 bis 1910 war er mit kurzen Unterbrechungen dreimal Erster Präsident des Klubs. Im Jahr 1883 war er maßgeblich an der Gründung des Deutschen Ruderverbandes beteiligt, nachdem er bereits den Badischen Ruderverband mitbegründet hatte. Auch an der Gründung des Deutschen Rugbyverbandes im Jahr 1900 wirkte er mit. Prof. Ullrich war ebenso ein engagierter Sportler wie Funktionär.

Bis zur Jahrhundertwende war er alleiniger Instruktor für das Rudern und Ausbilder für Rugby im Heidelberger Ruderclub. Im Jahr 1920 trainierte er



heute voller Stolz von „unserem Klub“ sprechen, denken nur wenige darüber nach, welch enorme Energie diejenigen aufbringen mussten und müssen, die in den vergangenen Jahren die wechselvollen Geschicke des Klubs geprägt haben und dies auch in Zukunft tun werden.

Günter Frank

den bekannten „Richter-Vierer“. Besonders stolz war er auf diesen akademischen Vierer mit Paul Schlatter am Schlag und Theo Bender auf Nummer drei. In seiner Anwesenheit wurde ein neuer Rennachter vom damaligen 1. Präsidenten Willy Wild auf den Namen „Edward Ullrich“ getauft. Prof. Ullrich erhielt außerdem zahlreiche Auszeichnungen, darunter die „Sportlerplakette der Stadt Heidelberg“, die er besonders schätzte. Die Inschrift dieser Plakette lautete: „Für hervorragende Leistungen im Sport“. Ich hatte die Ehre, einen auf einer Eberbacher Werft gebauten Gig-Achter auf den Namen „Prof. Edward Hill Ullrich“ zu taufen. Für diese besondere Ehre, die mir zuteilwurde, möchte ich mich bei der Vorstandschaft des Heidelberger Ruderklubs herzlich bedanken.

Dies waren Auszüge aus der Vereinsgeschichte und aus dem Leben von Prof. Edward Hill Ullrich. Wenn wir



Höhepunkt im HRK 1992: Ein Achter wird getauft

Mehrmals wurde ich in der Bootshalle von Ruderern gefragt: „Günter, du hast doch das Boot damals getauft. Schreib mal einen Bericht für die Klubzeitung, wie die Taufe ablief, und gib uns ein paar Details über das Boot.“

Am Sonntag, den 10. Mai 1992, wurde auf dem Neckarvorland die Rudersaison 1992 eröffnet. Die feierliche Zeremonie wurde musikalisch vom Perkeo-Fanfarenzug begleitet. Zahlreiche Ruderer, Mitglieder, Freunde und Gönner des Heidelberger Ruderklubs fanden sich ein, um der Taufe mehrerer Boote bei-zuwohnen: eines neuen Achters, eines Kinder-Einers, eines Doppelzweiers sowie vier Paar Skulls, die vom Freun-deskreis des Kurfürst-Friedrich-Gymna-siums gestiftet wurden.

Der Achter wurde von mir, Günter Frank, auf den Namen „Prof. Eduard Hill Ullrich“ getauft – eine Ehrung für den Nestor des Heidelberger Ruderklubs. Anschließend hielt ich auch die Taufrede. Nach der Zeremonie spielte der Perkeo-Fanfarenzug noch drei Musikstücke und sorgte für eine festliche Atmosphäre. Schon beim Betreten der Halle 2 im Bootshaus fällt der Holzach-ter „Prof. Eduard Hill Ullrich“ ins Auge. Das helle Holz leuchtet warm und lässt erahnen, welch ein tolles Gefühl es sein muss, in diesem Boot zu rudern.

Taufrede: „Ich wünsche dem Boot und seinen fahrenden Mannschaften viel Glück. Das Boot möge von Unheil ver-schont bleiben. Gepflegt soll im Boot werden: die Kameradschaft, das ge-genseitige Verstehen und natürlich die gegenseitige Hilfe.

Und an die Jugendlichen, die das Glück haben, mit diesem Boot zu fahren, rich-te ich die Worte: nicht nur Rudern oder Sport sollen sie hier bei uns lernen, auch der Geist soll mit dem Körper trainiert werden. Ich taufe dich auf den Namen „Prof. Eduard Hill Ullrich“ wünsche dir allzeit gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.“

Günter Frank





Rund um „zum Achter“ ...





Interview mit Uschi Krauß zum 20-jährigen Jubiläum "Zum Achter": Zwischen Kontinuität und Kreativität



Tom: Liebe Uschi, schon bald ist das 20-jährige Jubiläum "Zum Achter". Mit großem Abstand bist du diejenige, die unser Klubrestaurant am längsten bewirtschaftet – und das so erfolgreich. Wann genau ist denn der Feiertag?

Uschi: Ich habe am 1.10.2005 von Georg Thönnissen meinen Schlüssel für die Gaststätte übergeben bekommen, und er war es auch, der der Klubgaststätte gemeinsam mit mir den Namen "Zum Achter" gegeben hat. Ich danke ihm und der Familie Wilz besonders für die vielen Geschichten über den Verein, an die ich mich immer wieder gerne erinnere.

Tom: Wie ist es dazu gekommen? Wo wart ihr beiden, du und dein Mann Joe, vorher aktiv?

Uschi: Nach meiner Ausbildung als Hotelfachkraft im "Holländer Hof" an der alten Brücke habe ich einige Stationen in meiner Gastronomielaufbahn durchlaufen. Im Alter von 27 Jahren wollte ich endlich in die Selbstständigkeit. Dies war angesichts der hohen Pachten von Gaststätten in Heidelberg kein leichtes Unterfangen, und ich bin dann im September 1989 im Gewölbekeller

"Krokodil" in Sinsheim gelandet – dort war ich 20 Jahre Pächterin, wobei ich parallel dazu in den letzten 4 Jahren den "Zum Achter" aufgebaut habe, bis ich mich 2009 komplett für ihn entschieden habe. Ein Zufall wollte es, dass ich den Heidelberger Ruderklub durch einen Bekannten kennenlernen durfte, ebenso wie meine Vorgängerinnen Marina und Gabi. Marina hat sich sehr für mich eingesetzt, und Georg Thönnissen, damals auch im „Gaststättenausschuss“ des Vereins aktiv, war mein erster persönlicher Kontakt.

Tom: Mit welchen Erwartungen gehst du ins Jubiläumsjahr?

Uschi: Es erfüllt mich in erster Linie mit Stolz – und wie viele wissen, waren meine letzten 10 Jahre auch mit vielen Verlusten geprägt. Sowohl der Rudersport als auch die unglaublich tollen Menschen, die ich dadurch kennenlernen durfte, sowie der Vorstand haben mir viel Mut gegeben, weiterzumachen. Ein besonders großer Dank gilt zudem Nathalie Maurer sowie Marion und Klaus Kunkel aus meinem Team. Und da stehe ich nun: voller Energie und Vorfreude auf mein Jubiläumsjahr. Am 1. Oktober 2025 bin ich 20 Jahre lang Wirtin des „Zum Achter“.

Tom: Was sind die besonderen Herausforderungen dieser Lokalität?

Uschi: Der "Zum Achter" ist ein Gefüge von vielem: Der Eingang ist nicht sehr einladend – es geht eine Treppe nach oben – und die Lokalität liegt am Rande Neuenheims. Bei einer Vereinsgast-



stätte reden mitunter viele mit, viele Beteiligte mit vielen unterschiedlichen Meinungen...

Tom: Was waren deine besonderen Erlebnisse in dieser Zeit? Was waren die Highlights, was waren die Schwierigkeiten?

Uschi: Der Saal ist ein ganz wichtiger Faktor. Dort findet so ziemlich alles statt, was die Menschen betrifft: Taufen, Konfirmationen, Hochzeiten, Trauerfeiern, Tagungen, Vereinssitzungen usw. – das ist für mich ein echtes Highlight! Ich durfte Familien über 20 Jahre hinweg begleiten und bin für viele junge Menschen Teil ihrer Kindheits-erinnerungen geworden – was gibt es Schöneres? Und besonders berührt hat mich, dass es so viele Menschen aus dem Verein gab, die mir während meines größten Verlustes von Joe, meinem Mann, zur Seite standen und stehen! – Danke.

Tom: Nun bist du nicht nur Klubgastromin, sondern seit langer Zeit auch aktive Ruderin. Das Rudern hast du im HRK gelernt. Was hat dich zum Rudern getrieben, und was bedeutet dir dieser Sport?



Uschi: Das Rudern ist aus meinem Leben kaum mehr wegzudenken. Dieser Sport vereint für mich alles, was ich liebe: Erde, Wasser, Luft! Meine Neugier hat mich dazu gebracht, endlich auch mal ins Boot zu steigen, und mein erster Ruderkurs wurde von Klaus Frank geleitet.

Dank der Seniorengruppe um Uli Zwissler hatte ich die Möglichkeit, "dran" zu bleiben, da sie mich am Vormittag in ihrem Boot mitgenommen haben: Dorothea Jung, Volker Hinz, Hans Rack, Manfred Geist, Peter Tesarz und Andreas Müller haben mich viel gelehrt und mich liebevoll aufgenommen. Tom und Krissy Palm sind heute meine "Lehrer", und ich höre nie auf, Neues zu lernen!

Tom: Was kann man vom Rudern in die Gastronomie übertragen und was aus der Gastronomie ins Boot?

Uschi: Ich denke, der "Teamgeist" ist die Basis für jede Mannschaft: im Boot und in der Gastronomie. Zudem fördert der Rudersport das Durchhaltevermögen, und das Arbeiten in der Gastronomie hat mich immer wieder gelehrt, mit vielen verschiedenen Menschen umgehen zu können, was für ein Vereinsleben eine große Hilfe ist.

Tom: Was möchtest Du in den nächsten Jahren gerne noch anstoßen und verändern?

Uschi: Ich möchte gerne noch viele weitere tolle Begegnungen haben und mit noch mehr Gemeinschaft sowohl menschliche als auch geschäftliche Erfolge erzielen können. Ich hoffe sehr, dass meine Gesundheit dabei stabil bleibt – da hilft das Rudern ungemein!

Das Interview führte Thomas Palm.



Schrubber - Rap

Erste Strophe

Komm ins Bootshaus sag „Hallo“
Versteht sich eigentlich sowieso
Aufgenommen bist du herzlich
ohne dich wär's doch sehr schmerzlich
Vor dem Rudern trage dich ein
Kommst du irgendwie nicht heim
können wir dich besser suchen
Schnell befreit bist du vom Fluchen!

Mal zur Gummilippe greifen
befrei die Kacheln selbst von Streifen
Bisschen Müll der liegt herum
zu entsorgen ist nicht dumm
Nimm die Bürste schrubb das Klo
Pack selbst an, sag nicht „Oh“
So macht's auch dem nächsten Spaß
und das fänd ich wirklich krass!

Refrain

Und so merken wir auf einmal
machen alle mit, wird keinmal
herziehen, jeder über jeden
Wär doch irgendwie ein Segen!

Zweite Strophe

Reite einmal auf dem Besen
durch die Halle voller Blätter
und das wär's auch schon gewesen
Jetzt bist du einmal der Retter
Mal die Mülltonne zu leeren
keiner wird es dir verwehren
Ganz im Gegenteil wir danken
dir ganz herzlich für die Tat!

Was auf alle Fälle immer sein muss
denn mit Freundschaft ist sonst bald
Schluss
ist das Kümmern um die Boote

So erlangst du hier die beste Note
Nicht nur Rollstutz, Riemen, Dollen
auch der Bugball und das Stembrett
fänden dies wirklich sehr nett
Das ist was wir sehen wollen!



Refrain

Und so merken wir auf einmal
machen alle mit wird keinmal
herziehen, jeder über jeden
Wär doch irgendwie ein Segen!

Dritte Strophe

Bitte nicht mehr dauernd zanken
um den allergrößten Scheiß
Alle werden dir das danken
das ist doch der beste Preis.
Nach 'nem Streit sich zu vertragen
Hände reichen, nicht lang klagen
gehört ganz einfach mal dazu
Nur wer's nicht tut ist die blöde Kuh!

Fehlt dem Boot einmal ne Schraube
hat geschissen drauf ne Taube
ist zerrissen eine Haube
geh nicht heim in deine Laube



ohne dich zu kümmern, sondern
in die Hand den Schlüssel nimm
repariere, lass Köpfchen walten
So bleibt's Material erhalten!

Refrain

Und so merken wir auf einmal
machen alle mit wird keinmal
herziehen, jeder über jeden
Wär doch irgendwie ein Segen!

Vierte Strophe

Schreist wie am Spieß mir Sachen zu
ich halt mir fest die Ohren zu
Und so fehlt mir im Gedränge
kann ich nur noch denken: Renne
Jetzt der Druck der Hände zwei
dem Gegner ist das einerlei
Er wuchtet, schiebt, spielt wie ein Blitz
uns quält der Hörsturz, echt kein Witz!

Der Gang, die Umkleide voller Bollen
Ade die Zeit mit Dreck am Stollen
auch wenn das gar nicht alle wollen
auf Plastik gilt's nun herumzutollen
Zu schließen ist die Töpferei
kein Lehm vorhanden, s'ist vorbei
Das Gras, es wächst nun anderswo
vom Granulat juckt uns der Po!

Refrain

Und so merken wir auf einmal
machen alle mit wird keinmal
herziehen, jeder über jeden
Wär doch irgendwie ein Segen!

Fünfte Strophe

Greifst du täglich nun zum Lappen
bitte nicht mit Wasser knappen
Schiff von außen oder innen
jage Dreck und Schmier von hinnen.

Seinen Einsatz hier zu wagen
führt am Ende nur zu einem
wen'ger müssten wir ertragen
dass wir ständig uns beleimen!

Hast du dann für heut hier fertig
sage „Tschüss“, das ist nicht lästig
Schau auch mal ins Wirtshaus rein
Gemeinschaft neben Sport muss sein
Was uns wichtig ist zu sagen:
Dieses ständig jammerklagen
hängt uns längst zum Halse raus
damit ist das Lied jetzt aus!

Refrain

Und so merken wir auf einmal
machen alle mit wird keinmal
herziehen, jeder über jeden
Wär doch irgendwie ein Segen!

Thomas Palm

Herbstregatta Marbach 2024

Am herbstlichen Wochenende Ende September stand als letzte Herbstregatta des Jahres Marbach an. Am Samstagmorgen machte sich eine bunte Mischung aus Junioren, Studenten und Masters auf den Weg zur Regattastrecke. Bei mittlerweile doch recht herbstlichem Wetter ging es für die 27 Sportler/innen und über sechzig gemeldeten HRK-Booten direkt los mit den ersten Rennen. Die erste Medaille für den HRK sicherte uns der Frauen-Doppelzweier mit Lina Kirschner und Barbara Eger mit einem guten Abstand zur Konkurrenz. Die beiden waren auch kurze Zeit später in ihrem Senioren-Mixed-Doppelvierer gemeinsam mit Dario Volk Diaz und Izaac Carr erfolgreich und holten direkt das nächste Gold.

Unsere Junioren zeigten sich an dem Regattawochenende wieder von ihrer besten Seite – die B-Juniorinnen konnten sich in ihrem Doppelvierer in einem knappen Kopf-an-Kopf-Rennen durchsetzen und auch die A-Juniorinnen sowie der B-Junioren-Mixed-Doppel-

vierer waren erfolgreich. Ebenso der A-Junioren-Doppelzweier, welcher sich nach einem starken Rennen die wohlverdiente Medaille abholen durfte. Siegesluft schnupperten auch die Jüngsten (13-14 Jahre) der Regattamannschaft in ihren Doppelzweiern.

Zum Ende des ersten Wettkampftages machte es Thomas Ruprecht in seinem Masters-Einer-Rennen nochmal richtig spannend, musste sich allerdings um den Bruchteil einer Sekunde seiner Konkurrenz des Lauffener Ruderklubs geschlagen geben.

Nach einem erfolgreichen Tag an der Regattastrecke ging es für die HRKler, die am nächsten Tag früh ihre Rennen hatten in die Pizzeria. Übernachtet wurde in einer Turnhalle in Marbach, welche recht versteckt auf einem Schulcampus gelegen war, nach einer kurzen Suche allerdings entdeckt wurde. Pünktlich um 22 Uhr hieß es dann Licht aus, um am nächsten Morgen wieder fit in den Tag starten zu können. Sonntag ging es schon früh wieder los, um





bei doch recht frostigen Temperaturen rechtzeitig wieder an der Regattastrecke zu sein. Dabei durfte jedoch auf keinen Fall das große Frühstücks-Buffet ausgelassen werden, welches der Marbacher Ruderverein gezaubert hatte. Frisch gestärkt startete der zweite Wettkampftag mit den Jungen-Einer-Rennen der Altersstufe 13-14 Jahre, wobei sich die Jungs vom HRK direkt die ersten Medaillen des Tages sicherten.

Der A-Junioren-Doppelzweier mit Roman Skybytskyi und Julius Braun konnte sich wie schon am Vortag durchsetzen und legte erneut am Siegersteg an. Und auch die leichten A- und B-Junioren durften sich nach ihren Einerrennen ihre Medaillen abholen.

Als einer der Letzten, aber doch auch spannendsten Programmpunkte stand noch der Verlosungs-Achter an, wobei sowohl Gero Focken als auch Julius Braun in bunt zusammengewürfelten Junioren-Mixed-Achtern an den Start

gingen, wobei sich Gero mit seiner Renngemeinschaft nach einem knappen Kopf-an-Kopf-Rennen sogar die Medaille sichern konnte.

„Fun facts“:

Sportler/innen: 27

Gemeldete Rennen: 63

Goldmedaillen: 14

Erfolgreichste/r Sportler/in: Marie von Plato, Roman Skybytskyi und Gero Focken – je 3 Siege (Gero +1 in einem Spaßrennen)

Sportler mit den meisten Rennen: Gero Focken - 7 Rennen

Siege Samstag:

SF 2x A – Lina Kirschner, Barbara Eger

SM/F 4x A – Lina Kirschner, Barbara Eger, Izaak Carr, Dario Volk Diaz

JF 4x A – Marie von Plato mit ihrer Renngemeinschaft des Stuttgart-Cannstatter RCs

JM 2x A – Roman Skybytskyi, Julius Braun





Fortsetzung Siege Samstag:

JM/F 4x+ B – Roman Skybytskyi, Francesca Adam, Marie von Plato, Gero Focken, Stf. Carolina Henn Ugarte

Jung 2x 13+14 J – Paul Roder, Pascal Hamann Velasco

Jung 2x 13+14 J LG – Carlo Johnsson, Tobia Lovera

JF 4x+ B – Ava Zivanovic (RGH), Marie von Plato, Anne Fischer (KRVW), Luna Ehlers, Stf. Carolina Henn Ugarte

JM 1x B LG – Gero Focken



Siege Sonntag:

Jung 1x 14 J LG – Carlo Johnsson

Jung 1x 13 J LG – Max Ortman

JM 1x A LG – Julius Lorber

JM 2x A – Roman Skybytskyi, Julius Braun

JM 1x B LG – Gero Focken

JM/F 8+ A (Verlosungs-Achter) – Gero Focken mit seiner Renngemeinschaft aus Stuttgart/Marbach/Waldsee/Tübingen

Victoria Motsch und Larissa Motsch





ECONOMIC LIGHT DESIGN
BY RBC

WECHSEL JETZT AUF LED!

**50-70%
Energie sparen**

**Kein
Quecksilber**

**Einfache
Installation!**

Leuchtstoffröhrenverbot 2023



Mehr
erfahren



Leuchtstofflampen sind in der EU verboten! Tausch jetzt auf LEDs um und profitiere mit RBC! Unsere LED-Lösungen sparen dir 50-70% Energiekosten, enthalten kein Quecksilber und haben eine längere Lebensdauer.

Die Umrüstung ist einfach - viele LED-Röhren passen direkt in deine Leuchten. Senke deine Kosten und schütze die Umwelt. Handle jetzt für nachhaltige Beleuchtung mit RBC und kontaktiere uns noch heute!

HARDTSTRASSE 80
69124 HEIDELBERG

TEL.: +49(0)6221/18520-20
FAX: +49(0)6221/18520-29

INFO@RBC-ENERGY.DE
WWW.RBC-ENERGY.DE



Stadtachter 2024





Deutsche Sprintmeisterschaft

Vom 11. bis 13. Oktober wurde auf dem Aasee in Münster die deutsche Sprintmeisterschaft über eine Distanz von 350 Metern ausgetragen. Leider entstanden die ersten großen Probleme bereits bei der Anreise. Durch eine Reihe von Unfällen auf den Autobahnen in NRW erhöhte sich unsere Fahrtzeit von den üblichen vier Stunden nach Münster auf fast sieben Stunden. Lisanne Schlüter, die auf dem Rückweg von einer Klassenreise netterweise vom Reisebus in Münster ausgesetzt worden war, war so leider als einzige frühzeitig vor den Rennen da. Aufgrund des großen Meldeergebnisses fanden nämlich schon einige Vorläufe am Freitagnachmittag statt. Glücklicherweise gab es einen guten Draht zum Regattaausschuss, der Verständnis zeigte und bereit war, unseren Vorlauf im A-Juniorinnen-Doppelvierer um 10 Minuten nach hinten zu verschieben, sollten wir es nicht rechtzeitig schaffen. Das Anreiseproblem war auf dem Regattaplatz tatsächlich schon heiß diskutiert worden, da selbst die nahen Vereine, die normalerweise nur 30 Minuten Anfahrt haben, teilweise mehrere Stunden nach Münster gebraucht hatten.

Vor Ort angekommen, hatte jeder seine vorher abgesprochene Aufgabe, und so wurde der Doppelvierer innerhalb von fünf Minuten vom Hänger abgeladen, aufgeriggert und ins Wasser gelegt. Am Ende waren alle froh, dass die Mannschaft sogar noch 10 Minuten vor



der Startzeit auf dem Wasser war. Und wie so oft auf Regatten, gab es in zwei Läufen vorher noch einen Fehlstart und eine Wiederholung sowie etwas Verzögerung, sodass der Doppelvierer sich am Ende noch gut 20 Minuten in Ruhe auf dem Wasser einfahren konnte.

Im Vorlauf reichte es dann nur für den dritten Platz, was bedeutete, dass die Mannschaft am Samstagmorgen in den Hoffnungslauf musste. Da der zweite Vorlauf aber deutlich langsamer war, war der Optimismus groß, dass man das Finale erreichen könnte. Trotz einiger Startschwierigkeiten gelang es am Ende ziemlich souverän, durch den Hoffnungslauf zu kommen, und die Qualifikation für das Finale war geglückt. Im Finale wurden die Karten noch einmal neu gemischt, was insbesondere auf so einer kurzen Strecke oft vorkommt. Während die Kettwiger RG, die in dieser Mannschaft schon im vergangenen Jahr Sprintmeister in Heidelberg geworden war, wie im



Vorlauf in ihrer eigenen Liga fuhr, entwickelte sich dahinter ein spannender Vierkampf um die Medaillen. Am Ende konnten sich die Mannschaft rund um Pauline Rehr, Shana Gschwendt, Luna Ehlers und Lisanne Schlüter hinter den beiden Booten, die in ihrem Vorlauf bereits schneller waren, die Bronzemedaille sichern. Mit der ersten Medaille im ersten Rennen war die Stimmung natürlich den ganzen Samstag lang sehr gut.



Am Samstagabend musste der B-Junior-Mixed-Doppelvierer mit Marie von Plato, Luna Ehlers, Gero Focken, Roman Skybytskyi und Steuerfrau Francesca Adam noch im Vorlauf ran. Mit dem dritten Platz wurde auch hier der direkte Finaleinzug knapp verfehlt, aber obwohl bei der hohen Schlagfrequenz noch nicht alles passte, waren das Team zwei Sekunden schneller als alle anderen Boote, die in den Hoffnungslauf mussten. So erschien uns auch hier das Finale absolut realistisch.

Leider folgte dann am Sonntagmorgen die Ernüchterung. Am Start sehr gut weggekommen, lag unser Boot nach 100 Metern im Hoffnungslauf vorne, und alles sah nach einem klaren Finaleinzug aus. Doch auf einer Sprintstrecke bei Schlagfrequenzen von deutlich über 40 Schlägen kann ein Rennen leider beim kleinsten Fehler direkt vorbei sein. Bei einer Rennzeit von nur knapp über einer Minute war nach dem „Krebs“ zur Streckenhälfte, der unser Boot ca. 10 Sekunden zum Stillstand zwang, das Rennen leider für uns gelaufen, und das Finale musste ohne uns stattfinden. Da aber zu sehen war, dass das Potenzial für das Finale da war, konnte die junge Mannschaft, die vorher in Nürtingen und Marbach gewinnen konnte, dies über den Tag gut verarbeiten. So ist die Motivation hier im nächsten Jahr neu angreifen groß. Viel Zeit um das Ergebnis zu trauern blieb den Mädchen nicht, denn der Doppelvierer wurde nach dem Rennen zügig auf einen Vierer mit Steuerfrau umgeriggert. Ergänzt mit Shana und Lisanne ging es für die beiden bereits eine Stunde später wieder für eine kleine Einstellungsfahrt aufs Wasser.

Im Finale des A-Juniorinnen-Vierers mit Steuerfrau, in dem der HRK mit unseren beiden B-Juniorinnen Marie und Luna vertreten war, ergab sich nach 200 Metern bereits ein sehr geteiltes Feld. Zusammen mit den Kettwigerinnen und den Essenerinnen konnten sich unsere Mädchen deutlich von den anderen drei Booten lösen, sodass auf den letzten 150 Metern nur noch die Farbe der Medaille geklärt werden



musste. Während wir im Doppelvierer die Essenerinnen noch auf den vierten Platz verweisen konnten, mussten wir uns mit 3 Hundertstelsekunden Abstand mit dem 3. Platz zufrieden geben. Dennoch konnten wir uns so über die zweite Bronzemedaille des



Wochenendes freuen. So schön so eine Medaille ist, kann sie auch Stress bedeuten. Denn mit dem Warten, bis am Siegersteg ein Platz frei ist, dem Anlegen, der großen Meisterschaftssiegerehrung der ersten drei Mannschaften und dem Zurückrudern des Bootes zu den eigentlichen Stegen vergeht eine Menge Zeit. Für Lianne und Shana war nach dem Genießen dieses ganzen Prozesses ein schnelles Umschalten nötig. Denn aus 1,5 Stunden Pause zwischen den Rennen waren so nur noch 40 Minuten übrig bis zu ihrem nächsten Finale im A-Juniorinnen-Doppelzweier. Doch inzwischen Profi genug, konnten sich die beiden schnell wieder auf den Rennmodus umstellen und vom Rie-



men zum Skullen wechseln. In einem spannenden Dreikampf um den Sieg mischten sie die ganze Zeit mit und belegten am Ende mit weniger als vier Zehnteln Rückstand erneut den dritten Platz. Mit der Hoffnung auf eine weitere Medaille angereist, nahmen wir die Verzögerung einer weiteren Siegerehrung vor der Abreise natürlich sehr gerne mit. Und mit drei Meisterschaftsmedaillen aus vier gemeldeten Rennen kann man für die Sprintmeisterschaft in Münster nur von einem perfekten Wochenende sprechen.

René Modrak





FEELING SUCCESS



Qualität und Innovation

EMPACHER

www.empacher.com



Bootswerft Empacher GmbH // Rockenauer Str. 7 // 69412 Eberbach, Germany // Tel: +49 (0)6271-8000-0 // Bootswerft@Empacher.de

Regatta-Besuch bei der RGH

Während der Wanderfahrt letzte Woche nach Neckargemünd waren Katharina und ich auch ruderisch beschäftigt ... und zwar bei der Internen Regatta der RGH. Zusammen mit dem mvd aus Mannheim waren wir dort als Gäste eingeladen. In bunt zusammengewürfelten Mannschaften ist zunächst Katharina im Doppelzweier angetreten. Zusammen mit Anna, Antonia und Paul aus dem RGH-Stadtachter wurde ich

von Benni im Gig-Vierer gesteuert. Ein äußerst spannendes Rennen, das wir nur einen knappen halben Meter vor der Konkurrenz der Gäste aus Mannheim gewonnen haben.

Zum Abschluss der Rennen traten die beiden Gig-Achter der RGH gegeneinander an. Da sie nur einen Riemen und einen Doppelachter haben, bildeten diese ein etwas ungewöhnliches





Rennen. Aber mit sehr schönen Holzbooten, insbesondere der geklinkerte Bernhard. Katharina und ich saßen zusammen im Skullboot! Die Mannschaft legte einen sehr guten Start hin und wir beide bekamen gar keine Zeit, uns über die Schlagzahl von etwa 38 zu wundern. Doch langsam sahen wir die Riemen der Konkurrenz näher rücken... Zum Glück konnten wir unseren Vorsprung auf der kurzen 300m-Strecke beibehalten. Ein längeres Rennen wäre wohl anders ausgegangen!

Wegen des einsetzenden Regens gegen 16 Uhr (die Wanderfahrer erinnern sich) haben wir die Abschlussfeier mit Flammkuchen und Sekt in die Bootshalle verlegt. Brigitte Haller, Leiterin des RGH-Breitensports, hat die einzelnen Mannschaften und auch die breite Teilnahme von Jugendlichen bis Leistungssport gewürdigt. Farblich natürlich lauter blau und weiß auf den Tischen. Es war ein sehr netter Besuch und wir haben tolle Gespräche mit Brigitte,

Gabriel, Paul, Sönke und vielen anderen geführt.



Gewonnen haben wir übrigens beide eine RGH-Tasse. Da ich mit meinen Mannschaften sogar zweimal an der Siegerehrung vorbeilaufen durfte, gab es noch Studentenfutter und ein besonders praktisches Geschenk obendrauf.

Was für eins, das seht ihr dann demnächst bei mir im Boot!

Michael Nijs

Regatta Würzburg – Standortbestimmung für den Klub

Am Samstag, den 19. Oktober 2024, startete eine bunt gemischte Gruppe von HRKlern bei der traditionellen Bocksbeutelregatta in Würzburg über die Langstrecke von 4.500 m. Nach dem ungewöhnlich heftigen Gegenwind im vorigen Jahr präsentierte sich die Strecke heuer bei bestem windstillen und sonnigen Herbstwetter, aber starker Strömung.

Durch die Enge des Mains im Vergleich zum Neckar, durch die startenden Boote und einige Überholmanöver waren alle HRKler gefordert, die beste Linie zu finden und zu fahren.

In der Masters+ Gruppe konnte sich der Frauen Doppelvierer und der Mixed Doppelzweier über den Sommer in 5-6 Einheiten pro Woche intensiv auf die Herausforderungen der Bootsstabilität, des Kurshaltens und der richtigen Pace vorbereiten. Da wir bereits am Freitag angereist waren und die Strecke beabsichtigt hatten, waren alle zuversichtlich, dass sie das aktuelle Leistungsvermögen abrufen können. Gegen den psychischen Druck, als ambitionierte Breitensportler gegen WM- und Olympiateilnehmer sowie Atlantikruderer anzutreten, half aber ein entspanntes Dinner am Vorabend.

Das Rennen von Tanja Sacconi, Evi Schyr, Meike Hilberink und Wiebke Jessen verlief damit auch sehr erfreulich mit einem zweiten Platz in der Altersklasse D. Im Masters Mixed Zweier Altersklasse C konnten Kathrin Jansen und Christian Schyr den zweiten Platz



vom Vorjahr wiederholen hinter dem Frankfurter Team mit der amtierenden deutschen Meisterin im Ergofahren.

Michael Stittgen und Friedrich von Bohlen im Masters Doppelzweier Altersklasse F starteten heuer das erste Mal auf einer Langstrecke, nachdem die ursprünglich anvisierte Regatta in Bernkastel im September leider wegen Hochwassers abgesagt wurde. Hier konnten sie den dritten Platz hinter den Flussspezialisten aus Würzburg





und Ingolstadt. Im Junioren Einer A war Julius Braun am Start und sammelte erste Erfahrungen auf dieser doch sehr anspruchsvollen Distanz in einem starken Teilnehmerfeld aus Bayern und Baden-Württemberg.

hervorragenden zweiten Platz bei fünf Teilnehmern.

Zusammenfassend war es für alle Ruderer ein schönes Erlebnis bei besten Bedingungen und alle freuen sich schon auf die nächste Saison.

Zum Abschluss der Regatta war Jens Hottendorf im Masters Einer Altersklasse E unterwegs, spielte seine langjährige Erfahrung aus und erzielte einen

Christian Schyr



Trainerkurs in Ratzeburg

Im September habe ich den Trainerkurs in der Ruderakademie in Ratzeburg abgeschlossen. Es waren zwei intensive Wochen mit Seminartagen von 9 bis 21 Uhr zusammen mit 25 angehenden Trainer*innen aus ganz Deutschland. Viel gelernt – viel diskutiert – viel ausprobiert.



Nur ich kannte den Betrunkenen Seestern – dank Renkos Wintertraining!



Meine Arbeitsgruppe: zwischen 16 und 56 Jahren aus Frankfurt, Kiel, Kassel und Bad Honnef.



Teamarbeit zum Thema „Erwachsenenrudern“.



Wir waren oft in der Sporthalle mit Blick auf den Ratzeburger See, hier zum Beispiel mit krakelnden Gruppenübungen zum Kennenlernen.



Trainingspläne erstellen: Lernen von den Landetrainern.



Boote einstellen mit dem Bootsmeister des Bundesstützpunktes.



Ruder-Leitbild gelernt. In seltenen Pausen waren wir auch auf dem See.



Auch einige Kadersportler*innen nutzen Sitzkissen. Hier deren Geheimtipp von Citius Remex. Und was war nun mit



Die Ruderakademie mit Sportinternat ist großartig ausgestattet. Hier der neue Raum zur Rennsimulation – mit einer Leinwand um die Ergometer herum. Im Anschluss an unserem Kurs wurde der Umbau der Ruderakademie feierlich eröffnet. Ein Highlight ist das neue Rudermessbecken mit modernster Technik, das einzigartig in Europa ist. Hier wird unter Laborbedingungen der Ruderschlag eines Skullers individuell und das Zusammenspiel innerhalb einer Mannschaft wissenschaftlich ausgemessen und optimiert.



dem Rudern? Tja, das haben wir ausschließlich im Seminarraum behandelt ... mit etwas befremdlichen Ergebnissen. Trotzdem habe ich viel über das

Michael Nijs

IRMA 2024: 3 Tage Rudern auf dem Bodensee und 15-jähriges Jubiläum

Die IRMA-Ruderer von Heidelberg Materials haben neben den regelmäßigen Ruder-Terminen von April bis Oktober ihre diesjährige Ausfahrt an den Bodensee durchgeführt. Konstanz und der gastfreundliche RV Neptun Konstanz 1885 boten vom 12.9-15.9.2024 für insgesamt 14 Ruderinnen und Ruderer ein großartiges Erlebnis. Mit Anreise am Donnerstagabend konnten wir an drei Tagen das Ruderrevier um Konstanz erkunden.



Der RV Neptun stellte gutes Rudermaterial und gab hilfreiche Tipps zu unseren Tagesausfahrten. So machten wir uns am Freitagmorgen über den Rhein, an dessen Mündung zum Obersee das Bootshaus liegt, auf den Weg zur Umrundung der zwischen Unter- und Gnadensee gelegenen Insel Reichenau. Mit einer Pause zum Aufwärmen und Wechseln der Steuerleute konnten ei-

nige ihre ersten Erfahrungen mit dem zumindest teilweise etwas rauen Seerudern machen. Gute 26 Ruderkilometer waren es am Ende des ersten Tages, die mit einem kleinen abendlichen Stadtrundgang um ein paar Kilometer zu Fuß ergänzt wurden. Die Ansicht der Imperia von Peter Lenk am Konstanzer Hafen und der abschließende Besuch des Constanzer Wirtshauses waren weitere zwei Höhepunkte des interessanten ersten Tages.

Am zweiten Tag wurde dann der Überlinger See erkundet. Zunächst musste auf dem Weg zur Blumeninsel Mainau erstmals die stark frequentierte Fährverbindung zwischen Meersburg und dem Konstanzer Vorort Staad gequert werden. Aber dafür hatten uns erfahrene Mitglieder des RV Neptun schon Hinweise gegeben: Nach der Durchfahrt beider Fähren in die verschiedenen Richtungen hat man 15 Minuten Zeit, um gefahrlos die Fährroute zu durchfahren. Von der Mainau ging es zu den am gegenüberliegenden Ufer gelegenen nachgebauten steinzeitlichen Pfahlbauten in Unteruhldingen. Direkt daneben konnte ein flaches Badeufer mit Kiosk und Toilette zur verdienten Pause genutzt werden. Mit kurzer seeseitiger Besichtigung der Bauten startete die Rückfahrt entlang des Ufers nach Meersburg mit schönen Ausblicken und der zweiten vorsichtigen Querung der Fähr- und Schifffahrtsrouten. Mit einigem Schaukeln



ging es wieder zurück über den See nach Konstanz. Jetzt merkte man am stärksten, dass der Bodensee andere Wellen bereithält als der Neckar in Heidelberg. Aber etwas Wasser nahm nur ein Boot kurz vor dem Ende der Tour im Rhein.

Eine zügige Vorbeifahrt eines Linienschiffes mit freundlich winkendem Kapitän und Passagieren überraschte die gut gelaunten Ruderinnen und Ruderer ein wenig, die aber kurz danach sicher und problemlos beim RV Neptun anlegen konnten. Immerhin 30 Ruderkilometer machten die Boote an diesem Tag voll! Die Freizeit bis zum Abendessen mit fernöstlicher Note im „Kharma“ nutzten einige IRMAs dann noch zu einer kurzen Badeeinheit an einem Einstieg in den Rhein. Geschätzte 18 Grad erfrischten ungemein!

Am Sonntag fuhren die drei Boote dann entlang des Schweizer Ufers gute 8 Kilometer an Kreuzlingen vorbei in Richtung Osten und zurück. Und auch die letzten Teilnehmer, die bisher nicht an den Steuerseilen saßen, lernten das Seewasser beim Steuern noch kennen!

Ein schöner Abschluss einer gelungenen Ausfahrt. Insgesamt 72 Ruderkilometer haben die Teilnehmer mit viel Spaß absolviert.

Bei der internen Regatta nahm die IRMA diesmal nur mit einer Vierer Besetzung teil, die sich statt des Firmenpokals in einem freien Rennen auf dem dritten Platz von drei gestarteten Booten einreihen musste. Spaß gemacht hat es bei schönem Wetter trotzdem!

Im November feiert die IRMA bei ihrem schon traditionellen Jahresabschluss im Achter übrigens ihr 15-jähriges Jubiläum: Volker Hinz hatte erstmals 2009 einigen Kolleginnen und Kollegen das Rudern nahegebracht, woraus sich die Interessengemeinschaft rudern der Mitarbeiter entwickelte. Eine tolle Initiative, die seit Jahren auch vom Arbeitgeber als Teil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge gerne unterstützt wird. Ganz lieben Dank Dir, Volker, und dem HRK! Viele ihrer Mitglieder (einschließlich des Autors dieses Jahresrückblicks) hätten den Rudersport ohne die IRMA und den HRK vermutlich nie kennengelernt!

Norbert Boese



Saar-Mosel Fahrt mit Hindernissen

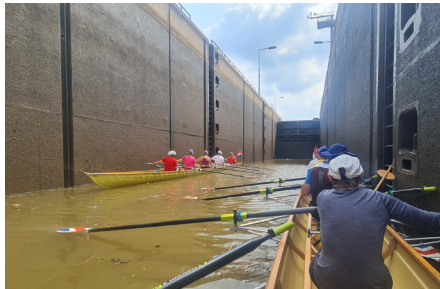
Die Saar-Mosel-Wanderfahrt, die vom 1. bis zum 4. August stattfand, stellte uns vor einige unerwartete Hindernisse, doch am Ende wurde sie zu einem großartigen Erlebnis. Dabei waren Angelika Wunderlich, Rosemarie Derkau, Margitta Nerlich, Manfred Michaux, Martin Laidig, Stefan Remensperger, Lothar Gönzheimer, Christian Fiderer, Meike Termühlen, Sabine Wacker (Organisation) sowie als Landdienst Angelika Klueck und Bernhard Wiegmann. Bereits am Mittwochabend bereiteten wir die Boote vor und verluden sie. Als wir damit fertig waren, erhielten wir jedoch die Nachricht, dass das Hotel in Saarburg aufgrund eines Wasserrohrbruchs unsere Buchung abgesagt hatte – Hindernis Nummer Eins. Da es ohnehin schwierig gewesen war, in Saarburg eine Unterkunft für 12 Personen zu finden, mussten wir nun schnell eine alternative Lösung organisieren.

Am Donnerstagmorgen, dem ersten Tag, machten wir uns mit einem Bus und einem Auto auf den Weg nach Dreisbach an der Saar. Obwohl leichter Nieselregen einsetzte, starteten wir entspannt mit einem Kaffee im „Sport-

hotel“ direkt an der Saar. Die Jugendherberge in Dreisbach erwies sich als Glücksgriff und war nur zu empfehlen. Am Nachmittag wanderten wir über einen idyllischen Waldweg zur „Cloef“, wo uns ein traumhafter Blick auf die



Saarschleife erwartete. Den Abend ließen wir entspannt vor der Jugendherberge ausklingen – die Getränkeauswahl traf genau unseren Geschmack. Der Freitag, unser zweiter Tag, begann mit guten Bedingungen zum Rudern, doch es dauerte, bis wir endlich aufs Wasser konnten. Der Grund: Ein von Holländern organisiertes, hochpreisiges „Einercamp“ hatte den Steg exklusiv für sich beansprucht. Nach einer langen Wartezeit wurden wir schließlich aufs Wasser gelassen, allerdings





mit der Aufforderung, uns zu beeilen. Die Schleuse Mettlach funktionierte reibungslos, doch an der Schleuse Serig mussten wir umtragen. Zum Glück stärkte uns ein fantastisches Picknick von Angelika, für das wir ihr an dieser Stelle nochmals herzlich danken möchten. Hindernis Nummer 2 folgte: Bernhards Auto streikte am Vormittag. Dadurch konnte der Landdienst nicht wie geplant gemeinsam mit dem Fahrrad die Strecke entlangfahren.

Stattdessen kümmerte sich Bernhard um das Auto, während Angelika den Landdienst allein bewältigte – inklusive Busfahren. Chapeau, Angelika! Am Nachmittag erreichten wir schließlich Saarburg und wollten die Stadt erkunden, wurden jedoch von einem heftigen Gewitter überrascht und mussten Schutz suchen. Saarburg hinterließ trotzdem einen positiven Eindruck und ist definitiv einen erneuten Besuch wert. Anschließend ging es mit Bus und Auto etwa 30 Minuten bergauf zur Hochwald-Jugendherberge Weiskirchen. Bei Nebel und schlichter Unterkunft genossen wir abends immerhin einen überraschend guten Wein.

Am nächsten Tag machten wir uns früh auf um die geplanten 25km inklusive 2 Schleusen zu bewältigen. An der Schleuse Schoden hätten wir bei ausreichend Wasser eine malerische Schleife durch den Altsaaram fahren können. Nach Gesprächen mit Einheimischen und Kanufahrern entschieden wir uns aus Sicherheitsgründen dagegen und ruderten durch den geraden Kanalabschnitt.

Bei der Schleuse Kanzem erschwerten starker Wind und eingeschwemmte Abfälle das Schleusen. Trotzdem verlief alles problemlos. Dank des Landdienstes



machten wir später eine wunderschöne Rast auf einem ehemaligen Campingplatz. Einige wagten sogar ein Bad in der Saar, trotz starker Strömung. Kurz vor Konz mündet die Saar in die Mosel – ein beeindruckend breiter Fluss! Die



Schleuse Trier war hervorragend organisiert und der Schleusenwärter zeigte sich freundlich. Die letzte Etappe führte uns zur Rudergesellschaft Trier. Hindernis Nummer 3: Das Anlegen war aufgrund eines überspülten Betonstegs schwierig, gelang uns aber ohne Probleme. Am Abend trafen wir uns alle gemeinsam im Kolpinghaus Trier, unserer Unterkunft. Dort offenbarte sich Hin-



dernis Nummer 4: Es waren zu wenige Zimmer reserviert. Ein Missverständnis innerhalb des Kolpinghauses führte jedoch zur schnellen Klärung, sodass alle untergebracht wurden. Ein Highlight war das Abendessen auf der Terrasse der „Weinstube Kesselstadt“ mit Blick auf den Trierer Dom und die Liebfrauenkirche. Nach einem köstlichen Essen



und gutem Wein wurde es ein langer, aber schöner Abend.

Am Sonntag unternahmen wir noch einen kurzen Spaziergang durch Trier, bevor wir bei Regen die Boote verluden und nach Heidelberg zurückkehrten. Dort räumten wir alles auf und schlossen die Fahrt ab.

Fazit: Die Saar-Mosel-Strecke ist leicht zu bewältigen, die Saar ein ruhiges Gewässer, und die Landschaft entlang der Saar und Mosel ist atemberaubend. Besonders die Wanderung zur Saarschleife ist absolut empfehlenswert.

Ein Landdienst ist ein Luxus, der durch tolle Picknicks und Entlastung bereichert, doch ohne die Probleme mit Bernhards Auto hätte der Landdienst auch den Saar-Mosel-Radweg genießen können. Trotz der Hindernisse hatten wir viel Spaß miteinander und bewältigten die Herausforderungen als Team. Diese Wanderfahrt war nicht nur ein Erlebnis, sondern auch ein Beweis dafür, wie gut unsere Gruppe zusammenarbeitet. Es war mir eine Freude, die Organisation zu übernehmen.

Sabine Wacker



Folgt dem HRK auf Social Media!

Instagram HRK Rudern



Instagram HRK Frauenrugby



Instagram HRK Rugby



Heidelberg aus historischer Perspektive

Am Freitag, den 14. Oktober 2024, trafen sich 9 Ruderer und Ruderinnen am Karlstorbahnhof zu der Führung von Dieter Berberich durch die östliche Heidelberger Kernaltstadt mit dem Jakobsviertel vor der Stadtmauer aus dem 14. Jahrhundert.

Gestartet wurde mit dem Hinweisen auf das Pickford'sche Haus, einer ehemaligen Villa des englischen Lords William Middleton Pickford, in dem 1815 Zar Alexander I. beim Treffen der Heiligen Allianz wohnte. Der Valerieweg erinnert an die Tochter der österreichischen Kaiserin Sissi, die sich mehrmals in Heidelberg aufhielt und der nördlich auf Ziegelhäuser Seite gelegene Rusenstein erinnert an den Kutscher des Zars, der im Neckar ertrank.



Vier einschneidende Veränderungen prägten ab dem 18. Jahrhundert das Gelände der Voralstadt: Der Bau des Karlstors, die Errichtung der Eisenbahnstrecke ins Neckartal, die Aufschüttung und Anlage des Hackteufels samt Schlierbacher Landstraße und zuletzt



ab 1920 die Kanalisierung des Neckars mit Bau des Karlstorwehrs. Diese völlige Neugestaltung prägt noch heute den östlichen Eingang der Altstadt.

Über 600 Jahre bestand die Herrenoder Fürstenmühle, bevor das Gelände nach einem Großbrand im März 1972 für eine Wohnbebauung neu genutzt wurde. Das Gasthaus Herrenmühle verweist mit seinem Krüppelwalmdach auf seine vorherige Nutzung als Gerberei, in dessen Dachgeschoss Lederhäute getrocknet wurden.

Der Abschluss der Führung führte zum Friesenberg, an dessen Ostseite bereits 1371 die Kapelle des heiligen Apostel Jacob, die „Jakobskapelle“, stand, und auf dessen Gelände im 18. Jahrhundert in Zeiten der Rekatholisierung die wohl prächtigste Heidelberger Klosteranlage der Barfuß-Karmeliter mit Fürstengrablage und einem weitläufigen Klostergarten angelegt war. Das badische Klosterverbot von 1803 beendete jäh die Existenz des Klosters, als die Kirche im Jahr 1809 abgerissen wurde, gefeiert von einer „organisierten Volksbegeisterung“.



Nach der Führung trafen wir uns, auf Einladung von einem Ruderer, in der Wohnung zu Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Das Haus befindet sich in der Altstadt und die Wohnung im dritten Stock. Von da aus hatte man einen herrlichen Blick über die Dächer der Altstadt und zu dem Schloss. Danke für die Einladung. Man hatte zu erzählen, es wurde viel gelacht und so ging man mit vielem neuen Wissen über einen Teil der östlichen Altstadt von Heidelberg auseinander.

Günter Frank

Langstreckenregatta des RaB auf dem Baldeneysee in Essen



Auf die Initiative unserer Ruderkameradinnen von der anderen Neckarseite sind wir Ende Oktober nach Essen gereist. Wir, das war die, in dieser Saison erfolgreiche Renngemeinschaft bestehend aus Marit Neumann (RGH), Dorothee Honnen (RGH), Neele Zahn (RCN) und Elena Weyers (HRK). Da wir dieses Mal im Vierer mit Steuerfrau statt wie gewohnt im Vierer ohne unterwegs sein würden, ergänzte Hannah Ridder als erprobte Steuerfrau unser Team.

Die Langstreckenregatta über 10 km (!) auf dem Baldeneysee wird bereits seit einigen Jahren vom örtlichen Ruderklub ausgerichtet. Das Besondere an dieser Regatta: Alle werden zusammen gewertet. Jetzt denkt sich manch einer wahrscheinlich: Das ist doch unfair! Aber dafür hat der Ruderklub am Baldeneysee (RaB) eine Lösung parat. Ab-

hängig von Altersklasse, Geschlechterzusammensetzung, Bootsart (Gig- oder Rennboot) und Bootsklasse (2x, 4+, 4x+) wird für jedes Boot ein Handicap berechnet, mit dem die Zielzeit multipliziert wird. Am Ende werden so alle Zeiten vergleichbar. Beispielsweise bekommt ein Männer-Doppelzweier sozusagen Strafzeit, während ein Frauen-Gig-Doppelvierer Zeit gutgeschrieben bekommt.

Bei strahlendem Sonnenschein und auch sonst perfekten Bedingungen gingen wir dann am Vormittag an den Start. „Querfeldein“ über den See, eine Wende um die große Boje und wieder zurück zum RaB. Dauerte ja nur 40 Minuten. Wenn man sich vor lauter Anstrengung auf die Natur hätte konzentrieren können, wäre es natürlich doppelt so schön gewesen. Dafür hatte unsere Steuerfrau eine tolle Aussicht ;-)



Am Ende der Regatta folgte natürlich noch die Siegerehrung. Wir haben doch tatsächlich gewonnen und den beeindruckend schweren Wanderpokal entgegengenommen. Die Stimmung bei diesem Event war super und wir, als weitgereiste Südländerinnen, wurden sehr herzlich empfangen.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und Werbung für diese Regatta machen. Die Atmosphäre ist sehr entspannt, alle freuen sich auf den gemeinsamen Tag, und der Baldeggersee im Herbst ist auch nicht zu verachten. Vor allem aber ist die Regatta wirklich für jeden und jede geeignet. Von Jung bis Alt, von Rennboot bis Gigboot ist alles dabei. Anfänger-Gig-Vierer sind ebenfalls angesprochen und werden mit im Handicap berücksichtigt.

Vielleicht können wir den Wanderpokal ja im nächsten Jahr sogar an eine HRK-Mannschaft weitergeben.

Elena Weyers





Experience-Cup Frankfurt Fechenheim: Eine Regatta für Ruderanfänger

Ende September kam die Anfrage von Michael, ob ich an dieser Regatta teilnehmen möchte, im ersten Überschwang habe ich mit Begeisterung zugesagt. Prompt kamen die Trainingstermine, viel Zeit für die Vorbereitung hatten wir ja nicht. Ich war mit 65 Jahren der Methusalem der Gruppe und Max mit gerade mal 21 Jahren unser Junior.

Wir waren dann in der kompletten Gruppe nur viermal auf dem Wasser.



Wir trainierten vor allem noch mal Technik, aber auch für uns neue Dinge, wie beispielsweise den Start, was zu tun ist, wenn man einen Krebs gefangen hat und vor allem die Wende. Nachdem wir verschiedene Wendetechniken ausprobiert hatten, blieben wir dann bei der ‚Schnellwende‘.

In was hatte ich mich da wieder reingeritten...? Mit etwas mulmigen Gefühl ging es am Sonntag früh nach Frankfurt. Die Fechenheimer haben ein feines Bootshaus, und so wie bei uns eine tolle Gaststätte. Und ihr glaubt es nicht, meine Stimmung hob sich sofort: Auf der Karte gab es ‚Grie Soß‘ – das musste ja ein toller Tag werden. Man muss dazu wissen, dass ich aus Frankfurt stamme (nicht aus Hessen) und mit Grie Soß und Ebbelwoi aufgezogen wurde...

Aber zunächst wollten wir den Vorlauf bestehen. Es gab insgesamt acht Teams, davon zwei mit Junioren (welche freilich in einer anderen Liga ruderten), drei ‚echte‘ Anfängerboote wie wir und die anderen sahen so gar nicht nach Anfänger aus.

Und los ging's, unser Ziel war im Endlauf gegen eines der anderen Anfängerboote zu rudern. Ein uns unbekanntes Boot und vor allem die ‚merkwürdigen kleinen Ruder‘ stellten zusätzliche Herausforderungen an uns. Unser Gegner vom Mainzer Ruderklub zischte ab, aber auch unser Start wa



so schlecht nicht. Die Mainzer kamen uns schon entgegen, als wir zur Wende kamen. Au Backe, jetzt ging so einiges schief – unser Schlagmann wusste plötzlich nicht mehr wie die Wende geht, ich fing auf den Weg zurück zum Ziel gleich zwei Krebse und hinter mir klapperten die Ruder öfter mal aneinander. Aber geschafft.

Jetzt kamen die bösen Überraschungen, unsere Zeit war trotz allem immer noch zu schnell. Der Finallauf ging gegen das zweite Mainzer Boot, was im Vorlauf 45 Sekunden schneller gelaufen war. Und es kam noch schlimmer, es gab keine ‚Grie Soß‘ zum Mittagessen. Für die Regattateilnehmer gab es lediglich eine Auswahl an drei Stammessen. Ein schlechtes Omen.

Michael hatte gut verhandelt, wir bekamen 45 Sekunden Startvorsprung für den Finallauf, das versprach dann doch ein spannendes Rennen. Wenn wir keine Fehler machen, hatten wir eine Siegchance. Ergo unser Motto vor dem Start: keine Fehler.

Los gings: Start, die 200m zur Wende waren ok, an der Wende kamen die Mainzer trotz unseres 45s Vorsprungs schon auf, aber unsere Wende war klasse, Stopp und Wendemanöver tip top, bereits aus der Halbwende der Start zurück, und auch die 200m zum Ziel fehlerlos, sogar ein kleiner Endspurt war drin. Sieg - halbe Bootslänge vor den Mainzern (die Kollegen hatten ihre Wende versiebt). Tolles Gefühl, wir nahmen alle Gratulationen huldvoll an,

das war mit Sicherheit das spannendste Rennen des Tages.

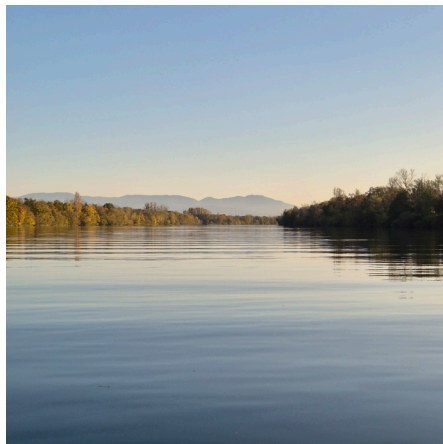
Unsere Freude hielt bis zum Steg, da wurde uns mitgeteilt, dass wir leider disqualifiziert wären. Wir hatten die Wendelinie nicht korrekt überfahren. Da hob ein einziges Gelächter im Boot an – keine Fehler? Macht uns nix aus, dabei sein ist alles!

Das war alles in allem eine schöne Regatta und für uns eine tolle neue Erfahrung mit viel Spaß.

Und Dank Michael Nijs, unserem gedulden und hartnäckigem Trainer, haben wir unsere Rudertechnik nochmal verbessert.

Günter Zentgraf

Trainingslager der Jugend in Breisach



“Alle Jahre wieder” das Denken sich viele Junioren, wenn es in den Herbstferien nach Breisach geht. Dieses Jahr fand das Trainingslager vom 28.10. bis 2.11.2024 statt. Wir haben uns am Montagmorgen gegen 11 Uhr auf den Weg gemacht. Dieses Jahr sind wir im Gegensatz zum vergangenen Jahr nur 5 Junioren und Rene gewesen. Als wir ca. Gegen 13:15 Uhr in Breisach angekommen sind und denn Hänger abgestellt haben sind wir erst mal zum Essen marschiert, denn ohne Essen im Magen kann man nicht Trainieren.

Anschließend haben wir die Boote aufgerigert und unsere Zimmer bezogen. Nach einer kleinen Pause haben wir unsere Sportsachen angezogen und sind aufs Wasser gegangen. Nach der 22km Einheit stand noch Motorboote rausholen und Boote fest machen an. Danach sind wir zum Abendessen gegangen und haben nach einer kleinen Erholung noch eine Einheit Yoga gemacht. Zwei

von uns sind danach direkt ins Bett gegangen und die anderen haben noch etwas den Abend ausklingen lassen und sind dann auch schlafen gegangen. Am Dienstag stand eine Einheit mit 22 km an und eine zweite Einheit mit 16 bis 20 km, bei der wir gefilmt wurden. Am Abend haben wir uns dann die gemachten Videos angeschaut und analysiert. Mittwoch stand Belastung auf dem Plan. Wir konnten morgens nicht aufs Wasser, weil es zu neblig war, aber am Mittag klarte es dann auf. So konnten wir nachmittags 2x 3km SF 28 und SF 30 fahren. Am Abend haben wir noch etwas Yoga und Technik auf dem Ergo gemacht und sind dann schlafen gegangen. Donnerstag wurden noch zwei Einheiten mit 18 bis 22 km absolviert.

Freitagmorgens stand für mich Belastung an, weil ich an dem Tag abreisen musste. Nach dem Mittagessen musste ich natürlich noch mein Boot verladen. Für die anderen waren es zwei ganz normale Einheiten am Vormittag und am Nachmittag. Sie mussten die 5,3km Langstrecke am Samstagmorgen fahren. Danach abriggern, Boote verladen, Zimmer sauber machen und Taschen ins Auto bringen. Hänger ankoppeln und nach Hause fahren. Es war wie jedes Jahr ein hartes und intensives Trainingslager. In 2 Wochen fahren wir dann einen Ergotest und schauen, wie hart wir wirklich im Trainingslager gearbeitet haben.

Julius Braun





Cambridge – Voller Schwung, Collegeflair und Flachmänner

Liebe Mitglieder und Freunde des Ruderklubs, nach einem Wochenende, das sich wie ein Abenteuer aus einem epischen Roman anfühlte, sind wir wieder sicher im heimischen Hafen angekommen. Doch lasst euch gesagt sein: So eine Reise nach Cambridge wäre ohne die großzügigen Spenden unserer Mitglieder nur ein ferner Traum geblieben! Ein riesiges Dankeschön an alle, die dieses Wochenende möglich gemacht haben – ihr seid die wahren Helden!

Donnerstag: Der Flug ins Abenteuer

Früh morgens um 8:45 Uhr war es endlich soweit: Der Tross des Ruderklubs versammelte sich am Klub, um gemeinsam nach Cambridge zu düsen. Dank René, der mit dem Bus und privaten Autos eine Mini-Roadshow auf die Beine stellte, ging es pünktlich Richtung Flughafen. Dort durften wir den

Charme von Frankfurt Hahn erleben, einem Flughafen, der eher an ein Postamt im Wilden Westen erinnert als an ein internationales Drehkreuz. Ryanair hat uns trotzdem sicher nach London Stansted geflogen – der Flug war schneller als ein 500-Meter-Sprint! Angekommen in Cambridge fuhren wir mit dem Zug in die Stadt und checkten in die Jugendherberge ein. Die Jagd nach einem passenden Restaurant in der Altstadt hielt uns fit für den ersten Blick auf die majestätischen Colleges. Der Abend endete, wie es sich gehört, mit einem asiatischen Abendessen – ein Fest für den Gaumen, das den Startschuss für ein großartiges Wochenende gab.

Freitag: Frühstück, Fluss und Glaube

Der Freitag begann mit einem traditionellen englischen Frühstück, das uns alle so richtig in Schwung brachte





– Rührei, Bacon, Würstchen und Toast, was will man mehr? Besonders die Kaffeetasse war nach einer Nacht in einem 4er-Zimmer mit Hochbetten ein wahrer Lebensretter.

Gut gestärkt ging es dann zum Training am Fluss, dem River Cam. Die Frauen inspizierten die enge, kurvige Strecke und konnten sich bei einer entspannten Ausfahrt schon mal an den male-rischen Blick auf die Bootshäuser und die Kühe am Ufer gewöhnen, die hier anscheinend genauso zur Landschaft gehören wie die historischen Colleges! Der Nachmittag gehörte dann dem Co-Working, weil – Hand aufs Herz – wir haben ja schließlich auch eine gewisse Verantwortung als internationale Ruderelite. Abends ging es dann zum „Even Song“, einer Abendandacht in der großen Kirche des ansonsten für Besucher gesperrten King's College – ein Hauch von Kultur, bevor wir uns mit einem weiteren gemeinsamen Abendessen durch die Altstadt von Cambridge futterten.

Samstag: Rennen, Ruhm und Flach-männer

Am Samstag war es dann soweit: Rennntag! Nach einem schnellen Frühstück (man will schließlich nicht zu spät kommen) ging es mit Startnummern und viel Vorfreude zum Ruderklub. Die Frauen im 8er waren pünktlich um 10 Uhr am Start und lieferten ein Rennen ab, das nicht nur den perfekten Cox, sondern auch jede Menge Motivation und Präzision beinhaltete. Und was war das Ergebnis? Ein grandioser 3. Platz! Ein Sieg für den Teamgeist – und

natürlich für den Cox, der uns alle über die 2,5 km getragen hat!

Die Männer im 8er legten ebenfalls eine großartige Leistung hin und belegten einen starken 2. Platz – sie hatten ihre bisher beste Einheit als Team auf dem River Cam! Der Frauen 4er mit Steuerfrau konnte sich sogar den ersten Platz sichern, was wir bei der Siegerehrung im nächsten Pub ausgiebig gefeiert haben. Die Medaillen? Pah! Wir bekamen Flachmänner – und was für welche! Ein Flachmann mit Cantabrigian-Klub-Gravur, um genau zu sein, der jetzt stolz unsere Sammlung ziert. Nach einem geselligen Abendessen, Einteiler-Tausch-Aktionen (ja, unser Team hat sich jetzt mit einem Einteiler des legendären Cambridge-Boatrace-Teams ausgestattet!) und einer Tour durch das nächtliche Cambridge landeten wir schließlich bei einer Runde Kartenspielen in der Jugendherberge. Es war ein unvergesslicher Abend – und wer jetzt behauptet, er habe am Abend noch Kraft in den Beinen gehabt, der lügt.





Sonntag: Erkundungstour und Heimreise

Am Sonntag stand noch ein letzter Spaziergang durch die Stadt an. Wir bewunderten die beeindruckenden Colleges bei Tageslicht und versuchten, so viel Cambridge-Flair wie möglich mit auf die Heimreise zu nehmen. Dann ging es leider schon zum Bahnhof, und mit einem wehmütigen Blick auf die Stadt trennten sich die Gruppen, um ihre Flüge zurück nach Deutschland anzutreten.

Fazit: Ein Wochenende zum Schmunzeln

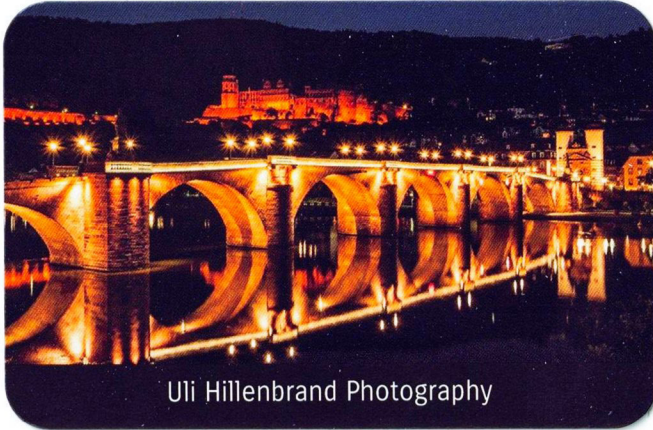
Cambridge war ein voller Erfolg – und das nicht nur wegen der Rennen. Es war die perfekte Mischung aus sportlicher Herausforderung, Teamgeist und ganz viel Spaß. Und was haben wir gelernt? Man kann auch bei Nacht rudern (und sollte das vielleicht im Hei-

delberger Winter auch mal einführen) und neben 15km Rudern kann man in Cambridge auch leicht mal 40km innerhalb eines Wochenendes zu Fuß gehen. Außerdem gibt es nichts Besseres als die Kombination aus Flachmännern, tollen Coxes und einer Stadt, die so charmant ist, dass man beim Erkunden immer wieder in den „Cambridge-Fieber“-Strudel gerät.

Noch einmal ein riesiges Dankeschön an alle, die dieses Wochenende durch ihre Spenden ermöglicht haben. Ihr habt uns nicht nur die Fahrt nach Cambridge ermöglicht, sondern auch Erinnerungen geschaffen, die für immer bleiben.

Alena Losgar





Uli Hillenbrand Photography

Uli Hillenbrand
Photography
Heidelberg
0174 1971570





Nikoläuse im Boot





... ho ho ho



Langstrecke Breisach

Die „Herbst“-Langstrecke in Breisach fand dieses Jahr erst am 08. Dezember statt. Dieser späte Termin hatte zur Folge, dass er leider mitten in der Erkältungszeit lag. So war schon vor dem Meldeschluss klar, dass viele aus gesundheitlichen Gründen nicht antreten konnten, und in der Regattawoche gab es noch weitere vier Abmeldungen, da sich unsere B-Junioren am Wochenende zuvor beim Hüttenwochenende wohl alle gegenseitig angesteckt hatten. Am Ende blieb die kleine Zahl von sieben Sportler/innen und zwei Radfahrern übrig.

Der Sonntag ging etwas anders los als erwartet, da eine Sportlerin fehlte und leider auch nicht erreichbar war. Nach etwas Wartezeit fällt unser Trainer René die Entscheidung, die Sportlerin einfach zu Hause einzusammeln. Auch mangels Ortskenntnis in dieser Ecke von Heidelberg wurde es mit dem Bootsanhänger eine sehr interessante Fahrt. Trotz früher Uhrzeit schaute deshalb auch der eine oder andere Einwohner interessiert, wenn der Hänger in seiner Straße wendete. Als wir endlich ankamen, erreichte uns dann die Information, dass die Sportlerin verschlafen hatte, aber vor fünf Minuten zum Klub losgefahren sei. Da sie immer noch nicht erreichbar war, hieß das für das restliche Team, dass sie mit dem Hänger wieder zurück zum Klub fahren mussten. Auf der Theodor-Heuss-Brücke passten wir unsere vermisste Sportlerin dann ab, die bereits fest-



gestellt hatte, dass am Klub niemand mehr wartet, und schon wieder auf dem Heimweg war. Endlich vollzählig konnten wir uns knapp eine Stunde nach dem geplanten Treffpunkt endlich in Richtung Breisach aufmachen.

In Breisach angekommen, mussten wir uns dann mit dem Riggern der ersten Boote etwas beeilen, da die geplante Zeit vor Ort bis zum ersten Rennen aufgrund des Hin und Her deutlich reduziert war. Am Ende waren aber dennoch alle rechtzeitig am Start. Den Auftakt machte für uns Luna Ehlers, die zusammen mit Ava Zivanovic von der RGH im A-Juniorinnen-Zweier startete. Nach einem guten Start mussten die beiden eine Vollbremsung hinlegen, da das vorausfahrende Boot sich quer in die Strecke gelegt hatte.

Während sie darauf warteten, dass der Zweier vor ihnen sich wieder gerade dreht und weiterfuhr, wurden sie von dem Seitenwind leider ins Gebüsch gedrückt. Als das Boot vor ihnen



wieder unterwegs war, brauchten sie leider noch etwas, um sich wieder zu befreien. Nach dieser stressigen Situation merkte man dann, dass sie noch nicht viele Einheiten zusammen absolviert hatten, denn es gelang ihnen nicht mehr, einen guten gemeinsamen Rhythmus zu finden. Am Ende wurde es der siebte Platz.

Bei den leichten Männern lieferten sich Manuel Mützel und Mats Winkels beide im Einer ein spannendes Rennen und konnten sich mit Maximilian Rühling aus Mainz messen, der im August U23-Weltmeister im Doppelvierer wurde. Während Manuel ein starkes Tempo bis zum Ende durchhalten konnte und vor Maximilian Rühling gewann, ging Mats am Ende etwas die Kraft aus und so musste er sich mit Platz drei zufriedengeben.

Bei den schweren A-Junioren ging Gero Focken an den Start, obwohl er eigentlich Leichtgewicht ist. Mit einem geplanten sehr schnellen Start auf den ersten 1000 Metern konnte er den hinter ihm startenden direkt deutlich distanzieren und den vor ihm gestarteten auch schnell einholen. Auf der zweiten Streckenhälfte konnte Gero das schnelle Tempo dann nicht mehr ganz halten und wurde etwas ruhiger. Da er aber trotzdem gut über die Beine beschleunigte und lange Schläge ins Wasser brachte, konnte er seinen Vorsprung auf alle anderen halten und wurde am Ende Zweiter. Da sich vor ihm nur ein A-Junior aus Hessen platzieren konnte, ging der Plan für uns voll auf, denn der

schnellste schwere A-Junior aus Baden-Württemberg bekam einen Landeskaderplatz, welchen sich Gero damit sicherte. Nach er bereits im Frühjahr bei den leichten B-Junioren gewann, wäre jetzt im Herbst mit 20 Sekunden Vorsprung der 1. Platz bei den leichten A-Junioren an Gero gegangen.

Für alle drei noch gesunden B-Junior/innen war es die erste Langstrecke und für die beiden Mädchen sogar das erste Rennen im Einer überhaupt. Nach längerer Krankheit Anfang November musste Magnus Remus auf der zweiten Streckenhälfte feststellen, dass die zwei Wochen Training noch nicht ausreichten, um wieder fit genug zu sein für ein gutes Abschneiden bei einer Langstrecke. Am Ende wurde es Platz 21. Bei den schweren B-Juniorinnen kam Clara Voget auf dem 14. Platz ein, hatte allerdings viele Boote vor sich, die nicht aus Baden-Württemberg kamen. BW-intern war es ein guter sechster Platz und unter den 2010 geborenen war sie die drittbeste ihres Jahrgangs. Bei den leichten B-Juniorinnen konnte Felicia Marty Vierte werden und war dabei sogar zweitschnellste Sportlerin aus Baden-Württemberg.

Auch wenn am Ende nur ein kleiner Teil der Trainingsgruppe am Start sein konnte, kann man mit den Ergebnissen sehr zufrieden sein. Beim früher angesetzten Termin im nächsten Jahr können wir dann hoffentlich mit einer deutlich größeren Gruppe antreten.

René Modrak

Saisonabschlussfeier Rudern - eine Premiere

In angenehmer und freundlicher Atmosphäre fand am 7. Dezember 2024 der Saisonabschluss für unsere Ruder*innen statt. Über 80 Mitglieder, Eltern und Freunde kamen in unser festlich eingedeckten Gaststätte „Zum Achter“ zusammen, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen, einander besser kennenzulernen und insbesondere den verschiedenen Ruder-Teams die Möglichkeit zu geben, sich der Klubfamilie vorzustellen. Die Idee zu dieser Veranstaltung hatte unser Trainer René Modrak, der bei der Vorbereitung und Durchführung des Abends von Manfred Michaux und Thomas Palm unterstützt wurde.

Mit einem Grußwort eröffnete Präsident Dr. Michael Stittgen den Abend, gefolgt von Thomas Palm, der für mehr Austausch zwischen den Aktiven, der restlichen Klubfamilie und der Öffentlichkeit warb. Er ermutigte sie, im Laufe ihrer Ruderkarriere im HRK auch aktiv an ihrer persönlichen Erfolgsstory mitzuwirken und ihre Regattaerfolge nach außen zu tragen.



Je mehr wir von der Aktivitas und ihren sportlichen Erfolgen erfahren, desto besser können wir sie in unserem Verein vorstellen und über sie berichten: in der Klubzeitung, auf der Homepage, in Zeitungsartikeln (insbesondere in der RNZ), in sozialen Netzwerken sowie auf Empfängen und Siegesfeiern. So könnte aktiv an der Popularität des Rudersports und der öffentlichen Wahrnehmung der sportlichen Leistungen gearbeitet werden. Er bat die Aktiven, einen vorbereiteten Fragebogen elektronisch auszufüllen und an die Öffent-





lichkeitsarbeit zu senden.

Der erste Höhepunkt des Abends ließ nicht lange auf sich warten: Unsere Athletin im deutschen Kader Lisa Gutfleisch, eigens aus Berlin angereist, ließ sich geduldig von René interviewen (siehe separater Artikel). Im Anschluss stellte Ludwig Hoibl die Gruppe der Student*innen und Senior*innen vor, gefolgt von Nathalie Böck, die die Gruppe der Kinder und C-Junior*innen präsentierte. Vor dem Abendessen war dann die Vorstellung der Junior*innen B an der Reihe.

Gestärkt durch Uschis hervorragende Küche wurden im Anschluss die Junior*innen A und Senior*innen von René wobei die Masters+ von Christian Schyr vorgestellt. Im Rahmen dieser Feier blickte man auf die vergangene Saison

zurück, welche gespickt war von vielen interessanten Details. Dabei wurden nicht nur die Medaillengewinner*innen auf Meisterschaften erwähnt, sondern auch all jene, die regelmäßig und mit großem Engagement zum Training kommen.

Den Abschluss des Abends machte eine gemütlichen Ausklang in fröhlicher Runde. Als Fazit lässt sich feststellen, dass die Premiere der Veranstaltung ein großer Erfolg war und alle Teilnehmenden die Gelegenheit hatten, sich besser kennenzulernen. Diese Veranstaltung war ein großartiges Erlebnis und sollte im nächsten Jahr auf jeden Fall erneut stattfinden!

Thomas Palm



Saisonabschlussfeier – Interview mit Lisa Gutfleisch

René: Nun bist du nach deiner Rückkehr aus den USA, wo du erfolgreich studiert hast, seit zwei Jahren im Nationalteam der Skull-Frauen in Berlin. Deine Ziele waren die olympischen Sommerspiele Paris 2024, aber besonders die noch kommenden olympischen Sommerspiele 2028 in Los Angeles. Du konntest dich nach dem Dortmunder Langstreckentest Ende 2023 für die Saison 2024 als Ersatzfrau für den deutschen Frauen-Doppelvierer qualifiziert. Lisa, was macht Deinen Trainingsalltag aus?

Lisa: Ich absolviere viele Trainingseinheiten pro Woche im Einer und in größeren Booten. Diese finden auch häufig ohne Trainer statt. Als Mitglied der Nationalmannschaft muss man für die Mannschaft da sein. In den letzten Monaten bin ich deshalb auch sehr oft eingespungen.

René: Und wie sieht dein Trainingsalltag in Berlin konkret aus?

Lisa: Mein Ruderleben am Bundesstützpunkt in Berlin ist eigentlich ein „nine to five“-Arbeitstag. Wir beginnen am Montag um 8.00 Uhr in der Regel mit Rudern, nachmittags ist Krafttraining. Im Stützpunkt werden wir voll versorgt. Dienstags haben wir einen längeren Ausdauerstag, angereichert mit Stabi und Radfahren. Mittwochs machen wir sehr häufig Belastungen auf dem RP3-Ruderergometer, Donnerstags und Freitags wird gerudert, Kraft



trainiert, Radfahren etc., Samstags trainieren wir ebenfalls Belastungen, Sonntags haben wir manchmal auch einmal frei. Als Kompensation spielen wir häufiger Fußball. Sehr selten bleibt einem Zeit zum Ausschlafen.

René: Diese Saison war sehr herausfordernd. Der Bundestrainer wollte schon sehr früh die Mannschaft des olympischen Doppelvierers nominieren. Selbst die erfolgreiche Einerfahrerin Alexandra Förster (RC Meschede), die in Paris schlussendlich das kleine olympische Finale gewann, konnte sich im Vorfeld der Olympiaausscheidungen für den Doppelvierer nicht qualifizieren: Eine schon für die Stammbesetzung nominierte Ruderin hatte sich zwischen durch die Rippen gebrochen und fiel mehrere Wochen aus. Da konntest du auch bei der Europameisterschaft und



bei Weltcups erfolgreich aushelfen. Die verletzte Ruderin kam aber genesen und wieder ausreichend fit zurück ins Team und so musstest du leider den Platz für sie im Frauen-Doppelvierer räumen. Dieser gewann dann wie schon bei einigen Rennen zuvor mit dir bei den olympischen Sommerspielen 2024 in Paris die Bronzemedaille.

Als innere und äußere „Kompensation“ wurdest du aber zusammen mit Sarah Wibberenz (RV Havel Brandenburg) für die Henley-Royal-Regatta im Frauen-Doppelzweier nominiert, eine Regatta im Match-Race-Modus. Am Ende hattet ihr auch im letzten Rennen die Nase vorn und haben gewonnen. Wie hast du die Regatta erlebt?

Lisa: Es war eine Regatta mit viel Tradition, vielen Rennen, viel Regen und bei den Zuschauer*innen und Fans auch viel Bier. Wir wussten, dass wir von Tag zu Tag denken mussten, waren aber überrascht wie gut wir harmonierten und wie toll wir die Rennen gestalten konnten. Im Finale sind wir gegen eine britische Mannschaft angetreten, die im Vorfeld von der Fachwelt als stärker eingestuft worden ist. Die Gegnerinnen waren nach ihrer Finalniederlage am Ende so enttäuscht und tränenüberströmt, dass sie ganz unüblich uns, den Siegerinnen nicht gratulieren konnten.

Hintergrund:

Die wichtigsten Erfolge von Lisa in 2024

- EM 3. In Szeged (Ungarn) im Frauen Doppelvierer
- Weltcup in Varese 3. Platz im Frauen Doppelvierer
- Weltcup in Luzern 4. Platz im Frauen Doppelvierer
- Siegerin in Henley im Frauen Doppelzweier

Bericht auf der DRV-Homepage:

Am verregneten Finalsonntag war Oliver Zeidler nicht der einzige deutsche Sieger. Sarah Wibberenz (RC Havel Brandenburg), und Lisa Gutfleisch (Heidelberger RK) gewannen den Wettbewerb der Frauen-Doppelzweier mit starken Leistungen. Im Halbfinale ließen sie die US-Amerikanerinnen Fellows/Nabel mit fast drei Längen hinter sich. Und auch das Finale war gegen die Britinnen Bates/Keto war mit vier Längen Vorsprung eine ganz klare Sache für Sarah und Lisa, die nach der Siegerehrung in Sakko und Kleid gemeinsam mit dem adäquat gekleideten Bundestrainer Alexander Schmidt die Stonor-Challenge-Trophy präsentierten.

Thomas Palm

Neujahrsempfang 2025



Neues Jahr, neues Glück - alte Traditionen, alte Tugenden. Wenn sich Tradition und Innovation mischen, kommt meist etwas Gutes heraus. So gibt der Neujahrsempfang beim HRK immer eine gute Gelegenheit, bekannte Gesichter wieder zu sehen, über die sportlichen Highlights vom alten Jahr zu plaudern - aber auch, wo man im neuen Jahr hinwill: sportlich, gemeinschaftlich - als ein Verein mit zwei verschiedenen Sportarten.

Und so bekamen die treuesten bzw. langjährigsten Mitglieder - der Tradition nach - Ehrennadeln angeheftet. Die silberne Ehrennadel für 25 Jahre

Mitgliedschaft gab's für Verena Brauner, Gerd Finger, Burkhard Hahn und Thomas Neusius. Die Ehrennadel für 40 Jahre bekamen Daniela Micol, Frauke Schröder und Jens Klein, während die DRV-Ehrennadel für 50 Jahre Mitgliedschaft an Klaus Opfermann und Andreas Treiber ging.

Doch es gab noch mehr anzuheften. Denn es gibt auch Nadeln für besondere Verdienste. Und so einen besonderen Verdienst leistete Barbara Hilber, entschied der Vorstand unisono. Da konnte der Saal nur kopfnickend und applaudierend zustimmen. Manche kennen Barbara, die im erweiterten Vorstand für den Breitensport zustän-



dig ist, nur vom Boote einteilen bei den üblichen Breitensportterminen. Wer passt wie zu wem ins Boot - und ganz wichtig: sind alle untergebracht? Doch Barbara koordiniert, kooperiert, steuert, gibt Techniktipps - und wer noch nicht mir ihr im Boot saß, trägt vielleicht ein Paar ihrer selbst genähten Ruderhandschuhe - genannt auch Pogies. Sogar eine Ruderfibel hat sie für die Ruderneulinge erstellt.

Michael Stittgen holte aus: „Nach einer längeren Anlaufphase im Team ‚Breitensport‘ hattest Du Dich in 2020 für die Übernahme der Position BL-Breitensport bereiterklärt. Deine erste Mail zum Amt BL Breitensport lautete wie folgt: ‚Diese Woche kümmern wir uns mit einer kleinen Gruppe mal um die Jobverteilung im Breitensport. Evtl. findet sich ja dann noch jemand, der den Finger hebt und seinen Namen für den Job hergibt. Ich hoffe ja immer noch auf Rainer oder Lothar... aber wenn ich Pech habe, erwischt es doch mich. Die aktuellen Diskussionen laufen leider in diese Richtung.““

Ein kurzes Lachen huscht durch den Saal. Ja, so kennt man Barbara: ehrlich und nüchtern. Sie ist eine Frau der Tat, die nicht lange drumherum redet, sondern alle Hebel in Bewegung setzt, dass die Dinge laufen. Nur am Neujahrsempfang schien sie über die Ehrung doch sichtlich überrascht und postete am Nachmittag via WhatsApp: „Da hat man mir doch heute für mein Engagement im HRK völlig überraschend die silberne Ehrennadel verliehen. Ihr seid verrückt. - DANKE“.

Bevor die sportlichen Leistungen der HRK-Athleten gewürdigt wurden, durfte Thomas Palm sichtlich happy den Pauli-Menold-Preis in der Sparte Rudern entgegennehmen. Dieser Preis - mit 250 Euro dotiert - wird von unserem Ehrenpräsidenten Pauli Menold gestiftet. Die Idee: Besonderer Einsatz für HRK-ler, die kein Amt im Klub innehaben. „Unser Preisträger Rudern ist seit vielen Jahren HRK-Mitglied und immer für zeitbegrenzte Aufgaben zu gewinnen. Im Herbst hat er sich aus eigener Initiative gemeldet, um die





Erstellung der Klubzeitung zu koordinieren. Weiterhin hat er sich maßgeblich in der Organisation unserer neuen Saisonabschlussfeier engagiert. Zudem wuppt er seit Jahren mit seiner Ehefrau die Regattabewirtschaftung“, sagt Michael Stittgen, und lässt nachklingen, dass Palm es sich überlegen solle, vielleicht doch wieder irgendwann ein Amt zu Übernehmen.

Für besondere Verdienste wurde zudem Yannik Schuster ausgezeichnet. Er erhielt ebenfalls den Pauli-Menold-Preis, allerdings in der Sparte Rugby. Holger Xandry erklärt: „Die Wahl der Rugbyabteilung ist auf einen jungen Mann gefallen, der ein unverzichtbarer Teil unserer ersten Mannschaft und ein besonders guter Handwerker ist. Er hat zusammen mit anderen Mitgliedern im letzten Winter wesentlich mit dazu beigetragen, dass die Gaststätte im Rugbyklubhaus in neuem Glanz erstrahlt und darüber hinaus auch technisch auf dem neuesten Stand ist.

Dabei hat er es aber nicht bewenden lassen, sondern gemeinsam mit unserem Bereichsleiter Immobilie Esteban Placsintar auch noch die Außenanlage und das Grillhaus elektrotechnisch neu abgesichert.“

Der Gottermeier-Preis, der mit 300 Euro dotiert ist, und an den/die beste/n Ruderer/in geht, war für Lisa Gutfleisch bestimmt. Da Lisa selbst nicht anwesend war, nahm ihr Vater stellvertretend den Umschlag entgegen. „Auch wenn es mit der Olympia-Teilnahme im letzten Jahr für Lisa Gutfleisch leider nicht geklappt hat, ist Lisa mit der Bronzemedaille im Doppelvierer auf den Europameisterschaften und insbesondere mit dem Sieg im Doppelzweier auf der Henley Royal Regatta unsere beste Ruderin“, lobte Michael Stittgen.

Für rudersportliche Leistungen wurde dann noch Mats Winkels mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet. Er belegte u.a. bei den Deutschen Groß-



bootmeisterden den 1. Platz im Lgw 4- sowie den 3. Platz im 8+. Bei den Deutschen Hochschul-Meisterschaften belegte Mats den 1. Platz im Lgw Einer und den 1. Platz im Lgw 2x mit seinem Partner Felix Nack. Auch Felix, der ebenfalls im Lgw Einer startete und dort den 3. Platz für sich ausmachen konnte, wurde mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet.

Michael Stittgen betonte weiter, dass er sich auch über das Ergebnis des HRK bei den Landesmeisterschaften freue. Dort konnten die Sportler:innen drei Gold-, vier Silber- und acht Bronzemedallien einfahren.

Und zu erfolgreichen Sportlern gehören natürlich auch immer gute Trainer. Der Präsident lobte den Einsatz von René, Renko, Nathalie, Daniela und Jannik. Letzter vergab mit einer kleinen Laudatio den C-Jugendpreis (100 Euro für die Jugendkasse) an Carlo Johnson und Tobia Lovera.

Mit lobenden Worten für die Rugby-Spieler sparte auch Holger Xandry nicht: „Unsere Frauen sind seit Jahren der Erfolgsgarant im HRK. Mit Pierre Mathurin und Andreas Hacker haben wir ein eingespieltes Trainer Team, das in der neuen Saison mit dem Kapitän der Herren Mannschaft Andrew Reintges erweitert wurde.“ Für besondere sportliche Leistungen (eine erste Deutsche Meisterschaft im aktiven Bereich oder eine erste Nominierung für die Deutsche A Nationalmannschaft) gab's eine silberne Ehrennadel für Malina Huerkamp, Annika Müller, Jessi Watson, Zoe Wiedemann, Pauline Faye, Paula Hacker, Liv Ohli, Lilly Schüssle, Sophie Seifert, Leonie Vieth, Charlotte Malazier, Emilia Hacker und Markus Bachhofer.

Und für die sage und schreibe fünfte Deutsche Meisterschaft im Frauenrugby wurden Tina Schucker und Muriel Weigel geehrt. Sie bekamen die goldene Ehrennadel verliehen.

Holger Xandry sagte zu den Herren: „Wir haben in den vergangenen Jahren alle Höhen und Tiefen des Sports gemeinsam durchgemacht, haben nun aber endlich die jungen Spieler in der ersten Mannschaft, die wir von Kindesbeinen an über sämtliche U-Mannschaften großgezogen und ausgebildet haben. Der Lohn für diese Mühen ist, neben der aufgefrischten 1. Mannschaft, eine hervorragende U18, die im letzten Jahr vor dem Erzrivalen Frankfurt die Deutsche Meisterschaft gewinnen konnte. Darüber hinaus stellt der HRK mit eben diesen Jungen mittlerweile sage und schreibe 12 Juniorennationalspieler.“

Doch auch hinter den Kulissen müsse man mal ein Dank aussprechen, weiß Xandry. So galt dieser neben den Trainern und den Fördervereinen vor allem dem Gaststätten-Team auf dem Rugby-Gelände. „Das gesamte Team um Bianka Häusler und Sebastian Roth hat es geschafft, aus einem stillgelegten, kahlen und kalten Raum im Klubhaus, ein gemütliches, gerne besuchtes Vereinsheim zu machen“, freut sich Xandry.

An diesem Neujahrsempfang wurden aber noch viele andere Sportler:innen aus der Ruder- und Rugby-Abteilung geehrt - mit blauen HRK-Mützen, Blumensträußen, Sekt, Geld-Umschlägen und warmen Worten. Letzte tun bei der winterlichen Kälte und als Motivationskick sowieso am besten.

Katharina Eppert



Gute Zeiten





... schlechte Zeiten



Über die Whats-App Gruppe „Kulturelles und Kulinarisches“

Im HRK gibt es seit einigen Jahren und umsichtig von Barbara Hilber geleitet eine große und weiter wachsende sportliche und fröhliche Breitensportgruppe. Unterstützt wird Barbara von Matthias Dimanski und vielen helfenden Händen. Nun beschäftigt sich diese Gruppe nicht nur in den und um die Boote, sondern es gibt Vielerlei auszutauschen und zu organisieren. Liebevoll hat Barbara diese WhatsApp-Gruppe „Breitensport Masters HRK“ Quassel-funk genannt.

Allerdings auch den nachvollziehbaren Wunsch geäußert sich auf das Wesentliche, sprich ruderspezifische, zu beschränken. Was tun? Aufhören zu quasseln? Niemals, dachte sich Karen Epding, nahm sich diesem Wunsch an und

gründete die Whats-APP-Gruppe „Kulturelles und Kulinarisches“. Höhepunkte sind hier die Organisation von gemeinsamen Kochen, Kino-, Theater-, Konzertbesuche, Kulturwanderungen (alleine zwei davon wurden geleitet von Günther Frank: auf dem Philosophenweg und in der Altstadt) und dann natürlich auch ein intensiver Austausch über Erfahrungen bei vielfältigen Reiseaktivitäten.

Friedrich (Fritz) Pippow ist einer der Kreativposten und stellt uns in dieser Klubzeitung die besten Rezepte des Jahres 2024 vor. Viel Spaß beim Stöbern und anschließend Ausprobieren in der Küche.

Thomas Palm



OMELETTE NORVÉGIENNE

8 personnes

1 génoise ronde d'environ 20-25cm
500g de glace vanille
500g de sorbet framboise
Meringue italienne
Imbibage au kirsch ou Grand Marnier

Voir la recette en entier

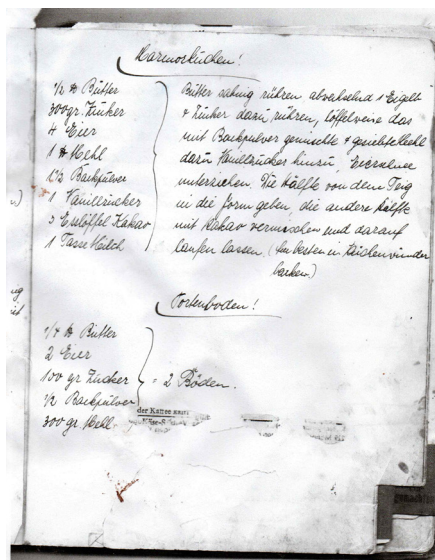


CARRÉ DE VEAU

8 personnes

1 carré de veau (4 côtes ou 2kg500)
Gros sel
Beurre clarifié
Beurre frais
Huile d'olive
10cl de jus de veau
2 carottes émincées
1 gros oignon émincé
2 écorces de citron
2 écorces d'orange
1 poireau émincé
6 champignons de Paris émincés
Fleur de thym
1 feuille de laurier
Vin blanc (type Chardonnay)

Voir la recette en entier





Hochzeiten & Geburten

Stephanie & Thomas Koch

Hochzeit am 04.06.2024

Geburt von Jonas Wilhelm Christian
Koch am 25.07.2024



Lea Stocker & Marc Röhner

Hochzeit am 06.04.24

Geburt von Ella Frieda Röhner
am 13.06.2024





Top 100 Ruderstatistik 2024*

Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
1.	Ruprecht, Thomas	3015 km	186	16,2 km
2.	Neusius, Thomas	2396 km	108	22,1 km
3.	Weyers, Elena	2273 km	168	13,5 km
4.	Hottendorf, Jens	2106 km	149	14,1 km
4.	Lorber, Julius	2106 km	125	16,8 km
6.	Focken, Gero	2018 km	119	16,9 km
6.	Sacconi, Tanja	2018 km	159	12,6 km
8.	Mützel, Manuel	1998 km	122	16,3 km
9.	Schlüter, Lianne	1823 km	118	15,4 km
10.	Hilberink, Meike	1812 km	146	12,4 km
11.	Jessen, Wiebke	1792 km	142	12,6 km
12.	Schyr, Evi	1748 km	137	12,7 km
13.	Braun, Julius	1665 km	101	16,4 km
14.	Winkels, Mats	1626 km	95	17,1 km
15.	Schyr, Christian	1597 km	133	12,0 km
16.	Gschwendt, Shana	1548 km	99	15,6 km
17.	Müller, Andreas	1524 km	94	16,2 km
18.	Tesarz, Peter	1502 km	92	16,3 km
19.	Hoibl, Ludwig	1476 km	118	12,5 km
20.	Gönnheimer, Lothar	1367 km	108	12,6 km
21.	Motsch, Larissa	1341 km	113	11,8 km
22.	Hauser, Renate	1333 km	103	12,9 km
23.	Kirschner, Lina	1322 km	108	12,2 km
24.	Nerlich, Margitta	1316 km	102	12,9 km
25.	Ridder, Hannah	1309 km	105	12,4 km
26.	Jansen, Kathrin	1299 km	107	12,1 km
27.	Motsch, Victoria	1277 km	106	12,0 km
28.	Ehlers, Luna	1260 km	85	14,8 km



Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
29.	Skybytskyi, Roman	1252 km	82	15,2 km
30.	Stittgen, Michael	1172 km	104	11,2 km
31.	Krauss, Uschi	1168 km	90	12,9 km
32.	Hilber, Barbara	1165 km	106	10,9 km
33.	Remus, Michael	1128 km	95	11,8 km
34.	von Plato, Marie	1122 km	80	14,0 km
35.	von Bohlen, Friedrich	1090 km	96	11,3 km
36.	Münz-Berti, Roland	1076 km	93	11,5 km
37.	Fischer de Vasquez, Bettina	1065 km	85	12,5 km
38.	Michaux, Manfred	1026 km	86	11,9 km
39.	Meinhold, Hans-Thomas	1006 km	86	11,6 km
39.	Suelmann, Veit	1006 km	70	14,3 km
41.	Palm, Thomas	984 km	66	14,9 km
42.	Mansouri, Ariane	976 km	84	11,6 km
43.	Seelinger, Paul	973 km	68	14,3 km
44.	Meisner, Helios	965 km	62	15,5 km
45.	Adam, Francesca	963 km	68	14,1 km
45.	Beckenkamp, Stephan	963 km	77	12,5 km
47.	Rehr, Pauline	961 km	66	14,5 km
48.	Keller, Hans-Karl	953 km	83	11,4 km
49.	Maaß, Johann	934 km	68	13,7 km
50.	Steffens, Alina	931 km	73	12,7 km
51.	Grob, Viktoria	930 km	81	11,4 km
52.	Herr, Robert	921 km	59	15,6 km
53.	Jörder, Inge	911 km	77	11,8 km
54.	Remus, Magnus	892 km	72	12,3 km
55.	Faierson, Jannik	883 km	65	13,5 km
56.	Lütkehaus, Noah	881 km	56	15,7 km
57.	Eger, Barbara	863 km	71	12,1 km



Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
58.	Fiderer, Christian	847 km	71	11,9 km
59.	Hoffmann, Jona	843 km	57	14,7 km
60.	Adler, Jürgen	839 km	68	12,3 km
61.	Esser, Ute	812 km	61	13,3 km
62.	Beckenkamp, Bianca	808 km	64	12,6 km
63.	Volk Diaz, Dario	798 km	56	14,2 km
64.	Neder, Karl	797 km	71	11,2 km
65.	Bretthauer, Peter	787 km	59	13,3 km
66.	Abraham, Ruth	775 km	69	11,2 km
67.	Laidig, Martin	769 km	62	12,4 km
68.	Brückmann, Mona	768 km	62	12,3 km
69.	Eppert, Katharina	766 km	66	11,6 km
70.	Thimm, Niels	763 km	54	14,1 km
71.	Ermlich, Tilo	754 km	64	11,7 km
72.	Frederiksen, Phillip	716 km	57	12,5 km
73.	Rother, Petra	709 km	60	11,8 km
74.	Remus, Maja	708 km	60	11,8 km
75.	Bauch, Cornelia	704 km	57	12,3 km
76.	Nijs, Michael	698 km	71	9,8 km
77.	Palm, Kristiane	673 km	46	14,6 km
78.	Derkau, Rosemarie	669 km	56	11,9 km
79.	Müller, Renko	668 km	48	13,9 km
80.	Fuess, Harald	645 km	52	12,4 km
81.	Hünecke, Rainer	624 km	58	10,7 km
82.	Pohlmeier, Iris Marita	623 km	52	11,9 km
83.	Hinz, Volker	619 km	49	12,6 km
84.	Ammermann, Jascha	613 km	46	13,3 km
85.	Lovera, Tobia	607 km	67	9,0 km
86.	Losgar, Alena	603 km	50	12,0 km
87.	Johnsson, Carlo	572 km	58	9,8 km



Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
89.	Kooij, Annic	557 km	51	10,9 km
90.	Funke, Maria	531 km	37	14,3 km
91.	Wunderlich, Angelika	530 km	43	12,3 km
92.	Hannig, Joachim	528 km	36	14,6 km
93.	Wacker, Sabine	526 km	42	12,5 km
94.	Klein, Matthias	525 km	40	13,1 km
95.	Marty, Felicia	521 km	58	8,9 km
96.	Pippow, Friedrich Georg	516 km	43	12,0 km
97.	Osorio, Oscar	505 km	39	12,9 km
98.	Pfreudschuh, Veronika	502 km	39	12,8 km
99.	Frank, Günter	496 km	43	11,5 km
100.	Nack, Felix	475 km	32	14,8 km

*Stand 01.01.2025



Geburtstagskalender 2025

Der Klub gratuliert seinen Mitgliedern!

Wann?	Wer?	Zum?
26.10.	Reinhard Mußgnug	90
19.01.	Klaus Opfermann	85
07.05.	Rolf Leicher	85
28.11.	Diethelm Pfaff	85
29.11.	Jürgen Veith	85
03.12.	Fritz Doss	85
21.12.	Heiner Frisch	85
22.03.	Heinz-Peter Schmidt	80
30.04.	Eckhardt Schierbaum	80
8.09.	Peter Tesarz	80
23.09.	Leonhard Lauer	80
06.12.	Erika Brauner	80
11.11.	Thomas Jahn	75
19.03.	Gabriele Liebig	70
17.05.	Michael Liebig	70
08.09.	Heinrich Drügemöller	70
18.12.	Rüdiger Lamade	70
02.01.	Ariane Mansouri	65



Wann?	Wer?	Zum?
16.03.	Volker Wilz	65
08.04.	Matthias Dimanski	65
28.04.	Michael Thomas	65
10.07.	Michael Schwebler	65
17.07.	Juliane Demmerling	65
27.09.	Hermann Spieß	65
27.09.	Ute Weigeldt	65
04.10.	Eva-Maria Brünner	65
17.11.	Margitta Nerlich	65
17.11.	Renate Pollwein	65
13.12.	Andreas Henn	65
17.01.	Bettina Fischer de Vasquez	60
01.02.	Stefan Saueressig-Fröhling	60
21.02.	Ulrike Würmli	60
18.03.	Matthias Ehrle	60
19.03.	Martin Gutfleisch	60
04.04.	Simone Schulz	60
13.05.	Thomas Maraun	60



Geburtstagskalender 2025

**Der Klub gratuliert seinen
Mitgliedern!**

Wann?	Wer?	Zum?
17.05.	Anna von Bohlen	60
30.05.	Klaus Krämer	60
03.06.	Verena Foitzik	60
21.07.	Renate Armbruster	60
11.09.	Gisela Stettmeier	60
15.12.	Christian Fiderer	60
28.12.	Tamer Tandogan	60
30.12.	Andreas Malaizier	60



Langjährige Mitglieder in 2025

77 Jahre

Gerd Schmid

72 Jahre

Gerhard Schadt

Ingrid Wilz

71 Jahre

Friedrich Koch

Jürgen Adler

70 Jahre

Jürgen Veith

Wolfgang Mund

65 Jahre

Frieder Koch

60 Jahre

Rainer Kaiser

Volker Hinz

55 Jahre

Andreas Bieringer

Christian Fischer

Günter Janello

Jörg Schliwa

Michael Schwebler

50 Jahre

Michael Laier

Vito Fiorentini

45 Jahre

Esteban Placsintar

Heinrich Drügemöller

Holger Xandry

Reinhard Mußnug

Rolf Leicher

40 Jahre

Claudia Seeler

Klaus Menold

Matthias Wiesinger

Thomas Bieringer

35 Jahre

Dieter Kaufmes

Peter Bretthauer

Thomas Jahn

30 Jahre

Jonas Binding

Max Burger

Peter Zeh

Tine Menold

25 Jahre

Anette Kuchenmeister

Barbara Hilber

Ellen Schütt

Falko Lohberger

Martin Flum

Martin Illing

Michael Stittgen

Mona Bieringer



20 Jahre

Alfred Jansen
Alicia Hohl
Andreas Hohl
Arthur Zeiler
Nathalie Böck
Nicole Hohl
Olivia Blättel
Paul Brunold
Stefanie Grund

15 Jahre

Anja Scholl
Christopher Kleebauer
David Flory
Edda Schmid
Hans-Peter Wild
Manfred Geist
Markus Ulka
Norbert Boese
Pierre Mathurin
Simone Schulz
Tim Scholl

10 Jahre

Aaron Engels
Andre Brauner
Andreas Thywissen
Ariane Mansouri
Aurel Knorr
Benjamin Schmitt
Constantin Tormann
Copan Lopez
Fabian Sölker
Gabriel Faye
Holger Petersen

Johanna Hacker
Katharina Eppert
Lea Röhner
Lennart Laidig
Linus Müller
Luca Benighaus
Martin Remus
Mattis Leitz
Michael Remus
Nao Krüger
Nils Benighaus
Theo von Grumbkow
Thomas Ruprecht



Trauerrede zum Trauergottesdienst von Hansjörg Schröder

Liebe Eva, liebe Sabine, verehrte
Trauergemeinde und Freunde,

wir sind alle sehr traurig über den Tod unseres lieben Freundes und Ehrenmitglieds des Heidelberger Ruderklub Hansjörg Schröder. Tiefbewegt nehmen wir heute Abschied und unsere große Anteilnahme und Mitgefühl gilt der ganzen Familie. Hansjörg Schröder war über 75 Jahre Mitglied unseres Vereins. Eine Zeit, länger als die Dauer einer goldenen Hochzeit, zeigt welche intensive Verbindung Hansjörg seit 1948 zu unserem / seinem Verein hatte. Er gehörte zu der Generation, die nach dem Kriege den Verein und die sportlichen Aktivitäten wieder aufgebaut hat. Großes Engagement war sein Markenzeichen! Als Jugendruderer war er sehr erfolgreich und Teilnehmer an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Berlin. Für damalige Verhältnisse eine herausragende Leistung.

Nach der Ruderei war er über viele Jahrzehnte in der Rugbyabteilung des Ruderklubs aktiv, die damals ohne Rugbyplatz und ohne Rugbyhaus war. Das Rugbyvereinshaus war dann auch eine seiner ersten Baustellen nach dem erfolgreichen Studium als Architekt. In dieser Phase hatte ich Hansjörg als noch Jugendlerner erstmals erlebt. Er war ein Mensch mit besonderer Ausstrahlung. Der Teamgedanke stand dabei im Vordergrund. Der sportliche Aufschwung des HRK der 60er und 70er Jahre durch die eigene Rugbyanlage ist auch vor allem sein Verdienst. Danach entwickelte er viele gute Ideen für ein neues Bootshaus, die jedoch leider nicht realisiert wurden. Dies konnte er absolut nicht verstehen.



Es war für mich daher umso schwerer ihn von meiner Idee eines Bootshausneubaus zu überzeugen. Ich musste ihm versprechen den Bootshausneubau unter allen Umständen zu realisieren! Sobald dann Hansjörg von einer Sache überzeugt war, setzte er sich auch bedingungslos mit all seinen Kräften für die Zielsetzung ein. Ohne Hansjörg Schröder in Zusammenarbeit mit Uli Zwissler würde heute das 9. Bootshaus des Heidelberger Ruderklub nicht stehen.

Er hat sich für den Heidelberger Ruderklub verdient gemacht! Hansjörg wurde aufgrund seiner großen Verdienste für den Ruderklub schon 1977 zum Ehrenmitglied ernannt. Der HRK ist Hansjörg zu großem Dank verpflichtet, sein großes Engagement ist Maßstab und Vorbild für viele nachfolgenden Generationen im Ehrenamt! Sein Rat wird uns und mir sehr fehlen.

Traurig, doch voller Dankbarkeit und erfüllt mit schönen Erinnerungen nehmen wir heute Abschied von einem lieben Menschen, guten Kameraden



und treuen Freund, unserem Ehrenmitglied Hansjörg Schröder.
Wir verneigen uns in Trauer mit großer Wertschätzung und gedenken in aller Stille.

Gerhard Menold

Mit Trauer erfüllt uns die Nachricht vom Tod unseres Ehrenmitgliedes

Hansjörg Schröder

Hansjörg „Jockel“ Schröder trat dem Heidelberger Ruderklub im Alter von 15 Jahren bei. Nach seiner Zeit als erfolgreicher, aktiver Rennruderer und Rugbyspieler engagierte sich Hansjörg früh in ehrenamtlichen Aufgaben.

Mit seinem Wirken als Architekt unseres Rugbyklubhauses und unseres Bootshauses hat Hansjörg sich in unserer Klubgeschichte verewigt. Mehrfache Auszeichnungen dokumentieren seine besonderen Verdienste.

Hansjörg war aufgrund seiner freundlichen, offenen Art bis ins hohe Alter im Klub ein sehr beliebtes Mitglied, dem wir ein ehrendes Andenken bewahren werden.

Unsere Anteilnahme gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

Der Vorstand
Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.





*für kleine talente
für große rekorde
für dich*

  
www.swhd.de

Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher
Vereine in Heidelberg und Umgebung.
Mehr dazu unter www.swhd.de

stadtwerke
heidelberg 



Termine 2025

Datum	Was?
30/03/2025	Beginn der Sommerzeit
10/04/2025	Mitgliederversammlung
01/05/2025	Anrudern
29/05/ - 01/06/2025	Regatta und Bewirtschaftung
30/07/2025	Abschluss der Frühjahrsregattasaison
?	Interne Regatta
27/09/2025	Oktoberfest
26/10/2025	Ende der Sommerzeit
06/12/2025	Saisonabschluss Rudern
07/12/2025	Nikolausrudern



Saunanutzung 2024/2025

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	Monat	Jahr
Ausübend		
über 25 J	36,00 €	432 €
15-25 J	22,50 €	270 €
bis 14 J	19,50 €	234 €
Familienangehörige über 25 J	18,50 €	222 € 1), 3)
Familienangehörige bis 25 J	7,50 €	90 € 1), 3)
Zweitmitgliedschaft	18,50 €	222 € 2)

Unterstützend

über 25 J	18,50 €	222 €
bis 25 J	7,50 €	90 €

b) Kurzzeitige Mitgliedschaft

Kurzzeitige Mitgliedschaften sind nur für ausübende Ruderer 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	Monat	Jahr
Kinder bis 14 J	10,00 €	120 €
Jugend bis 18 J	15,00 €	180 €
Jugend bis 25 J	20,00 €	240 €
Erwachsene ab 26 J	25,00 €	300 €
Zweitmitgliedschaft	12,50 €	150 € 2)
Familie	31,00 €	372 € 1) 3)
Unterstützend		
Erwachsene	19,00 €	228 € 4)
Fan	12,50 €	150 €

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 Fahrtenbuch-rechner (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 Lastschrift monatlich eingezogen. 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 01. Januar 2023.

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
Michael Stittgen
praesident@...



VP Verwaltung
Heinrich Drügemöller
verwaltung@...



VP Finanzen
Nathalie Böck
finanzen@...



VP Sport
NN
sport@...



VP Öffentlichkeitsarbeit
NN
oeffentlichkeit@...



Abteilungsleitung
Rugby
Holger Xandry
rugby@...



Ehrenpräsident
Gerhard Menold

„@...“ in Mailadressen steht für @hrk1872.de



Erweiterter Vorstand

**Bereichsleitung
Leistungssport
NN**

leistungssport@...



**Bereichsleitung
Breitensport
Barbara Hilber**

breitensport@...



**Bereichsleitung
Veranstaltungen
Manfred Michaux**

veranstaltungen@...



**Bereichsleitung
Hausverwaltung
Eckhardt Schierbaum**

bootshaus@...



**Bereichsleitung
Boote/Logistik
Renko Müller**

boote@...



**Bereichsleitung Kasse
Edda Schmid**

kasse@...



**Beisitzer Rudern
Fabian Sölker**



**Beisitzer Rugby
Alfred Jansen**



**Jugendleiter Rudern
Hannah Ridder, Dario
Volk Diaz, Helios Meis-
ner**

jugend@...

**Jugendleiterinnen
Rugby
Stefanie Hafendörfer
Bianka Häusler**

rugby-jugend@...



Weitere Ansprechpartner im HRK



Chef-Trainer
René Modrak

trainer@...



Trainer C-Jugend
Nathalie Böck
und Renko Müller



Trainer Senior*innen
Heinrich Drügemöller

verwaltung@...



Kinder- und Jugendausbildung sowie Kinder- und Jugendbreitensport
Daniela Micol
Jannik Schlüter



Geschäftsstelle
Ute Weigoldt

mail@...



Schriftführerin
Bettina Fischer
de Vasquez

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

Öffnungszeiten sind:

Mittwoch	von 14:00 – 17:00 Uhr	und
Freitag	von 09:00 – 13:00 Uhr.	

Telefonisch erreichen Sie Frau Weigoldt unter 06221-418703 oder per Mail unter mail@hrk1872.de. Bei Fragen oder Problemen ist Frau Weigoldt gerne behilflich.

„@...“ in Mailadressen steht für @hrk1872.de



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 Stittgen | Krautäckern 6 | 69251 Gaiberg

Mail: praesident@hrk1872.de

Leiter der Rugbyabteilung

Holger Xandry | In der Neckarhelle 41 | 69118 Heidelberg

Mail: rugby@hrk1872.de

Redaktion und Layout

Vera Dohmen | Katharina Eppert | Kathrin Jansen | Gillian Klevemann |

Lea Kubitz | Alena Losgar | René Modrak | Thomas Palm

Mail: klubzeitung@hrk1872.de

Bildnachweis

Ganz, ganz herzlichen Dank an alle unsere Fotograf*innen, insbesondere:

Uli Hillenbrand Photography | René Modrak | Rainer Hünecke | Michael Remus |

Edda Schmid | Rhein-Neckar-Zeitung

Druck

CEWE-PRINT GmbH | Meerweg 30-32 | 26133 Oldenburg | Tel. 0800 7236274

Versand

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

SKODA



Wir freuen uns, Sie in unserem
Autohaus begrüßen zu dürfen.

Besuchen Sie uns!

Ihr kompetenter Partner für die
Marke Škoda rund um Karlsruhe.



Enyaq IV Coupé RS Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 17,2. CO₂-Emission in g/km, kombiniert: 0.

Graf Hardenberg GmbH
Gottesauer Str. 6, 76131 Karlsruhe
T 0721 3840 200
skoda-karlsruhe@grafhardenberg.de

GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT

150
JAHRE
GEMEINSAM
FÜR MORGEN

 HEIDELBERGER
VOLKSBANK



GEMEINSAM FÜR MORGEN

Die Kraft der Gemeinschaft ist und bleibt das feste Fundament der Heidelberger Volksbank. Gestärkt von unserer Herkunft und Tradition, gestalten wir Veränderungen für eine erfolgreiche Zukunft.

Und bleiben – bei allem Wandel – ein verlässlicher, stabiler Partner.

Danke für Ihr Vertrauen – wir freuen uns auf ein kraftvolles Jubiläumsjahr mit unseren Mitgliedern, Kunden und Partnern!

06221 514-0 | info@heidelberger-volksbank.de | www.heidelberger-volksbank.de

