



Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.

# KLUBZEITUNG



März 2026

# SKODA



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

**Besuchen Sie uns!**

Ihr kompetenter Partner für die Marke Škoda rund um Karlsruhe.



Škoda Kodiaq Kraftstoffverbrauch kombiniert: 1,6-7,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Ausstoß 179 g/km, CO<sub>2</sub>-Klasse B

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

**GRAF HARDENBERG**  
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT



Liebe Klubmitglieder, liebe Leser\*innen,

ein sehr erfolgreiches, ereignis- und arbeitsreiches Jahr liegt hinter uns. Ein wichtiger Bestandteil des Revue passieren Lassens des vergangenen Jahres ist die Herstellung der jährlichen Klubzeitung, die es im Ruderklub nicht nur online zur Verfügung gestellt, sondern immer noch gedruckt gibt.

Dies ist ein wichtiger Bestandteil unserer Klubkultur. Aus einer Vielzahl von im Laufe des Jahres entstandenen Artikeln, tollen Fotos, vielseitigem Content auf den unterschiedlichsten Web-Plattformen und sozialen-Medienkanälen ist die diesjährige Ausgabe entstanden. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle Autor\*innen und Fotograf\*innen.

Hier einmal in Kürze die Erfolgs-Highlights in 2025: Lisa Gutfleisch, mittlerweile fest im Nationalteam und der Weltspitze etabliert, gelang Außergewöhnliches: sie wurde Vize-Europameisterin, Weltcup-Gesamtsiegerin und WM-Dritte im Frauen-Doppelvierer. Bei den German-Finals wurde sie ebenso deutsche Meisterin wie das HRK-Frauen-7er-Team. Beides wurde live im ZDF übertragen.

Die Rugby-Frauen gewannen zudem den Titel im 15er Rugby. Dem HRK-Frauen-Achter gelang ein überraschender Erfolg mit dem Gewinn der Landesmeisterschaft in Breisach. Die Rugby-Herren qualifizierten sich für die neue erste eingleisige Rugby-Bundesliga. Dies sei nur stellvertretend für viele weitere Erfolge genannt, wir gratulieren Euch allen ganz herzlich.



Neben den "Evergreens" wie Anrudern, Heidelberger-Ruderregatta, Nikolausrudern, Klubkerwe, Weihnachtsfrühschoppen gab es auch neue Ereignisse: der voranschreitende Neubau unserer Freundinnen und Freunde der SN Perreux, neue Regattaziele und Wanderfahrten.

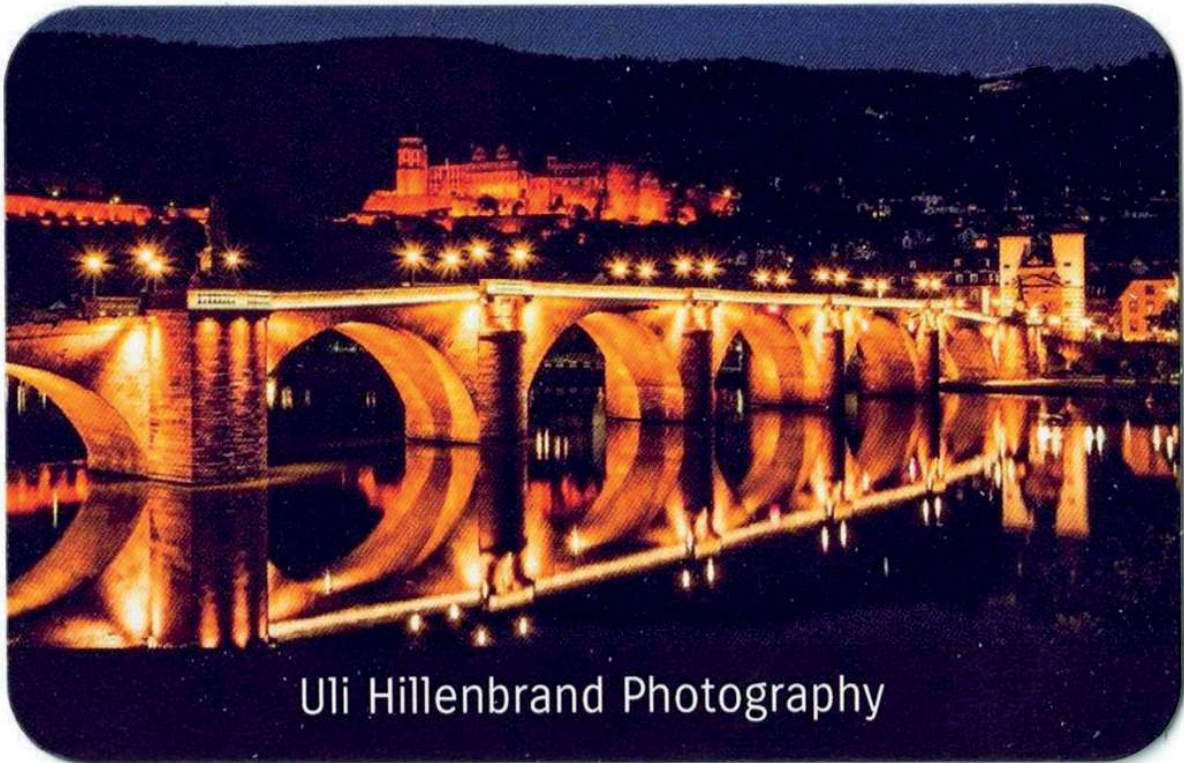
Arbeitsreiche Unterfangen waren insbesondere die Neugestaltung des Ruderkrafttraums, die Erneuerung der E-Technik-Infrastruktur im Rugby-Klubhaus sowie die Reinvestitionsmaßnahme der Heizung und Warmwasserbereitung an gleicher Stelle.

Und dann waren wir nicht nur in beiden Sportarten auf der Homepage und den sozialen Medien mit vielen aktuellen Artikeln vertreten, sondern auch

nach einiger Zeit der Abstinenz mit Ruderartikeln in der Rhein-Neckar-Zeitung. Dieses auch Dank der vielen tollen Erfolge von Lisa Gutfleisch. Einmal gut und treffend formuliert lässt sich ein Artikel mehrfach verwenden, so auch in dieser Klubzeitung.

In diesem Sinne wünschen wir Euch allen eine angenehme Lektüre und ein erfolgreiches, fröhliches und gesundes neues Jahr. Wir freuen uns zudem über Hinweise und Unterstützung aller Art.

Vera Dohmen, Gilian Klevemann, Lenart Palm, Katharina Eppert, Kathrin Jansen, Johanna Hacker und Thomas Palm



Uli Hillenbrand Photography

Uli Hillenbrand  
Photography  
Heidelberg  
0174 1971570





## „Erfolgreiche Jugendarbeit in beiden Sportarten“ Grußwort des Präsidenten

Liebe Klubmitglieder, liebe Freunde und Förderer des Heidelberger Ruderklubs,

wir freuen uns über unsere sportlichen Erfolge und blicken mit Zuversicht auf das Jahr 2026. Einen ausführlichen Rückblick auf das HRK-Jahr 2025 bietet diese Klubzeitung: Erfolge im Rudern für Lisa Gutfleisch mit der Bronzemedaille im Doppelvierer auf den Weltmeisterschaften, eine Silbermedaille für Elena Weyers auf den Großbootmeisterschaften, fünf Medaillen auf den Hochschulmeisterschaften, fünfzehn Medaillen auf der Landesmeisterschaft sowie weitere Erfolge auf anderen Regatten. Im Rugby zwei Deutsche Meisterschaften der Frauen, eine 7er-Meisterschaft und ein 3. Platz bei der 15er-Meisterschaft unserer U18-Mannschaft und weitere schöne Erfolge im Jugendbereich.

Die Ergebnisse auf Meisterschaften dokumentieren die erfolgreiche Jugendarbeit in beiden Sportarten. Neben der Teilnahme an Wettkämpfen 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 Mitgliederversammlung 2025 fand am 10. April statt. Wieder im Vorstand begrüßen wir Thomas Palm als Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit,



der mit Berichten in der Zeitung und auf unserer Homepage den HRK wieder in die Öffentlichkeit bringt. Aktuell sind leider folgende Ämter vakant: Vizepräsident/in Sport, Bereichsleiter/in Leistungssport, und Bereichsleiter/in Presse. Aktuell verteilt sich im Vorstand viel Arbeit auf wenige Schultern. Wir suchen Mitglieder, die sich in die Vereinsarbeit und die Gestaltung der Zukunft des Heidelberger Ruderklubs aktiv einbringen und Verantwortung übernehmen möchten. Für das Jahr 2026 steht eine Veränderung in der Vereinsführung bevor.

In der Mitgliederversammlung 2025 hatte ich darüber informiert, dass ich die Verantwortung als Präsident in an-



dere Hände übergeben möchte und mich im Jahr 2026 nicht mehr zur Wahl stellen werde. Nach 8 Jahren als Vize-Präsident Verwaltung und 10 Jahren als Präsident möchte ich mehr Zeit für meine Familie haben.

Das Jahr 2025 ist für die Vereinsführung leider nicht ruhig zu Ende gegangen. In unserem Rugby-Klubhaus ist ein schwerwiegender Schaden an der Heizungs- und Warmwasseranlage aufgetreten. Für die neue Anlage wurde kurzfristig eine Planung erstellt und die Vergabe wurde vorbereitet. Mit dem neuen System bereiten wir bereits jetzt einen Schritt vor, der erst für das Jahr 2030, nach Ende der Förderperiode unserer Photovoltaikanlage, angedacht war. Ab 2030 reduziert sich unser Erlös aus Solarstrom voraussichtlich auf 1/9 des heutigen Wertes.

Die neue Heizungsanlage wurde bereits jetzt für die maximale Nutzung von eigenem Solarstrom und damit für die Zukunft konzipiert. Zu weiteren Einzelheiten und zur Finanzierung wird im Rahmen der Jahreshauptversammlung Rugby und der Mitgliederversammlung berichtet werden. Ich möchte an dieser Stelle nochmals auf die Spendenaktion auf unserer Homepage hinweisen und um Spenden für dieses Projekt bitten. Die Finanzlage unseres Klubs ist weiterhin solide. Wesentlich sind dabei die Mitgliederbeiträge, Sponsoring und Spenden.

Der Heidelberger Ruderclub bedankt sich für die kontinuierliche Unterstüt-

zung 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 2025 mit Freude in den Dienst des Heidelberger Ruderklubs gestellt haben. Ohne ehrenamtliches Engagement kann kein Sportverein erfolgreich sein.

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

Herzlichst Ihr

Dr. Michael Stittgen  
- Präsident -



## "Wir profitieren immer mehr von der guten Jugendarbeit" Grußwort aus der Rugbyabteilung

Liebe Klubmitglieder,

die Rugbyabteilung blickt erneut auf ein sportlich erfolgreiches Jahr zurück, das wir beim Neujahrsempfang gebührend gefeiert haben. Unsere Frauen haben 2025 an der Stelle weitergemacht, wo sie 2024 aufgehört hatten. Eigentlich sind sie aber noch viel besser geworden. Die beiden Meisterschaften im 15er wie im 7er Rugby und die große Anzahl an führenden Nationalspielerinnen spricht eine eindeutige Sprache. Unsere Herren profitieren immer mehr von der guten Jugendarbeit der vergangenen Jahre.

Die Qualifikation für die neue eingleisige erste Bundesliga war nicht nur wichtig, sie war ein logischer Schritt in die richtige Richtung. Der HRK gehört zu den Top-Ten-Mannschaften Deutschlands und der Trend geht nach oben. Für die kommenden Jahre macht auch die große Zahl an Juniorennationalspielern zuversichtlich. Basis des Erfolgs sind bei Herren wie Frauen die starken Trainerteams um Steffen Liebig (Herren) und Pierre Mathurin (Frauen).

Der Ausgangspunkt aller positiven Entwicklungen ist unsere Jugendarbeit. An der Spitze mit einem Quartett, das Jahr für Jahr großartiges vollbringt. Unter der Führung von Peter Rost, Sebastian Luksza, Ulrike Faye und Markus Grasmück werden dutzende Kinder und Jugendliche ans Rugby herangeführt,



weiterentwickelt und mit viel Spaß an den Verein gebunden. Gemeinsam mit einer großen Zahl an Trainerinnen und Trainern, Betreuerinnen und Betreuern und dem Engagement der Eltern ist das schlicht unbezahlbar gut.

Dass es allen Sportlerinnen und Sportlern körperlich gut geht, dafür sorgt unsere physiotherapeutische und medizinische Abteilung. Timo Reiff, Katrin Stall, Tilla Armstrong, Esther Tilgner, Alexander Fischer, Robin Dunn sowie Dr. Markus Wiener und Maite Lopez sind immer zur Stelle, wenn irgendwo Schmerzen auftreten und helfen fachlich fundiert, ruhig und sachlich beim Genesungsprozess. Auch ihnen gebührt Dank und höchste Anerkennung. Unsere Immobilie ist in die Jahre ge-



kommen. Erbaut in den 50ern und renoviert und saniert in den 2000er Jahren haben wir schon viele Fortschritte bei der Erhaltung gemacht, ich erinnere da nur an die neuen WC-Anlagen, die sanierte Gaststätte, die renovierte Fassade, sowie die überarbeiteten Umkleidekabinen und Wohnungen. Im vergangenen Jahr ging es aber ans Eingemachte.

Strom und Heizung erforderten praktisch gleichzeitig unser Handeln. Die neue elektrische Absicherung des Hauses und der Ersatz unserer kompletten Warmwasserversorgung im Herbst benötigen einen hohen fünfstelligen Finanzbetrag. Nicht umsonst bitten wir eindringlich um Spenden, damit wir die Last für die Abteilung mindern können. Ein Blick auf unsere Homepage zeigt den Weg zum Spenden auf. Allen Spendern sei bereits jetzt schon herzlich gedankt.

Die Abteilung ist nach meiner Einschätzung weiter auf einem guten Weg. Viele große und kleine Teams bringen sie mit viel Einsatz voran. Dabei sind Gruppen wie die zweite Mannschaft Herren unter der Führung von Alexander Wiedemann, das Elternrugby unter der Leitung von Alfred Jansen und sind die Oldies unter der Leitung von Uwe Treiber und Roy Francis unverzichtbare Bestandteile der Abteilung.

Ein Dreh- und Angelpunkt ist dabei weiterhin unsere Gaststätte, in der sich die Klubfamilie häufig und regelmäßig freitags zu geselligen Anlässen trifft.

Mit Christian Maier ist ein neuer Gaststättenleiter als Nachfolger von Bianka Häusler etabliert worden. Gemeinsam mit Sebastian Rothe und dem Gastro-/Barteam stemmen sie souverän so manche große und kleine Veranstaltung. Ein besonders herzlicher Dank geht an Bianka, die sich über viele Jahre für die Gaststätte aufgegeben und aufgeopfert hat.

Ich bedanke mich an dieser Stelle außerdem wie in jedem Jahr bei allen Unterstützerinnen und Unterstützern der Rugbyabteilung, ob sie uns nun monetär, handwerklich, in der Verwaltung oder im Trainer- und Betreuerbereich unterstützen. Ohne euch wäre es nicht möglich die Abteilung zu führen. Ich danke außerdem unseren zahlreichen Sponsoren allen voran CapriSun, Dubliner Irish Pub, Lamy, LÓsteria und vielen anderen Firmen, deren Anzeigen Sie auch hier in dieser Klubzeitung finden. Nutzen Sie gerne bei der Wahl Ihrer Unternehmen unsere Sponsoren.

Herzlichst, Ihr/Euer

Holger Xandry  
- Abteilungsleiter Rugby -



## "Heimliche Helden sind für uns unverzichtbar" Grußwort aus der Finanzwelt

Liebe Klubmitglieder,

schon wieder geht ein HRK-Jahr zu Ende. Gefühlt vergeht die Zeit im Verein schneller als eine Trainingseinheit auf dem Wasser. Gerade in unseren beiden Sportbereichen zeigt sich dabei jedes Jahr aufs Neue, wie lebendig, hilfsbereit und vielfältig unser Vereinsleben ist.

Viele Abläufe sind inzwischen gut abgestimmt, Zahlungen konnten zuverlässig abgewickelt werden und der Austausch hat sich weiter verbessert. Manchmal hatte ich das Gefühl die Klubsoftware und das Online-Banking häufiger zu sehen als das Bootshaus – aber auch das gehört wohl zum Ehrenamt dazu.

Gleichzeitig gab es auch Herausforderungen. Der Verwaltungsaufwand ist nicht kleiner geworden und die Vielzahl an Überweisungen im Jahr 2025 hat einmal mehr gezeigt, wie komplex so ein aktiver Verein sein kann.

Wer glaubt, Finanzen seien trocken, hat noch nie versucht, Zahlen, Belege und Budgets unter einen Hut zu bringen – und dabei den Humor nicht zu verlieren.

Aber: ein Verein funktioniert nur dann gut, wenn sich alle ihrer Verantwortung bewusst sind und ihren Beitrag leisten. Ich hoffe sehr, dass sich künftig immer mehr Menschen aktiv in das



Vereinsleben einbringen, sei es durch ehrenamtliche Arbeit, durch Unterstützung im Hintergrund oder durch ein verlässliches Miteinander. Jede helfende Hand zählt und stärkt unseren HRK. Mein herzlicher Dank gilt all jenen, die mich im vergangenen Jahr unterstützt haben. Viele von ihnen wirken eher im Stillen und organisieren, planen und helfen dort, wo es nötig ist. Diese „heimlichen Helden“ sind für unseren Ruder- und Rugbybetrieb unverzichtbar und verdienen große Anerkennung.

Was mir hilft, auch längere Sitzungen gut gelaunt zu überstehen? Die vielen engagierten Gesichter am Tisch und die Gewissheit, dass alle aus Überzeugung dabei sind, auch wenn der Tagesord-



nungspunkt schon etwas länger dauert. Für das kommende Jahr wünsche ich mir vor allem eine weiterhin stabile finanzielle Basis, ein engagiertes Vereinsleben und viele Mitglieder, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

Nathalie Böck  
- Vizepräsidentin Finanzen -



## „Hantelraum im Kraftakt modernisiert“ Grußwort aus der Verwaltung

Liebe Klubmitglieder,

das Jahr 2025 war spannend und arbeitsreich. Es wurde vieles erreicht. Nur auf die besonderen Maßnahmen möchte ich eingehen.

In einem richtigen Kraftakt wurde der Hantelraum modernisiert. Dies wurde nur möglich, weil eine besonders starke Unterstützung aus dem Leistungssport vorhanden war. Aktive und ehemalige Sportler haben viele Arbeitsstunden erbracht. Ein ausdrücklicher Dank geht an diese Helfer. Wir haben jetzt einen Hantelraum, in dem die Krafteinheiten wieder Spaß machen und auch noch genügend Raum für Dehn- und Kräftigungsübungen vorhanden ist.

Eine weitere wichtige Maßnahme war die Umrüstung der Beleuchtung der alten Neonröhren auf LED-Beleuchtung. Erforderlich war die Maßnahme aus zwei Gründen: die alten Neonröhren sind ausgefallen und Ersatz für die alten Röhren ist nicht mehr zu kaufen. Zudem verbrauchen die neuen LED-Röhren sehr viel weniger Strom. Durch die breite Unterstützung und gute Vorbereitung wurde die Umrüstung in sehr kurzer Zeit durchgeführt und darüber hinaus wurden durch Eigenleistungen mehr als die Hälfte der ursprünglich angenommenen Kosten eingespart.

Während des ganzen letzten Jahres habe ich mir Notizen gemacht, was an



internen Projekten oder Maßnahmen in 2026 und darüber hinaus in den folgenden Jahren anstehen könnte. Dies unter anderem vor dem Hintergrund, dass unser Klubhaus 25 Jahre alt ist. Es ist eine lange Liste entstanden, die im Vorstand und im erweiterten Vorstand zu besprechen und zu priorisieren ist. Wie wichtig eine vorrausschauende Planung ist, zeigt die Situation im Klubhaus Rugby. Im Newsletter wurde darüber berichtet.

Die Hausbesitzer unter euch werden wissen, dass man für die Instandhaltung Rücklagen bilden muss. Die Literatur schlägt hier 1% des Gebäudewertes vor. Positiv ist an dieser Stelle, dass es eine Verwaltung für das Gesamtgebäude gibt, die bereits Rücklagen bildet. Trotzdem bleiben viele Dinge in der



Verantwortung des Ruderklubs. Einrichtungen, Bodenbeläge, Geräte und Anlagen im Gebäude unterliegen Verschleiß. Hierunter fallen auch die Kücheneinrichtungen, Türen, Fenster usw. Hinzu kommen Außenanlagen wie Fahnenmast und Pritsche usw. In Einzelfällen sind Reparaturen/Neuanschaffungen mit wenigen hundert Euro zu regeln. In anderen Fällen erfordern die Maßnahmen höhere fünfstelligen Beträge. Wir werden für diese Dinge eigene Rücklagen bilden müssen.

Es gibt trotzdem keinen Grund zur Panik. Mit Augenmaß und einer entsprechenden Finanzplanung lassen sich die Dinge regeln. Den Kopf in den Sand zu stecken ist keine Option.

Mit besten Grüßen

Heinrich Drügemöller  
- Vizepräsident Verwaltung -



## Hüttenwochenende, Grillfest und sportliche Challenge Grußwort aus der Jugendabteilung

Liebe Klubmitglieder,

2025 war für die Jugend des HRK ein aufregendes Jahr mit neuen Begegnungen, kleinen Abenteuern und vielen gemeinsamen Momenten. Mit diesen Rückblicken und Bildern möchten wir euch einen kurzen Überblick über unsere Erlebnisse geben.

Das Jahr fing an mit einem Treffen mit Lisa und den Junioren. Bei Pizza und Getränken erzählte Lisa von ihren Erfolgen, ihrem Training und ihrem Alltag als Leistungssportlerin. Die Jugendlichen nutzten diese Gelegenheit, um Fragen zu stellen und sich inspirieren zu lassen. Natürlich durfte auch eine kleine sportliche Challenge nicht fehlen. In den Ergo-Duellen wurde viel Ehrgeiz gezeigt, aber auch genauso viel Spaß.

Weiter ging es mit der alljährlichen Saisonabschlussfeier auf der Hellenbachhütte. Trotz des unglücklichen Wetters war die Stimmung gut. Es wurden gemeinsam die großen Fortschritte, aber auch die ersten Erfolge und das Miteinander im Training gefeiert. Es war ein schöner Abschluss, um die harte Arbeit zu belohnen.

Nach der Sommerpause und den Herbstregatten stand das traditionelle Hüttenwochenende an, dieses Jahr im Haus Centblick im Odenwald. Mit 25 Jugendlichen war das Wochenende



voller Energie und guter Laune. Die lange Wanderung, die lustigen Gemeinschaftsspiele und das gemeinsame Kochen, wie der selbstgemachte Flammkuchen, machten dieses Wochenende besonders unvergesslich.

Kurz vor dem Jahresende wurde es dann kreativ und festlich. Zusammen haben wir Lebkuchenhäuser gebaut, dekoriert und natürlich auch gegessen. Dazu gehörte natürlich auch das Wichteln, bei dem jeder ein kleines Geschenk für eine ausgeloste Person mitbrachte. So endete das Jahr mit Spaß und guter Laune.

Und somit ist das Jahr auch schon zu Ende. Wir freuen uns schon jetzt auf weitere Veranstaltungen, neue Ideen und darauf, was 2026 mit sich bringt!

Eure Jugendleitung  
Gero, Lisanne und Luna



## Ordentliche Mitgliederversammlung

Ein Blick zurück auf ein starkes Jahr! Am 10. April 2025 war es wieder soweit: Unser Klub traf sich zur Ordentlichen Mitgliederversammlung im Bootshaus – ein Abend voller Rückblicke und Pläne! Präsident Michael Stittgen eröffnete die Sitzung, gedachte verdienter Mitglieder und stellte die Tagesordnung vor.

### Finanzen und Organisation

Beide Sparten konnten ein erfreuliches finanzielles Ergebnis vorweisen: Die Einnahmen lagen über den Ausgaben, auch die Photovoltaikanlage trug ihren Teil dazu bei. Das interne Darlehen zwischen Rugby und Rudern für den Bau der Anlage wird 2025 vollständig zurückgeführt.

Nathalie Böck präsentierte einen Kassenbericht, der dank höherer Spenden, Mitgliedsbeiträge und zusätzlicher Veranstaltungseinnahmen ein Plus für 2024 ausweist. Nach der Bestätigung durch die Kassenprüfer wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Der Haushaltsplan für 2025 wurde ebenfalls angenommen – mit leicht reduziertem Budget und der Option auf einen neuen Gig-6er.

### Wahl(en)

Heinrich Drügemöller und Thomas Palm wurden jeweils einstimmig als Vizepräsidenten für Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit gewählt und nahmen die Wahl an.

Der erweiterte Vorstand wurde wie

folgt besetzt: Edda Schmid (Kasse), Barbara Hilber (Breitensport), Manfred Michaux (Veranstaltungen) und Fabian Sölker (Beisitzer).



### Neues aus Rugby

Holger Xandry berichtete von einem großartigen Rugby-Jahr 2024: Die Herren schafften den Wiederaufstieg in die 1. Bundesliga, die Damen verteidigten ihre Titel im 7er- und 15er-Rugby und wurden als ‚Team des Jahres‘ ausgezeichnet. Das Sponsoring-Team gewann neue Partner, und Veranstaltungen wie die Klubkerwe stärkten das Vereinsleben. Dank hoher Einnahmen und sparsamer Ausgaben konnte das Vorjahresminus ausgeglichen werden. Für die Zukunft sind Projekte wie die Umstellung auf LED-Flutlicht und der Wechselrichtertausch geplant.

### Rudern – Nachwuchs im Aufwind

Auch die Ruderer hatten 2024 Grund zur Freude: Die Jugend wächst, die Masters-Gruppe ist aktiv, und die Erfolge können sich sehen lassen. Lisa



Gutfleisch glänzte international mit Bronze im Doppelvierer bei der Europameisterschaft und im Weltcup sowie Gold im Doppelzweier bei der Henley Royal Regatta. Zahlreiche nationale Titel und Hochschulwettbewerbe rundeten das starke Jahr ab. Ein besonderer Dank ging an das Organisationsteam der Women's Rowing Challenge und an alle Trainer und Betreuer.

### **Breitensport und Jugend**

Barbara Hilber berichtete über ein buntes Jahr 2024 im Breitensport: Neujahrsfahrten, Ruderkurse, Wanderfahrten und eine interne Regatta sorgten für Abwechslung. Selbst im Winter gab es Trainingsangebote. Neu entstand zudem eine Kultur- und Kulinarikgruppe. Die Jugendwarte ergänzten: Grillabende, Schlittschuhlaufen und sogar eine Fahrt zu den Olympischen Spielen standen auf dem Programm. Im Rugby-Bereich bereicherten Schul-AGs, Feste und internationale Austausche das Vereinsleben. Die größte Herausforderung bleibt die Gewinnung neuer Trainer für die jüngeren Gruppen.

### **Die Mitgliederzahlen**

Die Mitgliederzahlen, vorgetragen vom Vizepräsident Verwaltung Heinrich Drügemöller, entwickelten sich 2024 unterschiedlich: leichter Rückgang im Rugby, erfreulicher Zuwachs im Rudern. Die Verwaltung meisterte zahlreiche Aufgaben – von Reparaturen über den Biergarten bis zu Versicherungsfällen. Für 2025 sind viele Gelegenheiten zur Ableistung von Arbeitsstunden geplant, wie Bootshaustage, Lampenaus-

tausch und Hochwasserschutzprojekte.

### **Die Termine in 2025**

Die Termine für 2025 wurden ebenso festgelegt: Anrudern im Mai, Klubkerwe im Juli und die Saisonabschlussfeier im November. Auf ein besonderes Highlight wurde ebenso hingewiesen: Gaststättenpächterin Uschi Krauss feiert 2025 ihr 20-jähriges Jubiläum! Zudem freut sie sich immer über Klubmitglieder im Biergarten.

Außerdem dürfen wir uns auf das neue Clubhaus unseres Partnervereins Perreux freuen, das voraussichtlich 2026 fertiggestellt wird.

Zum Abschluss teilte Präsident Michael Stittgen mit, nach fast zehn Jahren die Verantwortung bei der Mitgliederversammlung 2026 in neue Hände legen zu wollen.

Mit einem dreifachen ‚Hipp-Hipp-Hurra‘ auf Rudern und Rugby verabschiedete sich unser HRK an diesem Abend aus der Versammlung.

**PRECISION  
INNOVATION**



Unsere neuen

# **KONVEXEN ROLLSCHIENEN**

**RUHIGERES LAUFVERHALTEN**

**WADENSCHONEND**

**LEICHTER SAUBER ZU HALTEN**

**BOOTSWERFT EMPACHER GMBH**

Rockenauer Str. 7 // 69412 Eberbach // Germany  
+49 (0) 6271-8000-0 // [bootswerft@empacher.com](mailto:bootswerft@empacher.com)

**EMPACHER**

[www.empacher.com](http://www.empacher.com)





## Zwei besondere Ehrungen für Klaus Menold



Beim Landesrudertag im März 2025 wurde ihm vom Landesruderverband Baden-Württemberg die silberne Ehrennadel verliehen. Die Laudatio hielt der Stellv. Vorsitzende Frank Kilian. Er würdigte dabei insbesondere das langjährige Engagement für die Heidelberger Regatta. Vor 26 Jahren übernahm Klaus Menold das Amt des 1. Vorsitzenden des Heidelberger Regatta-Verbandes. Er hat die Heidelberger Regatta sicher durch auch schwierige Zeiten geführt, stetig ausgebaut und im Jahre 2021 – nach 22 Jahren an der Spitze – als eine gut funktionierende und stark besuchte Regatta an einen neuen Vorstand übergeben.

Auch seine früheren Engagements im Rudersport blieben nicht ohne Erwähnung. Klaus Menold war im Heidelberger Ruderklub selbst als Leistungssportler aktiv, anschließend engagierte er

sich erfolgreich als Trainer zuerst in der zweiten Wettkampfebene und später beim Junioren-Leichtgewichts-Projekt Südwest. Mehrere Jahre im Vorstand des Heidelberger Ruderklubs bereiteten den Weg zum Vorsitz des Heidelberger Regatta-Verbandes.

Die zweite Ehrung wurde Klaus Menold im April 2025 vom Sportkreis Heidelberg überreicht. In einer feierlichen Runde wurde er mit der Ehrenamtsplakette „Förderer des Sports“ der Stadt Heidelberg für herausragende Verdienste für den Sport in Heidelberg ausgezeichnet.

Der Heidelberger Regatta-Verband freut sich für Klaus Menold über die verdienten Auszeichnungen und damit die Anerkennung seiner besonderen Leistungen für den Rudersport in Heidelberg.

Herzlichen Glückwunsch lieber Klaus!



## Folge dem HRK auf Instagram!



**HRK Frauenrugby**



**HRK Rudern**



**HRK Männerrugby**



## Rugby Frauen-Mannschaft







## Heidelberger RK Frauen gewinnen das Double 2024/2025

Die Saison 2024/2025 war für die Rugby-Frauen des Heidelberger Ruderklubs (HRK) von großem Erfolg geprägt. Das Team sicherte sich sowohl die Deutsche Meisterschaft im 15er-Rugby als auch den Titel im Olympischen 7er-Rugby – ein beeindruckendes Double, das die konstante Leistung der Zebras im deutschen Frauenrugby unterstreicht.



### Vierter Meistertitel in Folge im 15er-Rugby

Mit dem klaren Ziel, den vierten Meistertitel in Serie und damit den insgesamt elften in der Vereinsgeschichte zu gewinnen, traten die HRK-Frauen im Finale der Deutschen Meisterschaft an. Die Mannschaft wurde ihrer Favoritenrolle gerecht und setzte sich in einem intensiven Duell gegen den Lokalrivalen SC Neuenheim durch. Am Ende stand ein hart erkämpfter 22:14-Sieg. Die Partie begann defensiv, doch die HRK-Effizienz zahlte sich schnell aus. Zwei Versuche durch Mette Zimmat

und Charlotte Malaizier brachten die 10:0-Führung, ehe der SCN kurz vor der Pause auf 10:7 verkürzte. Nach dem Seitenwechsel erhöhten die HRK-Frauen den Druck. Katharina Epp brach durch zum nächsten Versuch, bevor erneut Mette Zimmat nachlegte. Lara Bürger verwandelte zum zwischenzeitlichen 22:7. Trotz ungenutzter weiterer Chancen hielten die Heidelbergerinnen in der Schlussphase, als Neuenheim noch auf 22:14 verkürzte, taktische Disziplin und eine starke Verteidigung aufrecht. Dieser Finalsieg war die Krönung einer überragenden Ligaphase in der Bun-





desliga A, in der die Zebras ungeschlagen blieben. Die Tiefe und Stärke des Kaders, der mit zahlreichen Nationalspielerinnen besetzt ist, zeigte sich unter anderem beim 91:5-Sieg gegen den späteren Finalgegner SCN in der Hauptrunde.

### **Titelverteidigung im 7er-Rugby in Dresden**

Kurze Zeit später bestätigten die HRK-Frauen ihre Form auch in der Kurzvariante. Bei den Finals in Dresden verteidigten sie erfolgreich den Deutschen 7er-Meistertitel. Mit diesem Erfolg holten die Damen den zehnten Titel in dieser Disziplin.

Das Team zeigte das gesamte Turnier über eine solide Leistung. Im Finale sorgte Charlotte Malaizier für die Führung, bevor ein weiterer Versuch durch Johanna Hacker vollendet und zum 12:0-Endstand verwandelt wurde. Das Turnier bot vor begeistertem Publikum eine großartige Repräsentation des Sports. Als besondere Auszeichnung für die starke Leistung auf dem Feld wurde Nationalspielerin Johanna Hacker zur Spielerin des Turniers gewählt.



Der anhaltende Erfolg des HRK basiert auf der Tatsache, dass der Verein eine zentrale Rolle als Talentschmiede für die deutschen 7er- und 15er-Nationalmannschaften spielt. Die Präsenz von Spitzenspielerinnen gewährleistet ein hohes Trainingsniveau und ist ein Indikator für die hervorragende Nachwuchsarbeit.

Der Dank des Vereins gilt neben den Spielerinnen auch dem gesamten Trainer- und Managementteam, deren Einsatz diese Saisonleistung erst möglich machte, sowie dem Vorstand der Rugbyabteilung für die Organisation des 15er-Finales, die einen würdigen Rahmen für dieses erfolgreiche Double schuf.

Johanna Hacker





## Rugby Herren-Mannschaft







## Rugby Jugend-Mannschaften







## Klubkerwe 2025







## Oldies on Tour 2025 – Gestrandet in Bilbao

Nachdem im letzten Jahr unsere Tour durch den Lufthansa Streik ausfallen musste, nahmen wir jetzt einen neuen Anlauf. Am 7.3.25 um 6 Uhr fiel der Startschuss für den Transfer zum Flieger, von Frankfurt nach Bilbao. Von dort ging es dann weiter zu unserem eigentlichen Ziel: San Sebastian. Ein wirklich schönes Städtchen im Herzen des Baskenlandes. Natürlich ging es auch um den Sport. Am frühen Abend des 8.3. spielten wir gegen das Team von Bultza Hernani.

Das Match ging über 3 x 20 Minuten, wobei das letzte Drittel bunt durchgemischt gespielt wurde. Natürlich endete das Spiel (wie immer) unentschieden. In der 3. Halbzeit zeigten sich unsere Gegner als ganz hervorragende Gastgeber: bei Baskischen Spezialitäten wurde gefeiert, was das Zeug hielt, fast hätten wir den letzten Bus zurück nach San Sebastian verpasst... Den Sonntag verbrachten wir dann mit Besichti-



gungen, Pintxos und Txakolina und irgendwie sollte uns das Unglück wieder einholen: unser Rückflug fiel dem Verdi-Streik zu Opfer und wir waren in Bilbao gestrandet. Letztlich verbrachten wir noch eine Nacht im Baskenland und konnten erst mit einem Tag Verspätung heimkehren.

Uwe Treiber





## Die Saison 24/25 der SG U18 HRK / RKH / RGH / RCW



Nach erfolgreichem, weil „meisterlichem“ Abschluss der Saison 2023/2024, startet die Spielgemeinschaft in die Folgesaison 2024/2025, welche mit je einer Nord- und Südstaffel und einem abschließenden Finalturnier aus dem gesamten Bundesgebiet organisiert wurde. Trotz eines schmerzhaften Abgangs zu Stade de France war die Euphorie durch den Beitritt der RGH, einigen Neuzugängen und dem aufrückenden Jahrgang 2008 ungebrochen. Mit dem Beitritt der RGH erweiterte sich das Trainerteam von Alex Wiedemann um weitere RGH-Trainer, sowie der Staff um einen weiteren Manager. Gleich im ersten Spiel ging es in Heusenstamm gegen den Dauerrivalen SC 1880 Frankfurt. Am Ende unterlag man knapp mit 17:24. Die folgenden Spiele gegen die SG Köln/Bonn/Wiedenbrück

(88:5), die SG München (63:12) und das Lokalderby bei der SG TSV Handschuhsheim/RC Unterföhring (8:30) konnten mit überzeugenden Leistungen gewonnen werden.

Das Jahr 2025 und die Vorbereitung begann, auf Einladung eines ehemaligen HRK-Spielers mit einem Trip nach Barcelona. Gemeinsame Trainingseinheiten, ein kleines Turnier (unter anderem gegen den FC Barcelona) und das Flair der Stadt hinterließen viele bleibende Eindrücke.

Einen Monat später dann das Kontrastprogramm. Mit nur 15 Spielern ging die 400 km lange Tagesfahrt zum ersten Rückrundenspiel zur SG Köln/Bonn/Wiedenbrück. Die mitgereisten Spieler zeigten eine überzeugende Leistung



und konnten mit einem deutlichen Sieg (7:87) die Heimreise antreten. Das Spiel gegen den SC 1880 Frankfurt sollte richtungsweisend für den Ausgang der Saison werden. Deutlich unterlag man mit 50:17. Aufgrund der Entfernung reiste man gegen die SG München am Vortag per Bahn an und besuchte am Abend gemeinsam die traditionelle Augustinerhalle. Das folgende Spiel am Sonntag sollte ein hartes Stück Arbeit

werden. Erst gegen Ende zeigte die Kardtiefe der SG HRK ihre Qualität und gewann schlussendlich mit 3:21.

Im letzten Spiel vor KO-Runde ging es im Heimspiel gegen den Lokalrivalen SG TSV Handschuhsheim / Unterföhring um Platz zwei in der Südstaffel. Mit einer konzentrierten Leistung ging der Sieg an das Heimteam, die SG HRK (43:19).

Die Viertelfinals im Nord-Süd-Vergleich waren geprägt von Absagen. So fand nur ein Spiel regulär statt.

Im abschließenden Finalturnier (Halbfinalet/Finale) in Frankfurt unterlag man gegen den späteren Deutschen Meister SC 1880 Frankfurt leider knapp mit 28:24. Das Spiel um Platz 3. war eine Neuauflage gegen die SG TSV. Knapp, aber verdient, ging man mit 12:5 als Sieger vom Platz und sicherte sich dadurch den 3. Platz bei der Deutschen Meisterschaft.

Mit etwas mehr Losglück und einem volleren Kader wäre vielleicht mehr möglich gewesen. Gegen den eingespielten Turniersieger ist es für über-





regionale Spielgemeinschaften schwer zu bestehen, da die Abläufe nur durch viele gemeinsame Trainingseinheiten automatisiert werden können. Dies wird für die Zukunft eine Herausforderung bleiben.

Durch den Ausfall der Deutschen Meisterschaften im 7er-Rugby in der Vorsaison 2023/2024, hatte die SG in dieser Saison noch eine Rechnung offen. Entsprechend hoffnungsvoll reiste man zur Deutschen Meisterschaft im 7er-Rugby der aktuellen Saison 2024/2025 nach Riedberg.

Gespielt wurde im Gruppenmodus (je fünf Teams) jeder gegen jeden mit anschließenden Finals (1. vs. 2. und 3. vs. 4.). Auch wenn der Turnierstart schleppend verlief, konnten am Ende alle Spiele in der Gruppenphase gewonnen werden. Somit traf man im Finale auf die SG Hannover United Nord, welche man 22:10 besiegen konnte.

Entsprechend konnten die meisten Jungs der SG HRK / RKH / RGH / RCW

nun neben ihrem 15er Titel aus der Vorsaison 23/24 nun auch den Titel des Deutschen 7er Meisters 2025 mitnehmen.

Aufgrund ihrer gezeigten Leistungen sind viele Spieler der SG auch in den Auswahlmannschaften des RBWs und der Juniorennationalmannschaft unterwegs. Hierfür: Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg!

Herzlichen Dank an die Spieler und Trainer der SG-Vereine, für die tollen und großartigen Erfolge und Erlebnisse der letzten Jahre.

Danke allen Beteiligten: Vereine, Jugendleitungen, Eltern und Unterstützer für den Support im Rahmen des Teams.

Johanna Hacker





## Kürbisschnitzen





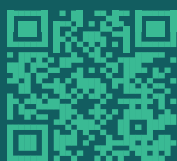


JAKOB  
BENTELE  
BUFFLER  
**j2b**  
STEUER + BERATUNG



## **DIGITAL + PERSÖNLICH FÜR IHREN ERFOLG.**

Wir sind Jakob Bentele Buffler –  
Die Steuerberatungskanzlei, die wie  
ein Unternehmer denkt.



[j2b-steuerberatung.de](https://www.j2b-steuerberatung.de)



## Unsere Rugby-Teams der Jugend

Es war wieder ein aufregendes Jahr für unsere Rugby-Jugend. Im Jahr 2025 nahmen unsere Teams an 40 Turnieren und Spieltagen des Rugbyverbandes Baden-Württemberg (RBW), an 9 Turnieren und Spieltagen außerhalb Deutschlands (z. B. in der Elsass-Division in Frankreich) sowie an 34 Turnieren bzw. Qualifikationsspielen zur Deutschen Meisterschaft teil.

Insgesamt sind aktuell mehr als 150 Kinder und Jugendliche in unseren U8–U18-Teams aktiv, dazu kommen rund 20–30 Kinder in der U6, die zwar noch nicht am offiziellen Spielbetrieb teilnehmen, aber mit viel Begeisterung ins Rugby hineinwachsen.

Begleitet werden sie von über 30 Trainerinnen und Trainern sowie Betreuerinnen und Betreuern, die Woche für Woche auf dem Platz stehen, Fahrten organisieren, Trikots waschen, Turniere vorbereiten und vor allem eines tun: für die Kinder und Jugendlichen da sein.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr waren die neuen Hoodies für unsere Jugend – ermöglicht durch die tolle Unterstützung der CCB.estate GmbH. Ebenso unvergesslich bleibt die gemeinsame Fahrt nach Berlin unserer U10, U12 und U14.

### U6 – unsere Jüngsten

Unsere U6 nimmt noch nicht am regulären Wettkampfbetrieb teil, ist aber schon jetzt mit großer Begeisterung dabei. Hier werden die Grundlagen gelegt: Fangen, Passen, Laufen, Fallen – und vor allem der Spaß an Bewegung und am gemeinsamen Spiel. Viele der Kleinen wechseln später nahtlos in die U8 und sind dann schon echte „alte Hasen“ auf dem Rugbyplatz.



### U8 (Jahrgang 2018/19)

Die U8 hat in der vergangenen Saison zumeist mit drei Teams gespielt, aktuell sind wir mit zwei Teams unterwegs – voraussichtlich aber wieder mit min-





destens drei Teams, sobald die Saison wieder in Fahrt kommt. In der letzten Saison wurde die U8 Meister der RBW-Liga. In dieser Spielzeit wird offiziell kein Meistertitel mehr ausgespielt, doch die Kinder zeigen weiterhin tollen Einsatz, Teamgeist und jede Menge Spielfreude.

### U10 (Jahrgang 2016/17)

Die U10 spielt ebenfalls mit drei Teams in unterschiedlichen Leistungsklassen und sammelte 2025 wieder reichlich Erfahrungen auf nationalen und internationalen Turnieren. Sportlich durfte sie große Erfolge feiern:

- RBW-Meister
- 3. Platz beim internationalen Rugby-Festival in Frankfurt
- 2. Platz beim internationalen Turnier in Berlin

Damit hat die U10 eindrucksvoll gezeigt, dass sie auch im Vergleich mit starken Teams aus ganz Deutschland und dem Ausland absolut mithalten kann.



### U12 (Jahrgang 2014/15)

Unsere U12 tritt zumeist mit zwei Teams an. Die vergangene Saison war sehr herausfordernd, da die Mannschaft sehr jung war und fast ausschließlich aus Spielern des jüngeren Jahrgangs bestand. Die Ergebnisse waren entsprechend durchwachsen, und für viele Kinder wie auch für das Trainer- und Betreuer team phasenweise frustrierend.

Doch genau hier zeigte sich, was unseren Verein ausmacht: Die Coaches, Betreuer und Eltern blieben geduldig, haben an die Kinder geglaubt und sie kontinuierlich unterstützt. Durch mehrere internationale Turniere in Prag und Berlin, ein Trainingslager und Spieltage in der französischen Elsassliga machten die Kinder enorme Fortschritte.

Bei der Deutschen Meisterschaft spielte die U12 stark, hatte in der Vorrunde allerdings mehrfach Pech. In den Platzierungsspielen konnte sie dann ihr Potenzial zeigen und belegte am Ende einen respektablen 14. Platz.

In der neuen Saison ist der Knoten endgültig geplatzt: Die U12 konnte bereits zwei RBW-Turniere gewinnen und holte einen starken 5. Platz beim Fritz-Feyerherm-Turnier in Berlin.





### U14 (Jahrgang 2012/13)

Die U14 spielt in einer Spielgemeinschaft mit dem Heidelberger TV und dem RC Worms. Die letzte Saison war von mehreren Trainerwechseln geprägt, was sich auch in den Ergebnissen bemerkbar machte. In der RBW-Liga belegte die U14 schließlich Platz 4.

Bei der Deutschen Meisterschaft zeigte das Team dennoch sehr gutes Rugby. Tragisch war die Vorrundenpartie gegen die SG Bayern: Mit der letzten Aktion kassierte die Mannschaft einen Gegenversuch und verpasste so knapp den Einzug ins Viertelfinale. Am Ende stand ein 10. Platz – ein Ergebnis, auf dem sich sportlich aufbauen lässt.

### U15 (Mädchen)

Die U15 ist eine reine Mädchenmannschaft und tritt als SG Heidelberg gemeinsam mit den anderen Heidelberger Vereinen an. In der vergangenen Saison war dieses Team das Maß aller Dinge in Deutschland und dominierte das Teilnehmerfeld. Folgerichtig krönte sich die U15 zur Deutschen Meisterin. Auch die aktuelle Saison knüpft daran an: Mit zwei Turniersiegen ist das Team



erneut sehr stark gestartet und zeigt, wie erfolgreich Mädchenrugby in Heidelberg gelebt wird.

### U16 (Jahrgang 2010/11)

Die U16 spielt in einer Spielgemeinschaft mit der RG Heidelberg. Die Saison war aufgrund eines relativ kleinen



Kaders nicht einfach, dennoch konnte am Ende ein 3. Platz in der RDJ-Liga Süd verbucht werden. Im Viertelfinale um die Deutsche Meisterschaft ging es gegen den Berliner RC. Es entwickelte sich ein echter Krimi: In der letzten Minute der regulären Spielzeit ging die U16 in Führung, musste jedoch mit der allerletzten Aktion des Spiels noch einen Versuch hinnehmen und schied denkbar knapp aus – eine sehr bittere Niederlage nach einem starken Auftritt.

Positiv hervorzuheben ist der Erfolg im 7er-Rugby: Die U16 gewann das 7er-Turnier des Wiedenbrücker TV und belegte bei der 7er-DM einen hervorragenden 3. Platz. In die neue Saison startet die U16 mit einem deutlich breite-



ren Kader – beste Voraussetzungen für eine erfreuliche und stabile Spielzeit.

### U18 (Jahrgang 2008/09)

Die U18 belegte in der vergangenen Saison nach packenden Spielen gegen den Dauerrivalen SC Frankfurt 1880 den 2. Platz in der RDJ-Liga Süd. Im Halbfinale der Deutschen Meisterschaft kam es erneut zum Duell mit Frankfurt – diesmal mit dem besseren Ende für den SC 1880, sodass unsere U18 knapp den Finaleinzug verpasste.

Im Spiel um Platz 3 gegen den TSV Handschuhsheim zeigte das Team jedoch nochmals großen Charakter, kämpfte sich durch und sicherte sich verdient die Bronzemedaille.

Bei der 7er-DM war die U18 dann nicht mehr zu stoppen: Mit großem Tempo, starkem Zusammenspiel und viel Selbstvertrauen blieb das Team ungeschlagen und wurde Deutscher Meister im 7er-Rugby.

Ein herzliches Dankeschön an alle aktiven Kinder und Jugendliche, Trainerrinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer, Eltern und Spender, die viele



Dinge möglich machen, welche sonst unmöglich wären. Wir freuen uns darauf, diesen Weg 2026 gemeinsam weiterzugehen!

Peter Rost





## Rugby Herren: Erfolgreicher Einzug in die neue eingleisige Bundesliga



Nach dem geglückten Wiederaufstieg in die 1. Bundesliga war das Ziel für die junge Mannschaft des Klubs klar formuliert: der Klassenerhalt. Mit zwei Siegen im Kalenderjahr 2024 gegen Köln und Luxemburg war dafür bereits ein solides Fundament gelegt worden, doch dabei sollte es nicht bleiben. Dank einer konsequenten und intensiven Wintervorbereitung – unter anderem mit Trainingseinheiten gegen die Herrernationalmannschaft – erwischte der

Klub einen Traumstart in die Rückrunde. Siege gegen die RG Heidelberg und den München RFC ließen sogar kurzzeitig vom Einzug in die Playoffs träumen. Die starken Leistungen gegen die späteren Finalisten Frankfurt und den TSV Handschuhsheim konnten jedoch leider nicht in Punkte umgemünzt werden, sodass selbst ein weiterer Sieg gegen den RSV Köln am Ende hauchdünn nicht für die Playoffs reichen sollte. Die gute Platzierung sollte jedoch noch





etwas Positives bewirken: Durch die Umstellung der Liga auf ein eingleisiges System musste der HRK Mitte Juni schließlich noch in einem Qualifikationsspiel gegen den Hamburger RC antreten, um sich für die neue 1. Liga zu qualifizieren. Mit einem überzeugenden 43:21 Erfolg auf der heimischen Anlage gelang dies souverän – und damit war auch die Marschroute für die neue Saison klar: die Etablierung in der neuen 1. Bundesliga.

### **Klub setzt Kaderverjüngung in Saison 25/26 konsequent fort**

Ohne externe Verstärkungen, dafür mit weiteren jungen Talenten aus der eigenen Jugend wie Kehoma Wiedemann, Ben Tubach, Laurin Kugel. Philip Buchta, Michael Schmidt und Luan Dietz, ging das Team des (Spieler-)Trainerquartetts Jörn Schröder, Julio Rodriguez, Sean Armstrong und Steffen Liebig in das Abenteuer eingleisige Bundesliga. Das Auftaktprogramm meinte es dabei nicht gut mit unseren Männern: Neben dem Ausfall zahlreicher Stammkräfte aufgrund eines parallel stattfindenden 7er-Nationalmannschafts-

trainingslagers, warteten mit dem SC Neuenheim, Hannover 78 und dem SC 1880 Frankfurt gleich mehrere Schwergewichte. Entsprechend holprig verlief der Saisonstart – nach drei Spielen stand lediglich ein Bonuspunkt für vier gelegte Versuche gegen den SCN zu Buche. Mut machte jedoch insbesondere die starke erste Halbzeit gegen den amtierenden Deutschen Meister, dank der man mit einem Unentschieden in die Pause ging.

Der Knoten platzte schließlich im schweren Auswärtsspiel in München – und das eindrucksvoll. Trotz anhaltender Verletzungssorgen über weite Teile der Hinrunde hinweg, feierte der HRK mit einem 39:33-Erfolg seinen ersten Saisonsieg. Die nächsten fünf Punkte folgten direkt im Anschluss mit einem klaren 33:10-Sieg gegen den SC Germania List. Der neu gefundene Rhythmus wurde jedoch durch die U20- und U18-Europameisterschaften jäh unterbrochen, zu denen mit Luan Dietz, Philip Buchta, Max Zahner, Aurel Knorr und Jaden Gliatis gleich fünf Spieler aus dem Herrenkader nominiert waren.





Erst Ende November ging es in der Bundesliga weiter. In zwei packenden Partien gegen die RG Heidelberg und den SC Neuenheim – gegen die man bis zur letzten Aktion in Führung lag – behauptete sich das jüngste Team der Liga leider nicht für die starken Leistungen und musste entsprechend Lehrgeld zahlen. Mit etwas mehr Abgezocktheit wären hier zehn Punkte und Tabellenplatz vier am Ende des Jahres möglich gewesen. So blieb es bei „nur“ zwei Bonuspunkten. Im letzten Spiel des Jahres stockte der Klub sein Punktekonto jedoch dank eines knappen 22:18-Zittersieges gegen den Berliner RC um weitere fünf Punkte auf.

Damit überwintert der Klub auf Tabellenplatz acht, hat jedoch noch zwei Nachholspiele gegen den TSV Handschuhsheim und den RC Luxemburg in der Hinterhand. Mit zwei Siegen, insbesondere das Heimspiel Mitte März gegen den direkten Konkurrenten Luxemburg ist von großer Bedeutung, könnte man sich frühzeitig vom gefährlichen Relegationsplatz entfernen – dafür wird es allerdings weiterer Leistungssteigerungen bedürfen. Wenn



die Hinrunde eines erneut gezeigt hat, dann die Tatsache, dass der Klub an einem guten Tag nahezu jede Mannschaft der Bundesliga schlagen kann, an einem schlechten Tag jedoch auch gegen jeden Gegner verlieren kann. Angesichts der hohen Leistungsdichte im Mittelfeld der Liga ist der Klassenerhalt daher noch keineswegs gesichert. Mit der gewonnenen Erfahrung und einer ähnlich intensiven Wintervorbereitung wie im Vorjahr, gilt es nun die knappen Niederlagen der Hinrunde in Siege umzuwandeln und – wie bereits in der vergangenen Saison – mit einem starken Rückrundenstart frühzeitig den Klassenerhalt zu sichern.

Die Integration weiterer junger Talente, wie bspw. U18 Nationalspieler Johannes Roll, ist in dieser Marschroute bereits fest eingeplant.

Steffen Liebig

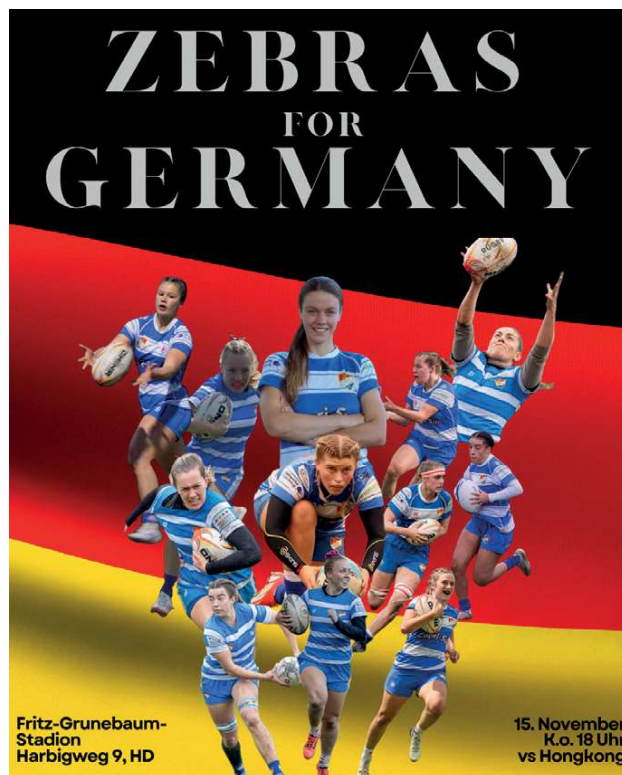


## HRK Rugby-Power im Nationaltrikot

Auch im vergangenen Jahr war der Heidelberger RK wieder eine tragende Säule des deutschen Rugbysports.

Besonders im 15er-Rugby der Frauen stellte unser Klub den größten Teil der Nationalmannschaft und unterstrich damit einmal mehr die Brillanz unserer Spielerinnen. Trotz eines eher dünnen Spielplans im Nationalteam war die Qualität hoch: Einem fulminanten Kantersieg gegen Finnland folgte in der European Trophy eine unglückliche, knappe Niederlage gegen Belgien, was am Ende den zweiten Platz bedeutete. Im Herbst sammelte ein verjüngtes Team beim Three-Nations Cup wertvolle Erfahrungen, wobei es unter anderem zur ersten Begegnung überhaupt gegen Hongkong kam. Als neuer Nationaltrainer wurde Pierre Mathurin (HRK Damen Trainer) ernannt. Damit zeigt der HRK, welche Qualität in den Trainern und Spielerinnen steckt.

Zu unseren Nationalspielerinnen mit offiziellen Einsätzen gehörten Lara Bürger, Kathi Epp, Johanna Hacker, Sophie Hacker, Ronja Stauch, Charlotte Malaizier, Tina Schucker, Paula Schult, Sophie Seifert, Esther Tilgner, Salome



Trauth, Leonie Vieth, Muriel Weigel und Mette Zimmat.

Auch im 7er-Rugby drückte der HRK dem Nationalkader seinen Stempel auf. Mit einigen Stammspielerinnen und weiteren Talenten im Vorbereitungskader rutschte das Team in der European Championship nur knapp an der Qualifikation für die Challenger Series vorbei.

Zum EM-Kader gehörten Lara Bürger, Johanna Hacker, Sophie Hacker, Charlotte Malaizier, Paula Schult, Muriel Weigel und Mette Zimmat. Den Erfolg der Frauenabteilung rundeten die U18-Juniorinnen ab. Unter Trainer Andreas Hacker (HRK Damen Trainer) schafften Pauline Faye und Jule Karstens den Klassenerhalt in der höchsten europäischen Spielklasse und sicherten



sich nach einem Sieg gegen Polen und einem Remis gegen Belgien einen starken fünften Platz.

Ebenso ereignisreich gestaltete sich das Jahr für unsere Männer. Bei den 15er-Herren waren mit Markus Bachhofer, Andrew Reintges und Jörn Schröder drei HRK-Stammkräfte im Einsatz. In einer durchwachsenen Saison zeigten sie zwar viel Potenzial, konnten dies jedoch noch nicht entscheidend in Punkte umsetzen, weshalb das Team im nächsten Jahr um den Klassenerhalt bangen muss. Ein emotionaler Höhepunkt war der offizielle Rücktritt von Jörn Schröder und Markus Bachhofer aus der Nationalmannschaft nach ihren langjährigen internationalen Karrieren.

Erfreuliche Nachrichten gab es hingegen vom 7er-Rugby der Herren: Max und Till Zahner belohnten sich durch starke Leistungen in den Trainingswochen mit ihren ersten Nominierungen für das Senior-Team. Nach einem fünften Platz in der Gesamtwertung haben sie nun die Chance, sich für den Kader

der World Series 2 zu qualifizieren.

Abgerundet wurde das internationale Jahr durch die tollen Leistungen im Juniorenbereich. Die U20-Nationalmannschaft zeigte eine solide Leistung, beendete das Turnier jedoch nach einigen unglücklichen Niederlagen auf dem sechsten Platz. Hier waren Jaden Gliatis, Max Zahner, Aurel Knorr und Nils Benighaus für den Klub im Einsatz.

In der U18-Auswahl erkämpften sich Aaron Engels, Colin Wiedemann, Philip Buchta, Johannes Roll und Luan Dietz einen guten fünften Platz bei der Europameisterschaft im 15er-Rugby. Den Höhepunkt bildeten die U18-Junioren im 7er-Rugby: In Bourgoin-Jallieu schafften sie mit einem souveränen Sieg gegen Belgien erstmals in der Geschichte den Sprung aufs Podium und feierten die Bronzemedaille. Aaron Engels vertrat den HRK bei diesem historischen Erfolg und unterstrich die erfolgreiche Nachwuchsarbeit unseres Vereins.

Johanna Hacker





## Der Nikolaus kommt auch in den Harbigweg...







## Alle Jahre wieder... diesmal an Mosel und Saar

Aus dem HRK-Jugendachter von 1961/62 ist eine Gruppe von Ruderern noch heute gemeinsam im HRK aktiv, verstärkt durch andere Masters-Ruderer. Diese Gruppe hält seit langen Jahren eine Tradition hoch: An einem Wochenende im Herbst organisiert einer aus der Gruppe einen gemeinsamen Ausflug - mal in die Nähe (Odenwald), mal weit weg bis zu Hans Neudecker nach Schweden. Auf dem Programm stehen dabei neben dem geselligen Beisammensein auch Rudern, Spaziergänge und Besichtigungen – mal ganz abgesehen von den „weescht noch?“-Gesprächen über gemeinsame Erlebnisse aus lange vergangenen Jahren.

2024 hat uns Pauli Menold an die Mosel nach Nittel auf das Weingut Apel geführt. Rund um den Aufenthalt in Nittel hatte Pauli – unterstützt von Tine (großen Dank dafür!) - ein 3-Städte-Programm in der Region für uns geplant.

Am Freitag, den 01.11.2024, reisten wir mittags in Trier an. Dort gab es eine kurzweilige Stadt-Führung mit „pop up“- Weinverkostung. Der Guide schob ein kleines Wägelchen, auf dem verschiedene Riesling-Weine von der Mosel, Wasser und Brot verstaut waren. Jeder kriegte ein Weinglas in die Hand, und los gings. Bei jeder Trierer Sehenswürdigkeit – Porta Nigra, Dom, Konstantinsbasilika, Kaisertermen und vielen weiteren gab es neben anregenden Erzählungen einen anderen Wein zu verkosten. Das war herausfordernd, auch ein wenig kühl, aber wir haben es gut überstanden.

Am Freitagabend haben wir uns dann auf dem Weingut beim Abendessen erholt, auch als Kräftigung für den nächsten Tag. Denn am Samstag fuhren wir nach Luxemburg. Bei einer Stadtrundfahrt konnten wir die lebendige EU-Metropole kennenlernen und anschließend durch den Trubel der Altstadt





bummeln und einige Sehenswürdigkeiten besichtigen. Nach dem Mittagessen fahren wir zurück an die Mosel. Dort reizten die herbstlich verfärbten Weinberge zu einem ausführlichen Spaziergang über die steilen Hänge mit schönen Ausblicken auf das Moseltal. Am Abend waren wir ziemlich müde.

Am Sonntagmorgen gab es dann das ruderische Highlight der Tour. Pauli hatte herausgefunden, dass der alte HRKler Rainer Ackermann mittlerweile in Saarbrücken bei der RG Undine rudert. Ein Telefonanruf reichte und 4 von uns (Roland Münz-Berti, Gerhard Koch, Eckhardt Schierbaum, und Thomas Meinhold) konnten auf der Saar – gesteuert von Rainer - bei schönstem Wetter im C-Vierer 14 Kilometer durch das schöne Ruderrevier in Saarbrücken rudern. Kurvenreicher Flußlauf und abwechselnd Stadtkulisse und grüne Ufer. Das war dann doch was anderes als die ewigen „zwei Streifen“ in Heidelberg und ein wunderschöner Abschluss des diesjährigen Ausflugs des Jugendachters von 1961/62.

Vielleicht fahren wir nächstes Jahr nach Leipzig – ob es da auch einen Ruderklub gibt?

Thomas Meinhold





## Ergocup Neckarelz – Fly or Die

Zum Abschluss der Wintersaison machten sich am 18. Januar 2025 vier ambitionierte Klübler auf den Weg nach Neckarelz zum traditionellen Ergocup. Julius Braun nahm sich die 2000m in der Senioren A-Klasse vor, während Kathrin Jansen, Gillian Kleveman und Christian Schyr die 1000m in ihren jeweiligen Masters Altersklassen zu bewältigen hatten. Das Meldeergebnis war mit wenigen Teilnehmern in den einzelnen Läufen sehr überschaubar und die Hoffnungen auf spannende Rennen war daher gering. Es kam aber ganz anders als gedacht. Julius hatte den WM-Teilnehmer und Silbermedaillengewinner im Junioren-Achter aus Eberbach als Gegner und konnte hier mit einer soliden Leistung den zweiten Platz belegen. Im Masters Rennen der

Frauen Altersklasse A trat Gillian zu ihrem ersten Ruder-Wettkampf an und fuhr mit einer persönlichen Bestzeit von 3:57 knapp als Zweite durchs Ziel. Bei Kathrin in der Altersklasse B stellte sich heraus, dass es sich bei der kurzfristig nachgemeldeten Gegnerin aus Heilbronn um die vielfache WM- und Olympiateilnehmerin Katrin Reinert handelt. In einem beherzten Rennen konnte Kathrin ihre exzellente Vorbereitung umsetzen und mit nur vier Sekunden Rückstand in 3:41 die Zielinie passieren. Im Rennen der Masters Altersklasse E hatte Christian sich vorgenommen, gegen den mehrfachen Weltmeister und Deutschen Meister am Ergo Joachim Ringer von der Frankfurter Rudergesellschaft Germania eine halbwegs passable Leistung abzuliefern. Im Rennen war dann durch einen schnellen ersten 500er eine Länge Vorsprung herausgefahren. Am zweiten 500er konnte der Endspurt des Gegners abgewehrt und mit 0,4 Sekunden Vorsprung überraschend in 3:09 mit neuem Hallenrekord gewonnen werden. Eine gelungene Siegerehrung mit Urkunden und großartigen Sachpreisen wie Duschgel und Energieriegeln beendete einen schlussendlich doch sehr schönen Wettkampftag und die Mannschaft trat müde, aber glücklich die Heimfahrt an.



Christian Schyr



## Ergocup Ludwigshafen

An einem Samstagmorgen, dem 8. Februar, fuhren einige aus der Jugendabteilung des HRK für den 18. Ergo Cup Rhein-Neckar mit unserem Trainer René nach Ludwigshafen. Die Stimmung auf der Hinfahrt war teils noch müde, teils schon angespannt. Einige von uns sollten zum ersten Mal an einem Wettkampf teilnehmen, wobei aber Ergometer generell auf nicht so viel Begeisterung stoßen.

Auf dem Gelände angekommen waren wir über den Zustand der Turnhalle überrascht. Vor einer großen Leinwand, auf der man die Zeiten live mitverfolgen konnte, erblickten wir viele aufgereihte Ergos. Unser Gepäck ließen wir bei aufgestellten Bierbänken. Anschließend gingen wir in die Umkleidekabine, um uns sportlich zu bekleiden. Als wir uns auf die Waage stellen sollten, staunten wir nicht schlecht. Sie war so alt, dass man das Gewicht mit einem Schieber bestimmte! Wir zweifelten an der Genauigkeit. Unsere Wartezeit verbrachten wir mit Essen und packten unsere Schulbücher aus, um uns weiterzubilden und uns auf andere Gedanken zu bringen. Alle mussten sich 20 Minuten vor ihrem Rennen in einer ebenso großen Nebenhalle einfahren. Schließlich war es an der Zeit, neben unsere Gegnerinnen und Gegner auf die Ergos zu steigen. Nach dem Startsignal fuhren wir Strecken von entweder 1000, 1500 oder 2000 Metern. Es war ähnlich wie ein Ergotest im Training.

Viele aus der Kinderabteilung, die 1000 Meter fahren mussten, kamen erst im

Laufe des Tages, da ihre Rennen erst später stattfanden. Die besagte Abteilung war sehr erfolgreich und so konnte Hannah Mack (2011) einen Sieg verbuchen. Bei der Staffel am Ende, bei der man zusammenarbeitet, konnte sie einen weiteren Sieg mit Elizabeth Baldessari (2011) und zwei Stuttgarterinnen erlangen. Bei der Siegerehrung freuten sie sich über weiß bedruckte T-Shirts und Urkunden.

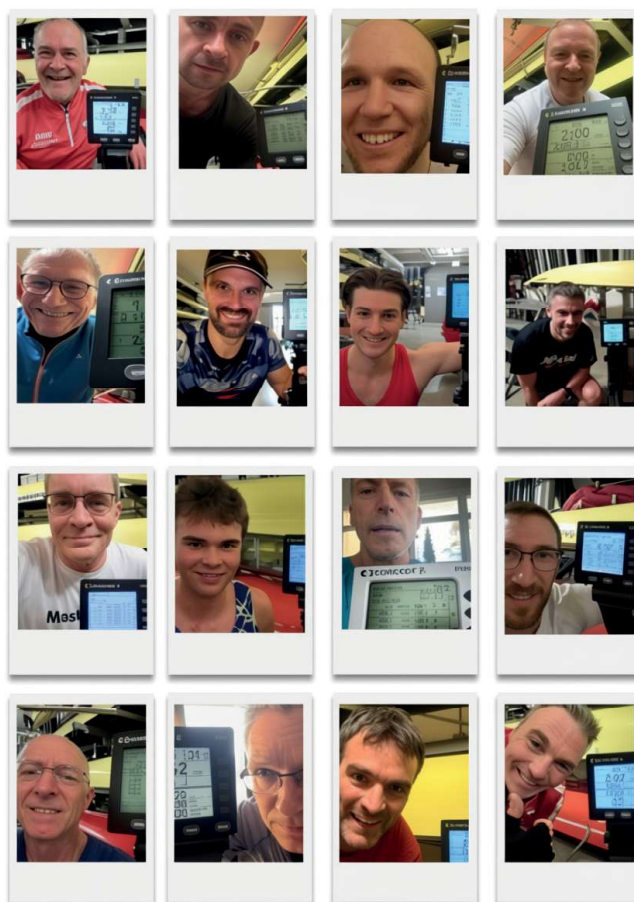
So ging ein ereignisreicher Tag zu Ende, bei dem alle Beteiligten viel Erfahrung sammeln konnten.

Clara Voget & Felicia Marty



## Ergo-Männerchallenge im HRK

Die Atmosphäre im Klub war während der Women's Rowing Challenge 2025 ausgesprochen positiv. Besonders schön war, dass die Frauen tatkräftige Unterstützung von den männlichen Vereinskameraden erhielten, die beim Mitrudern kräftig mitzogen. Aus dieser Begeisterung entstand die Idee, auch den Männern eine eigene Challenge zu ermöglichen. Nur eine Woche nach dem Ende der Women's Challenge fiel der Startschuss für die 1. Men's Rowing Challenge im HRK. Mitten in der Faschingszeit traten zunächst 15 Männer an, im Verlauf des Wettbewerbs erhöhte sich die Zahl der Teilnehmenden auf 16. In den Disziplinen über 8, 15, 22 und 30 Minuten zeigten sie vollen Einsatz auf den Ergometern. Auf den Fotos war ihnen die Anstrengung kaum anzusehen, beim täglichen Zusammenstellen der Ergebnisse - nur strahlende Gesichter. Und ganz im Sinne des Faschingsmottos war am Aschermittwoch alles vorbei. Gemeinsam erreichten die Teilnehmer beeindruckende 252.307 Meter auf den Ergometern. Vielen Dank an die Teilnehmer Alexander Wöstmann, Christian Fiderer, Dimitri Evcenko, Dirk Marterer, Fritz Pippow, Jens Hottendorf, Joachim Hannig, Jona Hoffmann, Julius Braun, Ludwig Hobi, Manfred Michaux, Markus Schmitt, Michael Thomas, Philipp Wessels, Rainer Ackermann und Thomas Kienzl fürs Mitmachen. Ihr wart großartig!



Veronika Pfreunds Schuh



[www.swhd.de](http://www.swhd.de)

*für kleine talente  
für große rekorde  
für dich*



Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher Vereine in Heidelberg und Umgebung.  
Mehr dazu unter [www.swhd.de](http://www.swhd.de)

stadtwerke  
heidelberg



## Erfolgreicher Wettkampf für unsere Studierenden in Marburg

Am 1. März machten sich einige unserer Studierenden in Wettkampfgemeinschaft mit der RGH auf den Weg nach Marburg, um sich mit rund 150 Teilnehmenden aus ganz Deutschland auf dem Ruderergometer zu messen.

Den Auftakt bildeten die Kleinbootrennen, in denen unsere Athletinnen und Athleten starke Leistungen zeigten. Laura de Riese sicherte sich im Novice-Einer souverän den Sieg über 500 Meter. Über 1000 Meter lieferten Larissa und Victoria Motsch ein spannendes Rennen und belohnten sich in persönlicher Bestzeit mit der Silbermedaille. Auch Simon Wannagat errang gemeinsam mit seinem Zweierpartner Lorenz Hahn (RGH) Silber über dieselbe Distanz.

In der zweiten Hälfte des Wettkampftages standen die Großbootrennen auf dem Programm. Den Beginn machte die Novice Mixed-Vierer-Staffel über 4x500 Meter, in dem Kaloyan Kostadinov und sein Team im Fotofinish die Goldmedaille holten. Sowohl der Frauen-Vierer (mit Lina Kirschner) als auch der Männer-Vierer (mit Simon Wannagat) setzten sich mit starken Leistungen durch und belegten jeweils den ersten Platz. Auch im Challenge Mixed-Vierer triumphierte unser Team: Jona Hoffmann und Lina Kirschner sicherten sich gemeinsam mit Pia Roß und Lorenz Hahn (RGH) den Sieg.

Den krönenden Abschluss bildeten die beiden Mixed-Achter-Rennen – und auch hier war Heidelberg nicht

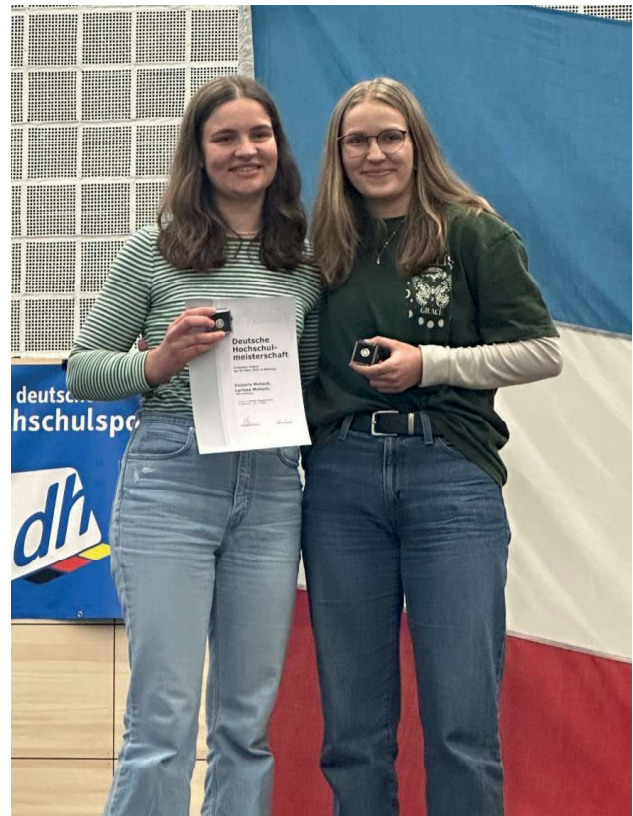




zu stoppen. Nicht nur im Anfängerbereich (mit Kaloyan Kostadinov und Lina Kirschner) sondern auch im offenen Rennen (mit Simon Wannagat und Lina Kirschner) ging der Sieg klar an unsere Wettkampfgemeinschaft. In der Gesamtwertung konnte sich die Wettkampfgemeinschaft Heidelberg am Ende des Tages souverän den Gesamtsieg sichern.

Ein besonderer Dank gilt Ludwig Hobl, der als Obmann der Studierenden den ganzen Tag über zu Strategiebesprechungen, zum Anfeuern und als emotionale Unterstützung zur Stelle war. Herzlichen Dank auch an Dennis Großkopf für die hervorragende Organisation sowie an alle Trainer, die mit ihrem Engagement zur erfolgreichen Vorbereitung beigetragen haben!

Lina Kirschner





## Mannheimer Stadtachter am 5.4.2025 im MRC 1875 e.V.



### Ergebnisse Studis

- Lina nur um 0,7 sec geschlagen - 2te.
- 4x knapp mit 1,6 sec. 2te. von 2 Booten
- Stadtachter Frauen mit RGH zusammen gewonnen
- alle anderen sind entsprechend dem Potential gefahren. Keine Enttäuschung

### Junioren & Masters+

Erfolgreiches Training and Teilnahme in verschiedenen Bootsklassen.







## Mannheimer Stadtachter mit Breitensportanfängern

„Warum wollt ihr überhaupt beim Mannheimer Stadtachter mitmachen?“ So die erste Frage unseres Trainers Michael Nijs im Februar 2025. Zum ersten Mal waren bei diesem Wettkampf Rennen auch für Anfänger ausgeschrieben. „Weil wir den Reiz der Herausforderung und das Schwitzen lieben“ könnte eine mögliche Antwort gewesen sein.

Wir Breitensportler, mit höchstens 2 Rudersommern Erfahrung, wollen die Action einer Regatta hautnah erleben. Einige durften bereits einmal teilnehmen (Max, Ursula, Michael) oder haben bei der Women's Challenge (Bettina und Ursula) ordentlich geackert, um sich für eine Wettfahrt vorzubereiten. Doch im Vordergrund stand für uns der Gemeinschaftsaspekt: Gemeinsam rudern, auch wenn die Altersunterschiede riesig und die Technikdefizite bei einigen von uns erheblich waren.

Vom Kaltstart bis zum Verlust des Skulls während voller Fahrt, haben wir alle möglichen Risikosituationen durchgespielt, geübt und dabei inständig gehofft, dass sie bitte nicht eintreten mögen. Michael hat sich viel Zeit genommen, unsere Technik zu verbessern und uns gut aufeinander einzustimmen.

So hat er spezielle Trainingsstunden für Christina Amail, Ursula Kreuser, Max Holtkamp und Manuel Ramming er geplant, die im 4-er mit Steuermann starteten. Birgit Ehrle und Bettina



Schulz wurden für den Anfängerachter eingeteilt und erhielten ebenfalls ein Extratraining.

Bei herrlichem Frühlingswetter gingen die ersten Achter am Nachmittag des 5. April ins Rennen. Welche Überraschung: die gemeinsamen Trainingspartnerinnen Birgit und Bettina ruderten in zwei verschiedenen Booten. „Würfeler“, so die Erklärung, was bedeutete, dass wir mit Sportlerinnen und Sportlern aus anderen Vereinen ruderten, die wir gar nicht kannten.

Erleichternd war, dass Michael Nijs einen der zwei Achter steuerte. Der zweite Achter wurde von Rolf Manges vom Mannheimer Ruder-Club 1875 gesteuert. Die Ruderstrecke zum Start wurde bereits zum Probelauf. Ob wir uns trotz großer Trainings- und Altersunterschiede würden zusammenfinden können?. „Nur kein Skull verlieren“, das war unser Mantra. Kaum zu glauben, dass einem Ruderer aus Speyer das dann tat-



sächlich passierte. Er verlor seine Skulls sogar 3 Mal während der Fahrt. Michael gab auch hier exakte Kommandos und seine „Alt-Heidelberg“ vom HRK schob sich trotz des Missgeschicks am gegnerischen Boot vorbei und siegte souverän.

Beim anschließenden 4-er Rennen war die Aufregung groß, als wir feststellten, dass die richtigen Skulls nicht dort abgelegt waren, wo sie eigentlich sein sollten: „Irgendwo auf dem Gelände müssen sie ja sein!?“ Ein „Last-Minute-Skull-Suchen“ wurde so zum Aufwärmtraining der besonderen Art. Schließlich fanden sich die Skulls auf einem entlegenen Parkplatz wieder. Erste Herausforderung bewältigt. Auf dem Wasser kam es dann zum wunderbaren Moment, in dem es nichts gibt, außer

uns und das Boot: Voll Gas geben, und nichts anderes im Kopf haben, als RUDERN – aufdrehen, rollen, eintauchen, durchziehen – und ATMEN. Die motivierenden „Zack“-Rufe von Michael brachten den Vierer schnell in einen gemeinsamen Rhythmus, auch wenn das HRK-Boot am Ende nicht gegen die starken Gegner aus Mannheim gewinnen konnte.

Für uns Anfängerinnen und Anfänger war es ein tolles Erlebnis. Ein großer Dank an Michael für sein Engagement! Gestärkt durch die Regatta, freuen wir uns wieder auf einen intensiven Ruder-Sommer und darüber, Teil der Sportfamilie zu sein.

Bettina Schulz



Stand 6/2024, dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



# Gib Dir Power

mit Proteinriegel von dm

Über 100 Sportnahrungsprodukte gibts  
in Deinen dm-Märkten in Heidelberg.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



## Trainingslager Gavirate mitten im April

Kurz vor Ostern ging es los ins Trainingslager nach Norditalien. Genauer gesagt nach Gavirate an den Lago di Varese. Mit einem bis auf den letzten Zentimeter beladenen Anhänger, einem Motorboot, drei Trainern sowie 26 Sportlern ging es auf in Richtung Süden.

Während es in Heidelberg mit sommerlichen Temperaturen und Sonnenschein losging, kam nach dem Gotthardtunnel in der Schweiz die Ernüchterung – die Wettervorhersage hatte wohl doch Recht gehabt...

Für die erste Hälfte des zehntägigen Trainingslagers war Regen vorhergesagt. Doch davon ließen wir uns nicht unterbekommen. Mit mehreren Schichten Kleidung und noch mehr guter Laune hieß es dann: Boote aufriggern und ab ins Boot den See erkunden. Dieser zeigte sich am ersten Tag mit spiegelglattem Wasser von seiner besten Seite. Leider blieb dies nicht so. Die nächsten beiden Folgetage hatten so viel Regen und so viele Wellen mitgebracht, dass zum Teil auf das Ergometer oder in den Kraftraum ausgewichen werden musste. Doch für unser Durchhalten wurden wir belohnt – die zweite Hälfte des Trainingslagers durften wir in vollem Sonnenschein und besten Ruder-Bedingungen genießen.

Unsere Unterkunft hatten wir in einem alten Palazzo in einem nahegelegenen kleinen Dorf bezogen. Kulinarisch wurden wir von Renko Müller und Nathalie Böck bestens versorgt, die es schafften, dass niemand hungrig blieb und jeden

Abend ein unfassbar leckeres Essen auf dem Teller landete – sogar mit Nachtisch!

Ruderisch war das Trainingslager intensiv. Bei zwei Trainingseinheiten pro Tag fand man schon bald niemanden mehr ohne Blasen an den Händen. Besonders spannend für den ein oder die andere war das Bojenketten-System, mit dem neue Bekanntschaft geschlossen wurde. Neben der Möglichkeit, den See im Training in einer 18km langen Tour einmal komplett zu umrunden konnte auch die mit Bojen markierte 3km lange Strecke genutzt werden. Dies war insbesondere für die Belastungen, die während des Trainingslagers gefahren wurden, sehr interessant und bereitete viele von uns gut auf die bevorstehende Wettkampf-Saison vor. Von 250m Sprintintervallen bis hin zu einer 3km langen Langstrecke für die C-Junioren war alles mit dabei.

An Ostern hieß es dann für alle ab ins Auto und auf nach Mailand! Dort erkundeten wir neben der Stadt selbst auch die wohl beste Pizzeria der Stadt und machten natürlich auch das obligatorische Gruppenfoto vor dem Mailänder Dom.

Junioren, Senioren wie auch Trainer – nach neun intensiven Trainingstagen, drei davon mit Belastungen, sowie vielen, vielen Runden auf dem See – wir hatten eine tolle Zeit am Lago di Varese! Wir haben ruderisch viel an uns gearbeitet, noch viel mehr Kilometer gesammelt aber vor allem: wir hatten viel, viel Spaß!



## Trainingslager in Gavirate







## Kentertraining vor dem Steg







## Anrudern 2025







## Masters+ zu Gast in Miltenberg - Trainingswochenende

Vom Freitag, den 16. Mai, bis Sonntag, den 18. Mai, begab sich die Masters+ Trainingsgruppe des HRK auf ein ganz besonderes Trainingswochenende: Ziel war der idyllisch am Main gelegene Miltenberger Ruderclub 1900 e.V., der Heimatrunderklub von Evi Schyr. Ihr Mann, unser Coach Christian Schyr, hatte das Wochenende mit viel Herzblut organisiert – und das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Wir reisten mit 22 Teilnehmern und 5 Booten (2 Vierern, 1 Achter, 1 Zweier und 1 Einer) an.

Das Ruderrevier in Miltenberg präsentierte sich von seiner besten Seite: 12 Kilometer naturbelassener Main zwischen zwei Schleusen boten perfekte Bedingungen für ausgedehnte Trainingseinheiten. Insgesamt wurden über 300 Kilometer gemeinsam errudert – ein starkes Zeichen für Motivation und Ausdauer. Besonders im Fokus stand die Vertiefung der Riementechnik in wechselnder Bootsbesetzung, was nicht nur technisch fordernd war, sondern auch teamstärkend wirkte.

Ein kulinarisches Highlight war das gemeinsame Picknick auf der Clubwiese – inklusive zweier köstlicher Bananengebrote, die schnell Fans fanden. In den Mittagspausen führte uns Evi mit viel Charme und Ortskenntnis durch die Altstadt von Miltenberg – ein kultureller Bonus, der das Wochenende zusätzlich bereicherte.

Dank des achtsamen Umgangs mit unserem Material blieb bis auf eine verlorene Trainingsjacke alles heil. Ein großes Dankeschön gilt auch Suna für



die Organisation der Unterkunft sowie Suna und Iris für die Restaurantbuchungen. Die Abendessen waren kurzweilig, gesellig und gipfelten in einer legendären Zimmerparty mit gerechter Aufteilung einer Flasche Wein auf acht Gläser – teilweise im Pyjama, versteht sich. Der spontane Disco-Fox diente dabei nicht nur der Unterhaltung, sondern auch dem Rhythmusstraining.

Was dieses Wochenende besonders machte, war das spürbare Miteinander: Hand in Hand arbeiten, sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam lachen – genau das, was unsere Masters+ Gruppe auszeichnet.

Hier konnten wir einen guten Grundstein für die Regatten 2025 legen und blicken dankbar auf die drei intensiven und inspirierenden Tage zurück. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Abenteuer!

Sabine Kreuer





## Regatta in Köln

Am Freitag den 16.05. sind wir zu zehnt vormittags nach Köln aufgebrochen. Nach einer langen Hinfahrt mit viel Stau sind wir abends noch trainieren gegangen. Allerdings mussten wir erst unsere Partnerinnen der Rudergemeinschaften für die Vierer und den Zweier finden, da diese teilweise auch sehr lang gebraucht hatten.

Nach dem Training sind wir essen gegangen und nach Solingen zu unserer Unterkunft gefahren.

Dadurch das Viele von uns früh auf die Waage mussten, waren die Nächte eher kurz und die Tage an der Strecke lang. Das Frühstück war etwas provisorisch. Es gab Müsli aus Pappbechern mit Pappgabeln, da niemand von uns Geschirr mithatte. Morgens war es noch sehr kalt und es war schwer in den Rennmodus zu kommen. Durch tolles Teamwork, anfeuern und Training kamen trotzdem alle in gute Läufe und die Renngemeinschaften haben auch ganz gut funktioniert. Für die meisten von uns war Köln die erste große Regatta. Unser Cheftrainer René Modrak zeigte sich sehr zufrieden mit den Ergebnissen von Samstag und Sonntag.

Besonders spannend war das Rennen von Tobia Lovera, der am Samstag mit weniger als einer halben Sekunde am ersten Platz vorbeigefahren ist. Am Sonntag war das Rennen von Felicia Marty und Clara Voget besonders zu erwähnen. Im leichten Doppelzweier sind die Beiden dritte im zweiten gesetzten

Lauf geworden, mit drei Zehnteln Abstand zum ersten.

Insgesamt war die Regatta für uns eine tolle Erfahrung. Wir sind müde, aber mit der Motivation unsere Ergebnisse im nächsten Jahr zu toppen, zurück nach Heidelberg gefahren.

Amanda Arnold, Luna Müssener



**VOLKSBANK**  
HEIDELBERG-NECKARTAL

ALLER  
**GUTEN DINGE**  
SIND ZWEI



2 Wurzeln – 1 Zukunft  
**Region verbindet.**

[volksbank-hdneckartal.de](http://volksbank-hdneckartal.de)



## Heidelberger Regatta

Das Vereinsjahr 2025 des Heidelberger Regatta-Verbands in Kurzform:

- Jahreshauptversammlung am 17. März
- Anrudern am 1. Mai – Sonnenschein und zahlreiche Boote von beiden Vereinen
- 91. Heidelberger Regatta vom 31. Mai bis 1. Juni – Hohes Meldeergebnis, neue Vereine und ein weiter wachsendes Einzugsgebiet – Veränderte Ausschreibung hat sich bewährt – Unwetter am Samstag hat Rennausfälle nach sich gezogen
- Stadtachter am 19. Oktober – Zwei Siege an die RGH, ein Sieg an den HRK
- Helferessen am 21. November – Glühweinwanderung zum Stift Neuburg und anschließendes Abendessen im Gasthof Zum Kloostergarten
- Nikolausrudern und Saisonabschluss am 7. Dezember

Im Detail gibt es natürlich viel mehr zu berichten, insbesondere zum Stand unserer Regatta:

Im vergangenen Jahr haben wir erfolgreich die Ausschreibung für die Regatta überarbeitet, mit dem Ziel, den Zeitplan stabiler zu gestalten. Die hohen Meldezahlen haben bestätigt, dass dies dringend notwendig war.

Das Ziel-Team wurde am Samstag mit einem medizinischen Notfall konfrontiert, auf den es schnell und beherzt reagierte und damit das Schlimmste verhindert hat. Mein persönlicher Dank

geht an dieser Stelle erneut an alle, die hier so hervorragend agiert haben. Aufgrund eines Unwetters am Samstagnachmittag musste die Regatta abgebrochen werden, einige Rennen sind ersatzlos ausgefallen, darunter auch der Otto-Entenmann-Sprintcup.

Schon während der Regatta mussten wir feststellen, dass unsere Helfersituation nicht optimal war, beim Abbau Sonntagabend wurde dies unübersehbar. Es fehlten überall helfende Hände. Insbesondere das Technik-Team braucht Verstärkung und wir freuen uns über jede und jeden, der Teil von diesem engagierten Team werden möchte.



Aktuell sind wir dabei, unsere gesamten Abläufe zu betrachten, Verbesserungspotentiale zu identifizieren und gemeinsam mit beiden Vereinen neue Ideen zu erarbeiten. Der Regattastandort Heidelberg ist beliebt, das Einzugsgebiet wächst, die Meldezahlen steigen. Darüber können wir uns sehr freuen, müssen aber kontinuierlich



unsere Leistung kritisch betrachten, um unseren Standard zu halten und den eigenen sowie den Erwartungen unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen gerecht zu werden.



Der Termin des Stadtachters wurde auf einen späteren Zeitpunkt verlegt, da zum einen der Stadtteilverein Neuenheim zum Heidelberger Herbst keinen Frühschoppen mehr veranstaltet und zum anderen, um Überschneidungen mit den üblichen Herbstregatten zu vermeiden. Die Mannschaften waren hochmotiviert und die Rennen dementsprechend spannend. Im Frauen-Achter und im Männer-Achter waren die Mannschaften der RGH siegreich. Im Breitensport-Achter die Mannschaft des HRK.

Wie üblich zum Zeitpunkt der Berichts-schreibung liegen die letzten beiden Veranstaltungen des HRV-Jahres noch in der Zukunft. Das Helferessen beginnt mit einer Glühweinwanderung und endet in der Gaststätte zum Klostergarten Stift Neuburg. Am zweiten Adventssonntag treffen wir uns zum

Saisonabschluss und Nikolausrudern an der Alten Brücke.

Wir danken allen Helferinnen und Helfern, die uns Jahr für Jahr bei unseren großen und kleinen Veranstaltungen zuverlässig und engagiert unterstützen.

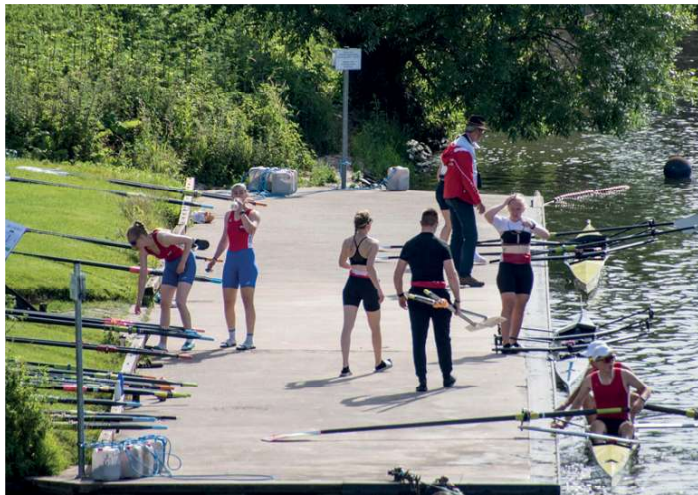
Mit sportlichen Grüßen  
Heidelberger Regattaverband e.V.  
Christina Beermann-Scheffler  
1. Vorsitzende





## Heidelberger Regatta 2025







## Heidelberger Regatta: Klaus Menold wagt neue Perspektive



Bei der Heidelberger Regatta trägt er blau statt grün. Hemd statt Shirt. Obwohl die Kleidung ihn – zumindest für Außenstehende – nicht verrät, weiß jeder, dass Klaus Menold aus dem „Stall“ des Heidelberger Regattaverbands kommt. Dort war er von 1999 bis 2021 als 1. Vorsitzender am Start. Auf den Geschmack gekommen, dem Ruder- und Regattasport zu frönen, ist er durch Uli Zwissler. „Er war für mich ein väterlicher Freund“. Und der Rudersport an sich habe ihm eine schöne Jugend gegeben, erinnert sich Klaus strahlend. Und auch später. „Du lernst nicht nur den Sport und die Leute kennen, du lernst auch für den Beruf, das Leben“, sagt er.

Nun freut er sich bei der Heidelberger Regatta 2025 als Wettkampfrichter am

Start zu sein. Er unterbricht das Gespräch kurz, geht zu den Ruderern, die ihr Boot über Kopf tragen - und checkt die Schuhe am Stembrett. Er lächelt: Passt! Die Regatta und ihr Ablauf ist ihm vertraut – doch ist es als Wettkampfrichter auch mal schön, die Perspektive zu wechseln. Da ist die Kleidung zweitrangig.

Katharina Eppert



## Work-Life-Balance: Regattaverband rief zum Helferessen

### EINLADUNG Helferessen

21. November 2025

Liebe Helferinnen und Helfer,  
Liebe Delegierte,  
Liebe Mitglieder und Ehrenmitglieder,

der Vorstand des Heidelberger Regatta-Verbandes lädt am 21. November zum Helferessen in den Gasthof Zum Kloostergarten Stift Neuburg ein.



Treffpunkt : Alte Brücke Heidelberg ab 18:30 Uhr,  
Start Glühwein-Spaziergang zum Kloster 18:45 Uhr,  
Dauer ca. 30 - 45 min

oder direkt am Gasthof Zum Kloostergarten Stift Neuburg ab 19:30 Uhr,  
Stiftweg 4, 69118 Heidelberg.

Dresscode: Grünes Helfershirt + Glühweintasse



## Vize-Europameisterschaft für Lisa Gutfleisch in Plovdiv

Nach einer schwierigen ersten Saisonhälfte im Anschluss an eine Hand-OP Ende Dezember 2024, anschließender Reha, viel Fleiß und harter Arbeit wurde Lisa Ende April 2025 in den deutschen Frauen Doppelvierer nominiert. Die frühzeitige Berufung der Mannschaften stellt ein positives Novum im deutschen Ruderverband (DRV) dar. So kann bereits lange vor den Zielwettkämpfen gemeinsam trainiert werden. Ende Mai stand dann der erste echte Hätetest auf der Ruder-EM in Plovdiv, Bulgarien an.

Im Vorlauf gelang allerdings nur der dritte Platz hinter Frankreich und Großbritannien. Die deutschen Ruderinnen waren nicht zufrieden mit dem Rennverlauf und hatten besonders auf den ersten 500 m zu viel an Boden verloren. Lisa kommentierte: „das Minimalziel haben wir zwar erreicht, leider aber

nur über die Endzeit und nicht über die Platzierung. Aber erst einmal sind wir einen Schritt weiter und haben dazu gelernt“. Im Finale sollte also etwas passieren, denn eine Medaille hatte sich das Team fest vorgenommen.

In einem rasanten Finalrennen am 01. Juni hielt die deutsche Frauen-Doppelvierercrew dann auch mit den Gold- und Silbermedaillengewinnerinnen der olympischen Spiele des Vorjahres, Großbritannien und den Niederlande, gleich schon vom Start weg sehr gut mit. Anders als im Vorlauf waren es nicht der gewohnte 3 Sekunden Rückstand nach 500 m, mit dem das deutsche Boot nicht zufrieden war, sondern nur eine gute Sekunde auf die späteren britischen Siegerinnen. Mit den Holländerinnen gab es von Anfang an einen harten Bord-an-Bord-Kampf. Zu Beginn des Rennens lagen die Holländerinnen





noch einen Bugkasten vor, auf dem 3. Streckenviertel konnten sich die deutschen Frauen dann aber Schlag um Schlag nach vorne und vorbei schieben. Im Ziel lagen sie nur 1,62 Sekunden hinter den Olympiasiegerinnen aus GB und 1,4 Sekunden vor den Holländerinnen. Überglücklich legte Lisa, die auf der Vizeschlagposition sitzt, zusammen mit Pia Greiten, Frauke Hundeling und Sarah Wibberenz am Siegersteg an und nahm freudestrahlend die Silbermedaille in Empfang.

International war das für Lisa ihr bislang größte Erfolg. Und auch DRV-Cheftrainer Marcus Schwarzrock war zufrieden: „endlich hat der deutsche Frauen-Doppelvierer das umgesetzt, was er in den vorangegangenen Trainingslagern gezeigt hat. Denn rudern können sie und physisch müssen sie sich vor den schnellsten Booten nicht verstecken“.

Lisa fügte hinzu: „wir haben in den vergangenen 2 Tagen nach dem Vorlauf an unserer Taktik gefeilt und uns fest vorgenommen nach dem Start mehr Gas zu geben, rhythmischer zu rudern und es auf den letzten Metern krachen zu lassen. Das ist uns echt gut gelungen. Auch der lange Schlusspurt hat uns noch einiges an Geschwindigkeit gebracht. Nun gucken wir in den nächsten Wochen, ob es uns nicht gelingt, die dritten 500m noch couragierter zu rudern“.

Mit der frühen Nominierung hat der DRV also alles richtig gemacht. Denn eines konnte man im Finale von Plovdiv sehen: die Wettkämpferinnen sind ein echtes Team. Wenn es um die Medaillen geht, können sie das entscheidende Pfund mehr aufs Blatt und ins Wasser bringen.

Thomas Palm



## Lisa Gutfleisch





Du bist toll!





## Zweiter Platz beim Weltcup in Varese



Für den Frauen-Doppelvierer reichte es beim Weltcup Mitte Juni in Varese nicht zum ganz großen Wurf. Der zweite Platz bedeutete Silber wie schon bei der Europameisterschaft, aber damit waren nicht alle Hoffnungen in Erfüllung gegangen. Die Niederlande, bei der EM noch hinter dem deutschen Boot, waren im Finale klar dominierend und bauten ihren Vorsprung sukzessive auf 2,53 Sekunden im Ziel aus.

Es gab keine echte Chance für Sarah Wibberenz, Frauke Hundeling, Pia Greiten und Lisa Gutfleisch (RC Havel Brandenburg, Deutscher RC, Osnabrücker RV, Heidelberger RK), heranzukommen. Tschechien wurde mit einigem Rückstand Dritter. „Über die Strecke sind wir nicht so zusammen gewesen, wie wir uns das gewünscht hatten. Wir hatten uns schon mehr erhofft als den zweiten Platz“, sagte Lisa

Gutfleisch nach dem Rennen. Über ihre neue Rolle als Schlagfrau wollte sie nicht groß sprechen. „Die neue Kombination haben wir hier ausprobiert. Welche Stärken und Schwächen wir hatten, müssen wir noch analysieren.“ Im Vierer der Niederlande saß allerdings ebenfalls eine andere Schlagfrau, Tessa Dullemans kam aus dem Europameister-Doppelzweier von Plovdiv herein. Das wirkte sich als gelungener Schachzug aus.

Ohne Titel im olympischen Bereich, aber mit drei Mal Silber und einer guten Portion Aufwind verließ die deutsche Nationalmannschaft die Weltcup-Regatta von Varese. Die gebürtige Heidelberger Juliane Faralisch sorgte am Schlußtag mit dem zweiten Platz im Frauen-Einer nach einer dreimonatigen Verletzungspause für die größte Überraschung. Zweiter wurde auch der



Deutschland-Achter, der Großbritannien einen heißen Fight lieferte und das Niveau des Seriensiegers nahezu erreichte.

der angreifen und sie gerne wie bei der Europameisterschaft hinter sich lassen.

Thomas Palm

Für Cheftrainer Schwarzrock stimmte jedoch die Tendenz: „Ich bin mit der Regatta zufrieden. Wir sind sie voll aus dem Training gefahren und hatten durch den Mixed-Achter auch einige Doppelstarts. Erste Maßnahmen greifen, das sehen wir deutlich, und wir werden den Weg weitergehen. Ich bin außerdem auch stolz auf unsere Mannschaft, wie sie sich hier in Varese als Team präsentiert und auf dem Wasser gekämpft hat. Nun gehen wir Luzern an, auch wieder mit viel Training.“

Im Anschluss lag der Fokus der deutschen Nationalmannschaft auf dem nächsten Weltcup, der schon zwei Wochen später auf dem Luzerner Rotsee stattfinden sollte. Dort wollten Lisa und ihr Team die Holländerinnen wie-





## Ruderausflug an den Luganer See vom 19. bis 22. Juni

Nachdem ich im Internet mehrere Berichte von anderen Ruderklubs über das Rudern auf dem Lago Maggiore gelesen hatte, unterstützt von Tessiner Verwandtschaft, Mitgliedern im Ruderklub von Locarno, machte ich mich an die Planung einer eigenen Ausfahrt. Aufgrund der gewaltigen Kosten für den Bootsverleih der Klubs in Luino und Locarno schrieb ich auch zwei von drei Klubs in Lugano an. Der Klub im Ortsteil Paradiso, [www.canottieri-audax.ch](http://www.canottieri-audax.ch), antwortete als einziger. Dieser musste den Besuch erst durch den Vorstand genehmigen lassen, da sie noch nie einen ausländischen Klub zu Gast hatten.

Nach der entsprechenden Vorstandssitzung erhielt ich den Willkommens-Bescheid, mit Auflistung der verfügbaren Boote, einschließlich der Info, dass sie keine Miete oder ähnliches haben wollten. Zwischenzeitlich hatte ich am westlichen Ende des Luganer Sees in Porto Ceresio eine Übernachtungsmöglichkeit in einem kleinen Hotel organisiert. Jetzt ging es darum, die kulinarischen Möglichkeiten auszuloten und die Ruderstrecken für beide Tage zu planen.

Mit Unterstützung meines Bruders, der seit 25 Jahren in der Gegend wohnt und der sich als Orthopäde sofort als Teamarzt anbot, konnte ich schnell einige Restaurants mit regionaler Küche ausfindig machen. René half freundlicherweise bei der Anmietung der zwei Busse für siebzehn Personen.



Donnerstagmorgen ging es endlich los: Während ein Wagen über den St. Gotthardpass fuhr, nahm der zweite den Weg durch den Tunnel. Der Gotthardpass bot schönste Aussicht, der Tunnel Stau. Nach dem Einchecken machten wir uns auf den fünfminütigen Weg an das Seeufer und die Promenade. Ich hatte Plätze auf einer Restaurantterrasse direkt an der Seepromenade reserviert.

Mit Aussicht auf das auf der anderen Seeseite gelegene Morcote, einem Stadtteil von Lugano, und die Bucht gab es gutes italienisches Essen. Danach ging es weiter an der Promenade entlang, um die dortigen Lokalitäten zu testen. Bei einer kleineren Gelateria gab es Feigen- und Maroneneis, und das zu unschlagbaren Preisen im Vergleich zu Deutschland. Nach dem Spaziergang feierten wir noch Inges Geburtstag im Garten des Hotels.

Der Freitag fing mit einem opulenten Frühstück an. Gegen neun Uhr fuhren



wir zum Ruderclub, wo uns Cinzia anstelle des verreisten Präsidenten Michelle Müller erwartete. Von Cinzia erhielt ich den Generalschlüssel zum Klub, sowie Einweisungen in Bootslager, Umkleiden und die Küche. Zudem wurde auf das öffentliche Freibad mit Restaurant neben dem Klub verwiesen. Nachdem wir uns auf die Boote verteilt hatten, ging es los. Ursprünglich war eine Fahrt zu einem Restaurant und zurück geplant.

Am Vorabend wurde aber auch aufgrund der Temperaturen von 36 Grad und mehr entschieden, eine andere und kürzere Strecke zu rudern. Statt zweimal zwölf wurden es nur einmal zwölf Kilometer. Es ging um die Spitze von Paradiso zur Brücke, die den Luganer See teilt, Richtung Westen, vorbei an wunderschönen alten Häusern, die man so von der Straße aus nicht sieht. Die Sonne stach vom Himmel. An der Brücke wendeten wir und kehrten zurück zum Ruderclub. Danach sprangen wir alle in den See, um uns abzukühlen. Freitagabend hatte es leider mit der Reservierung in einem Restaurant in

Porto Ceresio nicht geklappt. Dank Stefan, er war schon eine Woche vorher angereist, wurde es dann aber ein von Julius Caesar gegründetes Restaurant etwas außerhalb in Viggiu. Dort waren wir in einer tollen Pizzeria in einem kleinen und beschaulichen Städtchen ohne Touristen. Beim anschließenden Gang durch die Altstadt sahen wir auf dem Marktplatz vor einem Restaurant etwas Skurriles. Ein fahrbarer Feuerlöscher war als Meldesystem für die Bedienung umgebaut: Legte man seine Hand in die Öffnung, erklang die alte funktionierende Alarmglocke. Abends gab es wie am Vorabend einen kurzen Spaziergang am See mit Besuch der Gelaterias.

Der Samstag wurde spannend: Bei immer noch hohen Temperaturen hatten wir entdeckt, dass wir bei unserem Mittagsziel in Morcote nicht anlegen konnten. Wir entschieden uns, eine andere Strecke zu rudern, Richtung Lugano-Promenade und zusätzlich die Strecke vom Vortag. Es war schon ein Erlebnis mit den schönen alten Gebäuden um die Bucht, dabei mussten wir nicht nur





auf den Fährverkehr, sondern auch auf die Freizeitskipper achte. Es wird dort schon sehr schnell gefahren. Nach dem Rudern kamen Cinzia und Ihr Vater, um uns zu verabschieden. Zu unserer Überraschung bekamen wir noch Abschiedsgeschenke von Cinzia im Namen des Klubs überreicht, wie Mousepads, Kulis usw. Im Restaurant vom Strandbad tranken und aßen wir noch gemeinsam und tauschten uns aus. Wir haben Sie zu uns eingeladen und hoffen, dass wir uns einmal in der Zukunft revanchieren können.

Nachdem wir uns verabschiedet hatten, wollten wir eigentlich zum Einkaufsbummel nach Como und auf den Sams-

tagsmarkt an der alten Stadtmauer fahren. Da aber einer der Wagen nicht startete, blieb uns nichts anderes übrig, als fast drei Stunden auf den Pannendienst zu warten. Danach blieb leider keine Zeit mehr für den Stadtbummel, es ging direkt nach Como zum Brasilianer, wo es dann typisch brasilianisches Essen vom Spieß gab.

Am Sonntagmorgen ging es dann nach Hause. Pass und Tunnel wurden über bzw. durchquert, und alle kamen staufrei am Bootshaus an.

Friedrich Pippow





## Deutsche Jugendmeisterschaft in Köln

Vom 19.-22.06. wurden die diesjährigen Jugendmeisterschaften in Köln auf dem Fühlinger See ausgetragen. 8 Sportler aus den Trainingsgruppen des Heidelberger Ruderklubs waren in diesem Jahr am Start. Insgesamt war es eine sehr junge Mannschaft, von denen die Hälfte erst in dieser Saison mit dem Leistungssport angefangen hat und sich durch eine gute Entwicklung im Verlauf der Saison einen Start auf der DJM verdient hatte. Trotzdem war klar, dass es hier noch nicht um Medaillen geht, sondern darum möglichst viel zu lernen, um im nächsten Jahr vorne dabei sein zu können.

Bei den B-Junioren gingen Paul Roder im leichten Einer und Amanda Arnol-



dim schweren Juniorinnen Einer an den Start. Beide zeigten zwei gute Rennen, konnten aber im Hoffnungslauf noch nicht mit den Besten mithalten und verpassten knapp den Sprung ins Halbfinale. Besser machten es Clara



Voget und Felicia Marty im leichten Juniorinnen Doppelzweier, die in einem spannenden Rennen zeitgleich mit einem zweiten Boot den Hoffnungslauf gewinnen konnten. Ein paar Stunden später gelang es Clara Voget dieses Mal im leichten Einer sich nach einem schlechten Start noch durch das ganze Feld zu schieben, um erneut den Hoffnungslauf zu gewinnen.

Dass es im Halbfinale der Juniorinnen Doppelzweier noch nicht nach ganz vorne reichte, war vorher erwartbar. Leider kamen die Beiden aber auch im B-Finale nicht über den sechsten Platz hinaus. Aber in einem Finale unter hoher Anspannung ein nicht optimales Rennen zu fahren, gehört zum Lernprozess dazu. Im Einer Finale gelang dies Clara dann schon etwas besser, so dass sie den fünften Platz belegte.

Shana Gschwendt und Gero Focken waren unsere Starter bei den A-Junioren. Shana startete in Renngemeinschaft im Doppelzweier und Doppelvierer. Im



Doppelvierer ging es leider nicht über den Hoffnungslauf und Gesamtplatz acht hinaus. Im Doppelzweier qualifi-



zierte sich Shana für das B-Finale, dass sie am Sonntag auf dem fünften Platz beendete. Gero ging im leichten Einer an den Start und konnte nach einem zweiten Platz im Vorlauf, den Hoffnungslauf am Freitag gewinnen. Der im Laufe des Samstags zunehmende Gegenwind spielte ihm als leichtestem im Feld nicht gerade in die Karten. So musste er im Halbfinale anderen den Vortritt lassen, die er vorher schon zweimal geschlagen hatte. Am Sonntag konnte Gero dann bei etwas besseren Bedingungen wieder eine höhere Schlagzahl fahren und kämpfte im B-Finale lange um den Sieg mit. Am Ende hatte der Berliner mit etwas über einer Sekunde Vorsprung knapp die Nase vorne, aber für Gero als jüngerer Jahrgang war es ein guter zweiter Platz.

Aus unserer Trainingsgruppe gingen mit Manuel Mützel und Mats Winkels auch zwei leichte Senioren in Köln an den Start. Nach guten Ergebnissen bei

der Regatta in Ratzeburg waren hier die Erwartungen relativ hoch. Leider erkrankte Manuel direkt in der Woche vor den Deutschen noch einmal schwer und konnte erst zwei Tage vorher wieder ins Training einsteigen. So konnte er leider nicht im Vollbesitz seiner Kräfte in Köln anreisen. Dies führte dazu, dass es im Doppelzweier leider nur zu Rang fünf reichte und im Doppelvierer für beide gemeinsam zu Platz vier.

Nachdem Mats Winkels in Ghent und Ratzeburg im Einer jeweils an einem Tag gewinnen konnte war vorher klar, dass es ein spannender Zweikampf im Einer werden würde. So verlief dann auch der Vorlauf. 1800 Meter gab es ein Kopf an Kopf Rennen, bei dem nie ein Boot mehr als 2 Meter Vorsprung hatte. Nachdem Mats bei 1750 Metern



schon kurz den Kopf hängen ließ, zeigte er aber Kampfgeist und legte einen starken Zwischenspur hin. Innerhalb weniger Schläge konnte er mehr als eine Länge Vorsprung rausholen und als erster über die Ziellinie fahren. Für das Finale nahmen wir uns eine etwas andere Renneinteilung vor, die Mats in



Perfektion umsetzte. Die ersten 1000 Meter waren ein Spiegelbild des Vorlaufs, doch als sein Kontrahent aus Saarbrücken wie im Vorlauf bei der 1000 Meter Marke wieder versuchte nach vorne zu gehen, konterte Mats seinen Angriff und setzte sich auf den nächsten 250 Metern mit drei Längen Vorsprung nach vorne ab. Auch wenn ihm auf den letzten 500 Metern sichtlich die Kräfte schwanden, war klar, dass er sich das nicht mehr nehmen lassen würde. Am Ende stand er nach drei Jahren harter Arbeit ganz oben auf dem Podest und durfte nicht nur die Goldmedaille entgegennehmen, sondern hatte sich damit auch die direkte Qualifikation für die U23-Weltmeisterschaft gesichert.

Insgesamt war es ein sehr gutes Wochenende für uns, bei dem nicht nur ein paar gute Leistungen, vor allem im Einer, gezeigt werden konnten, sondern die jungen Sportler viel für die nächsten Jahre gelernt haben.

René Modrak



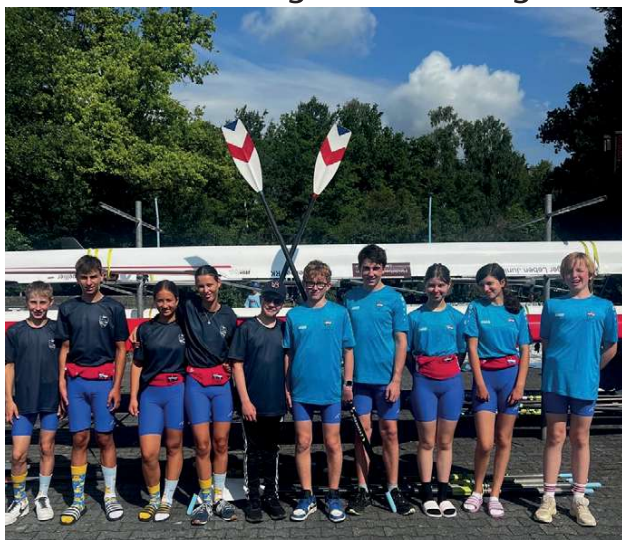


## Bundeswettbewerb München

Aufregung, Abenteuer und aalglatte Wasser – BW in München!

Donnerstag: Anreise, Abenteuer und Wasser auch von oben

Der Startschuss für unseren großen Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen im Rudern fiel noch nicht auf dem Wasser, sondern auf der Autobahn: Gestern, am Donnerstag, reisten wir – das Team aus dem sonnigen Heidelberg – ins ferne München. Leider im Regen. Unterkunft? Kein Hotel mit Pool und Frühstücksbuffet, sondern: Turnhalle! Der Duft von Sportsocken, Isomatten und Adrenalin liegt seit Ankunft in der Luft. Die Halle teilen wir uns stielecht mit den Nordlichtern aus Schleswig-Holstein. Eine Begegnung der Kulturen: Käsespätzle trifft auf Fischbrötchen, Hochdeutsch auf Küstenplatt – und trotzdem herrscht schon am ersten Abend gute Stimmung.



Freitag: Langstrecke, langer Atem, los geht's!

3000 Meter pures Ruder-Abenteuer. Mitten auf der Strecke, bei 1500 Me-

tern, wird gewendet. Früh am Morgen stehen unsere beiden Mix-Vierer an der Strecke, bereit zum Start. Ein besonderes Highlight: Einer der beiden Vierer, der von Leo, Pascal, Carla, Hannah und Jakob trägt die Startnummer 1 – ob das ein gutes Omen ist? Die Daumen sind auf jeden Fall fest gedrückt – teilweise so fest, dass der ein oder andere Trainer schon mit Krampf an der Regattastre-



cke steht.

Für die Teamdynamik des Mixed Vierers wurden sogar einheitliche Entensocken angeschafft.

Der zweite Mix Doppelvierer mit Emilio, Elisabeth, Morten, Ava und Max startet nur wenige Minuten nach dem ersten HRK-Boot. Mit hoch gezogenem HRK-Einteiler geht das zweite Boot ebenso in einheitlicher Rennkleidung aufs Wasser.

Neben den Vierern schicken wir auch zwei Zweier-Boote ins Rennen: unsere leichten Mädchen und leichten Jungs. Leicht aber oho! Sie sind motiviert, fokussiert – und vielleicht ein kleines bisschen aufgeregt. Kein Wunder: Bei dieser Kulisse, den Tribünen und



der Spannung in der Luft pocht nicht nur das Herz, sondern auch das Skull schneller.

Die Strecke selbst? Die 3000 Meter auf der Olympia-Regattastrecke in Oberschleißheim verlangen alles ab: Kraft, Technik, Kondition – und gute Orientierung beim Wenden. Man will ja nicht



aus Versehen im Biergarten gegenüber rauskommen. Aber unsere Mannschaften sind vorbereitet, top trainiert und voller Teamgeist. Die Anfeuerungsrufe schallen über das Wasser, die ersten Boote legen ab – es geht los!

Je nachdem, wie die Teams heute auf der Langstrecke abschneiden, entscheidet sich, in welches Finale es am Sonntag geht – und da wollen natürlich alle ins A-Finale. Sonntag wird also nochmal richtig spannend.

Samstag: Bericht Zusatzwettbewerb

Der Zusatzwettbewerb bestand aus verschiedenen Spielen bei dem die Gruppen, in die zuvor aufgeteilt wurde, sich in Disziplinen wie Werfen, Springen, Geschicklichkeit, Laufen und auch einem Wissenstest zum Thema Rudern beweisen mussten.

Max sagte nach dem allgemeinen Sportwettbewerb (ASW): „Beim Zu-

satzwettbewerb war ich in einem anderen Lauf als meine Freunde, deshalb war ich am Anfang ein wenig verwirrt, habe mich aber nach dem ersten Spiel (dem Parkour mit dem Wasserbecher) zurechtgefunden. Mein Lauf war ziemlich erfolgreich, wir haben in den meisten Spielen gewonnen wie z.B. dem Kreisspringen. Wir hatten allerdings auch Niederlagen. So waren wir beim Parkour ziemlich schlecht. Generell fand ich es aber positiv trotz der Hitze.“

Jakobs sportliches Fazit fiel nicht ganz so gut aus: „Der Zusatz-Wettbewerb lief für mich nicht so gut. Bei der ersten Übung meiner Riege (21), dem Kreuzsprung, trat ich mehrmals über die Linie was keine Punkte gab. Danach mussten wir einen Basketball hochwerfen und über dem Rücken wieder fangen. Jeder hatte 3 Versuche und ich schaffte nur einen davon. Dann bei der Seilwanderung schnitt meine Riege sogar ganz gut ab. Wir waren die Ersten, die fertig wurden. Aber danach kam dann der Dreisprung, bei dem ich in 2 von 3 Versuchen falsch absprang, was den Sprung ungültig machte. Beim Medizinballstoßen danach warf ich ungefähr so weit wie der Durchschnitt meiner Riege. Ungefähr zwischen das orangene und das blaue Hütchen. Beim Wissenstest konnten wir die meisten Fragen ohne Probleme beantworten. Ich fand ihn recht angenehm. Zuletzt kam der Hürdenlauf mit Wasserbecher, wobei ich die Hälfte meines Wassers verschüttete und somit nicht allzu erfolgreich war. Alles in allem hat es mir aber dennoch Spaß gemacht.“



Pascal hingegen war schon wieder deutlich positiver gestimmt: „Ich fand die Stationen grundsätzlich ganz cool,



was aber auch an der Riege liegen könnte. Die Ballwurf Station war nicht so gut, weil ich einen von drei nur gefangen habe. Aber die Stationen waren alle einfacher als erwartet und unsere Riege hatte in unserer Abteilung die zweitmeisten Punkte. Alles in allem ein gelungener Zusatzwettbewerb.“

Sonntag: 1000 Meter Finals

Um 5 Uhr klingelten die ersten Wecker, obwohl wir erst um 6:45 Uhr aufstehen mussten. Nachdem wir die ganze Halle gefegt hatten, sind wir zur Strecke gefahren und haben dort gefrühstückt. Um 9:16 Uhr war das erste zweier Rennen von Carl und Paul. Sie wurden knapp 5.

Das Rennen von Sophia und Marie mussten wir leider abmelden, da Sophia krank geworden ist.

Zwischen den Rennen haben wir im Schatten alle gemeinsam Imposter gespielt.

Der erste Mixed- Vierer mit Hannah, Pascal, Carla, Leo und Steuermann Jakob wurde im B- Finale knapp 3., wir haben bis zur Hälfte der Strecke ge-

führt und wurden leider bei den letzten hundert Metern überholt.

Der zweite Mixed- Vierer mit Emilio, Elizabeth, Morten, Ava und Steuermann Max wurden im D- Finale genau wie der andere Vierer knapp 3., sie waren am Anfang einer der Ersten und waren bis zu 500 Metern vorne mit dabei, bis sie dann leider überholt worden sind.

Die beiden Vierer mussten bei über 30° ihre Rennen fahren. Sogar die Gesamtsiegerehrung wurde aufgrund der Hitze abgesagt, sodass wir nach dem Rennen direkt abgeriggert und die Boote auf den Hänger geladen haben. Gegen 15 Uhr rollten wir dann los nach Heidelberg.

Am Sonntag fuhren auch Carl und Paul im Doppelzweier, ihr wichtigstes Rennen der Saison. Das Wasser war ruhig, der Start explosiv und jeder Schlag saß. Bis zur Ziellinie lieferten sie sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit Berlin. Am Ende fehlte ihnen weniger als halbe Sekunde und sie landeten auf Platz Fünf. Baden-Württemberg zeigte Flagge, Teamgeist und Trainingspower. Die Turnhalle wackelte bei jeder Siegesfeier und das Gemeinschaftsgefühl war spitze – auch wenn man nachts um drei über mindestens sieben Isomatten steigen musste, um aufs Klo zu kommen.

BW-Team 2025



## Gesamtweltcup Sieg für Lisa und ihren Vierer

Der deutsche Frauen-Doppelvierer hatte sich nach zwei zweiten Plätzen bei der EM in Plovdiv und dem Weltcup in Varese etwas vorgenommen. In Abwesenheit der starken Boote aus Großbritannien und den Niederlanden wollten sie es von Anfang an wissen. Sarah Wibberenz, Frauke Hundeling, Lisa Gutfleisch und Pia Greiten (RC Havel Brandenburg, Deutscher RC, Heidelberger RK und Osnabrücker RV) fuhren selbstbewusst im Vorlauf wie auch im Finale auf Sieg. „Wir hatten uns vorgenommen, unsere Stärken über das gesamte Rennen auszuspielen. Das ist uns auch gelungen“, sagte Pia Greiten,

den weiteren Plätzen folgten Polen, Tschechien, Schweiz und China. Lisa Gutfleisch sagte nach dem Rennen euphorisch: „mit diesem Ergebnis sind wir sehr zufrieden, gewinnen macht doch am meisten Spaß und das noch auf dem legendären Rotsee“.

Mit diesem Ergebnis konnte der deutsche Frauen Doppelvierer auch den Gesamtweltcup gewinnen. Herzlichen Glückwunsch! Eine HRK Ehrung für Lisa erfolgte in einer sehr kurzen Trainingspause am 21. Juli 2025 in Heidelberg. Hier erhielt Lisa die goldene Ehrennadel für den bislang so erfolgreichen Saisonverlauf und als kleinen Boost für die



die nach dem Test in Varese wieder den Platz mit Lisa Gutfleisch tauschte und auf Schlag zurückkehrte. Nach einem etwas verspäteten Start, das Kommando war nicht zu hören, übernahm das deutsche Quartett aber schnell die Führung vor Rumänien und baute diese bis ins Ziel auf 3,5 Sekunden aus. Auf

WM in Shanghai.

Für das deutsche Team gab es in Luzern zwei Titel bei den olympischen Bootsklassen und einige starke vierte Plätze. Nach dem überzeugenden Start-Ziel-Sieg der deutschen Doppelvierer-Frauen konnte auch der Deutschland-Achter gewinnen. Drei Jahre musste dieses



Boot auf einen Sieg warten, doch in Luzern war es dann endlich soweit: in Abwesenheit des britischen Achters übernahm das Boot aus Australien die Führung, im dritten Streckenviertel boten dann aber die deutschen Ruderer die schnellere Performance und kämpfte sich Zentimeter um Zentimeter an den Australiern vorbei an die Spitze des Feldes um am Ende einen Vorsprung von 1,5 Sekunden nach einem kräftezehrenden Rennen heraus zu fahren.

Die gebürtige Heidelbergerin Juliane Faralisch startete erstmalig nach einem Trainingswochenende mit Alexandra Föster im Doppelzweier. Nach einem nicht optimalen Vorlauf, ihrem ersten gemeinsamen Rennen, überzeugten sie allerdings im Halbfinale mit einem ersten Platz. Im Finale konnten sie dann noch nicht um die Medaillen mitfahren, sie wurden sechste, allerdings mit einem Rückstand von nur 5 Sekunden auf die siegreichen Chinesinnen.

Cheftrainer Schwarzrock stöhnte: „drei Regatten innerhalb von vier Wochen“ – das hat der DRV-Cheftrainer bei all seiner Erfahrung noch nicht erlebt und tut sich ein wenig „schwer, diese Terminfindung zu verstehen“. Nach der Europameisterschaft in Plovdiv und dem Weltcup in Varese nun also der renommierte Rotsee in Luzern – die zweite und in diesem Jahr schon letzte Weltcup-Station. Zehn lange Wochen, angefüllt mit viel Training und der Teilnahme der kompletten Nationalmannschaft an den Finals in Dresden, sind es dann noch bis zur Weltmeisterschaft in Shanghai.

Thomas Palm



## DHM und Großbootmeisterschaft

Nach einer frühen Abfahrt in Heidelberg kurz nach sieben Uhr morgens trafen die ersten Ruderer gegen Mittag mitsamt Bootsanhänger am Elfrather See in Krefeld ein. Nach dem Abladen und Aufriggern der Boote begannen auch schon die ersten Rennen. Der offene Männer-Zweier-ohne, mit Alex und Chris, qualifizierte sich in den Vorläufen für das B-Finale. Der Frauen-Doppelzweier der offenen Kategorie mit Marie und Cathrin schaffte es in einem größeren Feld ins Halbfinale. Kurz darauf belegte der Männer-Doppelvierer der Noviceruderer mit Philip, Finn, Marcus und Janik, gesteuert von Lilia, den dritten Platz im Vorlauf und zog somit ebenso ins Halbfinale ein. Parallel dazu qualifizierte sich Ludwig bei den Master-Meisterschaften im Männer-Einer für das A-Finale.

Ein krankheitsbedingter Ausfall erforderte eine kurzfristige Umbesetzung im Challenge-Doppelzweier der Männer. Marcus sprang ein und das neu formierte Boot erreichte das Halbfinale. Im Challenge-Doppelzweier der Frauen gewannen Larissa und Victoria ihren Vorlauf und zogen ebenfalls ins Halbfinale ein. Am Abend trafen auch die restlichen Heidelberger Ruderer ein. Nach dem Zimmerbezug kamen viele in der Hotellobby für ein gemeinsames Essen zusammen.

Am Samstagmorgen fuhr der erste Bus um 7:30 Uhr zur Regattastrecke. Im ersten Rennen des Tages wurde Ludwig in

seinem A-Finale Vierter. Etwa zu dieser Zeit trafen auch die restlichen zwei Busse mit denjenigen ein, die etwas länger schlafen durften. Kurz danach gingen die beiden Challenge-Doppelzweier aufs Wasser. Der neu formierte Männer-Doppelzweier mit Jascha und Marcus verpasste nach einem Krebs knapp den Einzug ins A-Finale und qualifizierte sich für das B-Finale. Der Frauen-Doppelzweier mit Larissa und Victoria qualifizierte sich nach einem gewonnenen Halbfinale für das A-Finale.

Neben DHM und Master-Meisterschaft fand parallel auch die Deutsche Großboot-Meisterschaft statt. Dort gewann der Frauen-Vierer-ohne der Heidelbergerinnen gemeinsam mit dem Ruder-



club Nürtingen (Elena, Gemma, Neele und Doro) die Silbermedaille. Der Novice-Doppelvierer der Männer hatte am Morgen den Einzug ins A-Finale knapp verpasst, gewann jedoch am Mittag sein B-Finale. In den darauffolgenden Rennen der Challenge-Doppelvierer siegten die Männer mit Jascha, Phillip,



Bram und Paul in ihrem Finale; die Frauen mit Nora, Teresa, Viktoria und Laura gewannen die Silbermedaille. Nach dem am Vortag ausgefallenen Vorlauf des Frauen-Vierer-ohne gewann das Boot mit Hannah, Elena, Jonna und Alena ebenfalls Silber. Im anschließenden B-Finale der offenen Männer-Zweier-ohne sicherten sich Chris und Alex durch einen Sieg den siebten Platz in der Gesamtwertung.



Nach einem erfolgreichen Halbfinale und dem Einzug ins A-Finale am Morgen gewannen Cathrin und Marie im Frauen-Doppelzweier, das A-Finale und qualifizierten sich damit für die European University Championships 2026 in Kroatien. Der leichte Frauen-Doppelzweier konnte leider im A-Finale keinen Podiumsplatz erreichen. Im Finale der Challenge-Doppelzweier ergatterte das Boot mit Jascha und Marcus einen zweiten Platz im B-Finale; Larissa und Victoria gewannen im Frauen-Doppelzweier ihr A-Finale souverän. Auch der leichte Männer-Doppelzweier kämpfte sich im A-Finale mit dem dritten Platz aufs Podium.

Anschließend begannen die Vorläufe der Einer-Rennen, bei denen die Uni Heidelberg im Challenge-Bereich mit vier Booten vertreten war. Lina, Jascha und Paul gewannen ihre Vorläufe, während Larissa Dritte wurde. Damit qualifizierten sich alle für die Halbfinals am Sonntag. Im darauffolgenden Mixed-Achter wurde die Mannschaft der Uni Heidelberg im Vorlauf Dritte und qualifizierte sich für das A-Finale. Gegen 19 Uhr, mit deutlicher Verspätung, qualifizierte sich Manuel im offenen Leichtgewichts-Männer-Einer für das A-Finale.

Im darauffolgenden Männer-Doppelzweier verpassten Daniel und Timo den Einzug ins A-Finale. Zwei Heidelberger Boote dominierten den Vorlauf des Challenge-Doppelvierers und erreichten gemeinsam das A-Finale. Im Novice-Mixed-Doppelvierer qualifizierten



sich zwei Boote – das eine mit Philip, Janik, Maike und Julia (gesteuert von Laura), das andere mit Nora, Finn, Marcus und Lilia (gesteuert von Bjarne) – für das Viertelfinale am Folgetag. Nach der abendlichen Siegerehrung saß das Heidelberger Team noch gemeinsam bei Pizza am Regattaplatz, ehe es zurück zur Unterkunft ging.

Der Sonntag begann erneut früh. In den Viertel- und Halbfinals setzten sich beide Novice-Mixed-Doppelvierer durch und qualifizierten sich für das C-Finale. Im Challenge-Einer gewannen Paul, Larissa und Lina ihre Halbfinals. Jascha erreichte mit Platz zwei ebenfalls das A-Finale. Im offenen Frauen-Zweier-ohne siegten Elena und Alina; Cathrin und Marie wurden Dritte. Auch

Elena und Alina sicherten sich damit die Teilnahme an den European University Championships 2026. Der Mixed-Achter konnte sich im A-Finale nicht aufs Podest vorkämpfen und wurde Fünfter. In den A-Finals der Challenge-Einer gewann Paul bei den Männern, Jascha belegte Platz vier. Bei den Frauen siegte Lina, Larissa wurde Dritte. Auch die Challenge-Mixed-Doppelvierer überzeugten: Das Boot mit Larissa, Victoria, Paul und Bram gewann das A-Finale; das Team mit Laura, Viktoria, Jascha und Phillip errang Silber.

Während der Siegerehrung setzte starker Regen ein. Der Frauenachter der Uni Heidelberg, bestehend aus Jonna, Elena, Alena, Hannah, Mia, Alina, Marie, Cathrin und Steuerfrau Ricarda, si-



cherte sich nach einem dritten Platz im Vorlauf den Titel der Vize-Hochschulmeisterinnen. In den letzten Rennen der offenen Klasse belegte Manuel im leichten Männer-Einer den fünften Platz im A-Finale; Daniel und Timo wurden Sechste im B-Finale. Zum Abschluss folgte das C-Finale der Novice-Mixed-Doppelvierer: Das Boot mit Nora, Finn, Marcus, und Lilia (gesteuert von Bjarne) schaffte es auf Platz fünf; das von Laura gesteuerte Boot mit Philip, Maike, Janik und Julia belegte den dritten Platz.

Bei strömendem Regen wurden am Ende der Regatta Boote, Gepäck und Zelte verladen. Kurz darauf stand fest: Die Uni Heidelberg hatte in den Bereichen Novice und Challenge den Gesamtsieg errungen. Nach der Siegerehrung und der Übergabe des Pokals trat das Team die Heimreise an – unterbrochen nur durch eine kurze Rast bei McDonald's. Gegen 21 Uhr erreichten die Ruderer wieder Heidelberg.

Die Uni Heidelberg war bei der DHM 2025 überaus erfolgreich:

- in der offenen Klasse mit zwei Siegen, zwei Silber- und zwei Bronzemedailles,
- im Challengebereich mit fünf Siegen, zwei Silber- und einer Bronzemedaille,
- bei der Deutschen Großbootmeisterschaft mit einer Silbermedaille,
- sowie mit dem Gesamtsieg in der Novice- und Challengewertung.

Ein sportlich intensives und zugleich freudvolles Wochenende liegt hinter der Heidelberger Mannschaft. Die Vorfreude auf die DHM 2026 ist bereits jetzt spürbar.

Ein besonderer Dank gilt dem Heidelberger Ruderklub sowie der Rudergesellschaft Heidelberg – für das Bereitstellen und den Transport der Boote, für das Training und die Betreuung, und nicht zuletzt für die Möglichkeit, an dieser Regatta in so großer Zahl teilzunehmen.

Timo Heinz, Finn Osterkamp



## Regatta Offenbach

Nach mehreren äußerst anstrengenden Regatten fand am 05. Und 06. Juli endlich wieder eine 500m Spaßregatta statt. Besonders an der Offenbacher Regatta ist die Bootsklasse des Mixed-Doppelzweier, die bei fast keiner anderen Regatta im Meldeergebnis zu finden ist. Insgesamt kann man die Offenbacher Regatta für den HRK als sehr erfolgreich betrachten. Mit 18 Siegen und vielen guten zweiten Plätzen war der Heidelberger Ruderclub der zweit-erfolgreichste Verein.

Das erste Rennen des Tages gewann direkt unser Mixed-Vierer mit Gero Focken, Lisanne Schlüter, Shana Gschwendt und Helios Meisner, nachdem sie das Rennen wegen eines kleinen Zusammenstoßes ihrer Gegner wiederholen mussten. Bewundernswert war auch der eindeutige Sieg von Pascal Hamann Velasco im Einer in der Leistungsklasse 1. Die B-Jugend war be-

sonders erfolgreich und allein für ein Drittel der Siege des HRK verantwortlich. So gewann zum Beispiel Tobia Lovera jedes Einer- und jedes Zweier-Rennen.

Auch in der ungewöhnlichen und deshalb kaum trainierten Bootsklasse der Mixed-Zweier, Carlo Johnsson zusammen mit Luna Müssener, sowie Paul Roder zusammen mit Felicia Marty, hat sich der Heidelberger Ruderclub gut geschlagen. Insgesamt war die Offenbacher Regatta für den HRK sehr erfolgreich und zudem eine sehr spaßige Veranstaltung, die den Gruppenzusammenhalt stärkte.

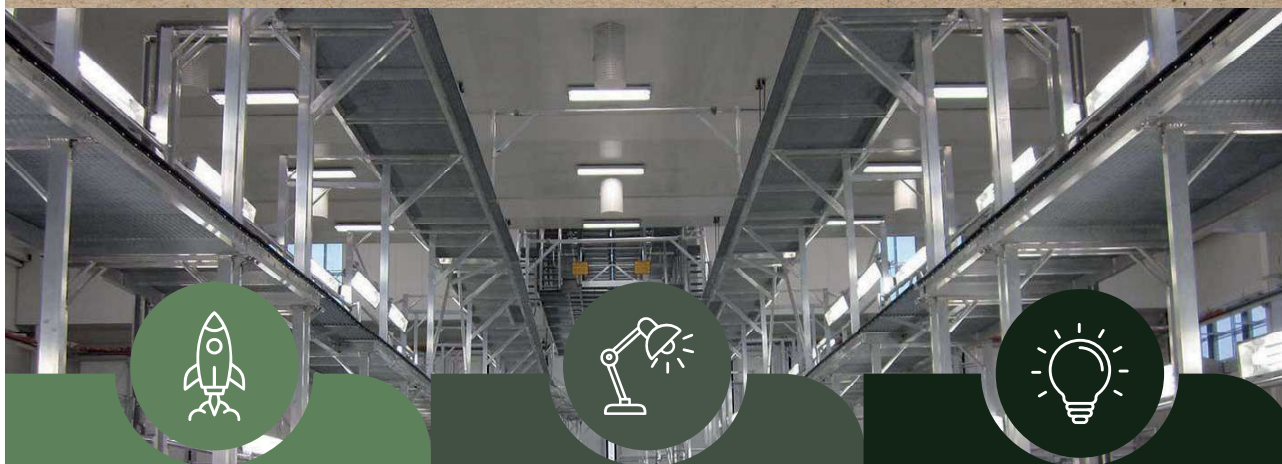
Carlo Johnsson, Tobia Lovera



## ECONOMIC LIGHT DESIGN

BY RBC

Seit 2009 optimieren wir Beleuchtungsanlagen –  
von der Analyse bis zur Montage.



Deutlich geringere  
Energiekosten durch  
moderne LED-Technik



Bessere Ausleuchtung für  
Arbeitssicherheit &  
Produktivität



Wartungsarm dank  
langlebiger LEDs

## UNSER FULL-SERVICE

Wir führen eine kostenlose Vor-Ort-Analyse durch und entwickeln darauf basierend ein individuelles Lichtkonzept für Hallen, Lager und Produktionsbereiche. Auf Wunsch unterstützen wir Sie zudem bei der Fördermittelberatung inklusive Antragstellung. Anschließend übernehmen wir die Lieferung sowie die fachgerechte Montage der Beleuchtung.



HARDTSTRASSE 80  
69124 HEIDELBERG



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



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



## U23 Weltmeisterschaft Poznan

Diesen Sommer hatte ich die große Ehre, dass der Deutsche Ruderverband mich als Heimtrainer von Mats Winkels für dessen Betreuung zur U23 Weltmeisterschaft nominierte. Von der vierwöchigen Wettkampfvorbereitung, die zwischen der Jugendmeisterschaft und der WM absolviert wird, bestritten wir aus Kostengründen die ersten zwei-einhalb Wochen im Heimtraining. Anschließend fuhren wir am 07.07. nach Ratzeburg, um dort vor Ort mit der restlichen Mannschaft die letzten 10 Tage zu trainieren und einige Belastungen zu fahren.

Empacher stellt für die WM und die Vorbereitung im Rahmen seines Sponsorings Boote für die Nationalmannschaft. So bekam auch Mats einen neuen Einer zur Verfügung gestellt, den wir uns erstmal richtig einstellen mussten. Die ersten Tage war der Rat-



zeburger See sehr wellig, weshalb wir häufig auf den Kuchensee fuhren. Als das Wetter besser wurde, konnten wir die langen Rudereinheiten dann auf

dem Ratzeburger See absolvieren. In den letzten sechs Tagen sind wir viermal in der Regattastrecke auf dem Kuchensee mit der ganzen Mannschaft Strecken gefahren. Über Intervalle von 250 und 500 Metern bis hin zu 1000 Metern und einer Abschlussbelastung über 2000 Meter war alles dabei. Insgesamt fuhr Mats bei allen Strecken gute Zeiten, so dass wir sehr zufrieden aus Ratzeburg abreisten.

Nach drei Tagen zu Hause ging es früh am Sonntagmorgen mit der Bahn nach Berlin. Dort traf sich eine große Gruppe, um in den Reisebus einzusteigen, der in Hamburg und Rostock schon einige Sportler und Trainer eingesammelt hatte. In Polen angekommen checkten wir nur kurz im Hotel ein, um dann direkt zur Strecke zu fahren und die Boote aufzuriggern. Die Sportler konnten dann noch eine kleine Runde auf dem See drehen. Am Montag und Dienstag standen nochmal zwei Trainingstage vor Ort an, bevor am Mittwochnachmittag die ersten Rennen starteten. Dienstagabends gab es eine offizielle Eröffnungsfeier mitten in der Innenstadt auf einem Marktplatz. Mit einer aufgebauten Bühne mit DJ, einem Chor, der aus den Fenstern der umliegenden Häuser sang und einem Stand mit kostenlosem polnischem Gebäck hatten die Veranstalter eine sehr schöne Veranstaltung organisiert.

Mittwochnachmittag stand für Mats dann der Vorlauf an. Insgesamt war es ein starkes Feld. Mit einem Türken, der schon bei der A-EM drei Monate zuvor



die Silbermedaille gewinnen konnte. Einem Italiener, der in der Saison schon im Weltcup eine Bronzemedaille gewinnen konnte. Einem Slowaken, der ebenfalls bereits im Weltcup am Start gewesen und zusätzlich im Vorjahr auch schon vierter bei der U23 WM gewesen war, sowie dem fünftplatzierten des Vorjahrs aus Argentinien. Uns war also klar, dass es eine starke Konkurrenz um die Medaillen geben würde. Der Weltruderverband hatte vor der Saison den Wettkampfmodus geändert. So gab es nun keine Hoffnungsläufe mehr. In unserem Fall wurde nach einigen Abmeldungen auch das Halbfinale gestrichen und es blieben noch zwei Vorläufe über, aus denen jeweils die ersten beiden ins Finale kamen. Die letzten beiden Finalplätze gingen dann an die verbleibenden Zeitschnellsten. Mit beiden Weltcupstartern in unserem Vorlauf war gewiss, dass wir am Ende wahrscheinlich eine gute Zeit brauchen würden und deshalb mutig auf Angriff fahren mussten. Trotz einem der besten Starts, die Mats jemals gefahren ist, befand er sich auf den ersten 750 Metern auf Platz 4. Mit einem geplanten Spurt konnte er aber ab 800 Metern immer weiter aufschließen und schließlich kurz nach der 1000 Meter Marke am Slowaken vorbeifahren. Überraschenderweise lag zu diesem Zeitpunkt der Amerikaner vorne, aber insgesamt waren alle 4 Boote innerhalb von 2 Sekunden zusammen. 500 Meter vor dem Ziel konnte der Slowake überraschenderweise das Tempo nicht mehr mitgehen und fiel zurück. Mats schaffte es im Endspurt zum inzwischen zweit-



platzierten Amerikaner aufzuschließen und beide fuhren die letzten 100 Meter nebeneinander ins Ziel. Am Ende war der Amerikaner auf dem Zielfoto 2/100 Sekunden vorne. Das dies trotzdem ein super starkes Rennen war, zeigte der Blick auf die Zeiten. Mit fast sechs Sekunden Vorsprung auf den dritten aus dem anderen Lauf qualifizierte Mats sich sehr souverän für das Finale. Den Donnerstag und Freitag nutzten wir dann zum Training und feuerten fleißig die anderen deutschen Boote an. Am Samstag stand dann endlich das Finale für Mats auf dem Plan. Wie nach dem Vorlauf zu erwarten war, fuhren die meisten Boote sehr schnell los. Nur der türkische Ruderer startete etwas ruhiger, wahrscheinlich die Konsequenz aus seinem Vorlauf, wo er schnell mit 3 Längen geführt hatte und dann auf der



zweiten Hälfte so stark eingebrochen war, dass er sich gerade noch als Dritter über die Zeit für das Finale qualifizieren konnte. Unsere Taktik wählten wir ähnlich wie im Vorlauf, nur wollten wir dieses Mal noch konsequenter das Tempo nach der 1000 Meter Marke hochhalten, um uns da auf einen Medaillenplatz vorzuschieben. Ziel war aggressiv um die Medaillen mitzukämpfen. Bei 500 Metern lagen wir wie erwartet ungefähr zwei Sekunden hinter der Spitze. Ähnlich wie im Vorlauf konnte Mats dann gut an Geschwindigkeit zulegen und sich an die drei führenden Boote heranschieben. Als es bei 1000 Metern dann nur noch eine Sekunde bis zu den Medaillenrängen war, fing er leider einen im Fernsehbild gut sichtbaren leichten Krebs. In dem Moment fiel er leider nicht nur auf den fünften Platz zurück, sondern verlor natürlich auch seinen bis dahin sehr guten Rhythmus und die Geschwindigkeit. In der Folge wollte er etwas hektisch wieder schnell zu den anderen aufschließen. Dies geschah leider etwas unsauber, so dass er 150 Meter später nochmal leicht am Wasser hängen blieb und anschließend

völlig verkrampfte. Zwar überholte er auf den letzten 500 Metern noch den stark einbrechenden Argentinier, konnte aber nach der zu krampfhaften zweiten Hälfte im Endspurt den Niederländer nicht mehr halten, so dass es am Ende der fünfte Platz wurde. Da er aber bis zum Krebs an den Medaillenplätzen dran war und anschließend alles versucht hat, um den Anschluss wieder herzustellen, kann er sich nicht vorwerfen es nicht probiert zu haben. Insgesamt waren die unmittelbare Wettkampfvorbereitung und die WM für mich eine tolle Erfahrung. Der tägliche Austausch mit den anderen sehr erfahrenen Trainern war für mich sehr bereichernd und ich konnte eine Menge für mich mitnehmen. So ein internationaler Einsatz ist eine tolle Sache und ich hoffe, dass in Zukunft mehr Sportler vom Heidelberger Ruderklub die Chance bekommen an so einem Event teilzunehmen.

René Modrak





## Landesmeisterschaft 2025

Fünf Titel bei der Ruder-Landesmeisterschaft gab es für unsere Ruderinnen und Ruderer in diesem Jahr in Breisach! Gut vorbereitet und mit großem Begeisterungsfähigkeit fuhr am letzten Wochenende unsere Athletinnen und Athleten zur Landesmeisterschaft nach Breisach. Neben den üblichen zwei voll bepackten Bootshängern wurde auch noch ein Materialwagen für Verpflegung mitgezogen. Und das vorab: fürs Küchenteam unter Leitung von Renko gab es ein großes Lob. Das Wetter ließ in diesem Jahr allerdings etwas zu wünschen übrig: statt der üblichen heißen Temperaturen regnete es häufiger.

Neben dem Landestitel für den Frauen-Achter (Hannah Ridder, Luna Ehlers, Alena Losgar, Lisanne Schlüter, Marie Treppke, Jonna Janssen, Alina Steffens, Elena Weyers und Stf. Victoria Motsch) glänzten die 13/14-Jährigen im gesteuerten Jungen-Vierer (Leo Neusius, Morten Micol, Emilio Campagnolo, Pascal Hamann Velasco und Stm. Max Ortman) und Mixed-Vierer (Elizabeth Baldessari, Emilio Campagnolo, Pascal Hamann Velasco, Hannah Mack und Stm. Jakob Deisler). Zudem gab es zwei Titel im Leichtgewichts-Einer durch Gero Focken (Junior A Lgw.) und Clara Voget (Juniorinnen B Lgw.). Dazu erkämpften die HRK'ler zahlreiche Silber- und Bronzemedailles für den Klub. Jüngster Medaillengewinner war der erst 10-jährige Jaromir Nossov mit einer Silbermedaille in der Talentiade, über die nicht nur er sich sehr gefreut hat.

Unser Jugendtrainer René Modrak war in diesem Jahr aus gutem Grund nicht mit von der Partie in Breisach. Er betreute im Trainingslager Ratzeburg sowie bei der U23-Weltmeisterschaft Mats Winkels, der Deutschland im Leichtgewichts-Einer in Poznan vertrat. Er schaffte es durch die Qualifikation bis in den Endlauf, in dem er einen hervorragenden fünften Platz errang.

Auch die noch spät Heimkehrenden wurden von Krissy und Claudia auf der Terrasse empfangen. Diese feierten am gleichen Tag 40-jähriges Jubiläum ihrer ersten gemeinsamen deutschen Meisterschaft im Frauen Doppelzweier. Die Gesamt-Bilanz des HRK für den Preis des Ministerpräsidenten kann sich sehen lassen. Fünfter Platz mit 196 Punkten, knapp hinter der RGH mit 202,5 Punkten. Das ist deutlich mehr als in den letzten Jahren und lässt für die nächsten Jahre hoffen.

Toll gemacht und herzlichen Glückwunsch an unser Team. Besonderer Dank gilt unseren Trainer- und Betreuer Nathalie Böck, Renko Müller, Jannik Schlüter und Heinrich Drügemöller.

Thomas Palm



## Landesmeisterschaft in Breisach 2025









## Ruderwanderfahrt Berlin

Kamma nich meckern, wa? = grösstes Berliner Lob!

Ja, wir waren wieder in Berlin-Köpenick, im Ruderclub Pro Sport Berlin 24 e.V. Wendenschlossstraße.

Wir aus dem Heidelberger Ruderklub und ladies first: Ariane, Maria, Rose und Elke und Doro (aus Kaiserslautern), die Fahrrad fahrend für unsere Bewirtung gesorgt haben und men second: Peter, Matthias, Jürgen und Frank (aus Kaiserslautern). Begrüßt und betreut hat uns dabei wie immer Edith, die Seele des Clubs mit weiteren Mitrunderinnen und Mitrunderern, die uns als „ständige Begleiter“ gerne begleitet haben.

Das Haus ist eine alte große Ruderclubvilla, direkt am Grünauer Wasser gelegen. Die ehemalige Regattastrecke von Olympia 1936 liegt immer noch sichtbar und ruderbar mit 6 Bahnen fast vor der Tür.

Die Gewässer des Berliner Umlandes sind paradiesisch, durch viele Seen und Gewässer ist es möglich bis zur Ostsee zu rudern. Einzig innerhalb Berlins sind Schranken gesetzt, die nur 1x jährlich geöffnet werden. Ansonsten bieten Seen, Flüsse und Kanäle weite Ruder- und Paddelmöglichkeiten. Für uns Ruderer nehmen aber leider in letzter Zeit die motorisierten Boote und Flöße massiv zu.

Am ersten Abend durften sich die Heidelberger, durch Verspätung müde und erst am späten Abend eintrudelnd an

den gedeckten Tisch setzen und eingelegten Hering mit Pellkartoffeln genießen! Die Betten waren auch schon bezogen und so brauchten wir uns anschließend nur noch fallen zu lassen. Am nächsten Morgen verließen wir mit den beiden Booten Wendenschloss (nach der Straße benannt) und der Frauentog den Ruderclub über die Dahme. Entlang der Regattastrecke nach Große Krampe, mit einem kleinen Imbiss. Zurück über Schmöckwitz, wo wir vor dem einsetzenden Regen Schutz suchten, wieder entlang der Regattastrecke zurück zum Bootshaus. Der Abend wurde in der Pizzeria am Ufer verbracht.



Der nächste Tag war regnerisch, so dass sich eine Gruppe nach Berlin aufmachte, um das neue alte Schloss zu besuchen, bei Regen über das Dach lief und sich Berlin von oben besah.

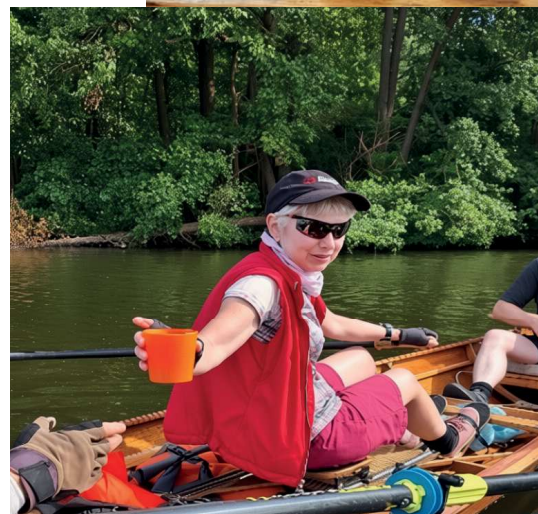
Später teilte sich die Gruppe, um in Museen zu gehen oder in der Oranienburgerstraße die alte imposante Synagoge mit dem goldenen Kuppeldach zu besuchen und zu bestaunen. Sie



wird nicht mehr als Synagoge, sondern als Museum und Teil der Erinnerungskultur genutzt, wie der in der Nähe gelegene jüdische Friedhof. Dieser wird nicht mehr belegt, sondern ist ein Ort des Erinnerns geworden. Durch Skulpturen wird auch an das frühere jüdische Waisenhaus und das Altenheim erinnert. Bemerkenswert ist, dass die Synagoge in der Oranienburger Straße schon im 19. Jh. eine Rabbinerin engagierte.

Am 4. Tag des Aufenthaltes ruderten wir mit einem sehr aktiven 87-jährigen Ruderer des Clubs, der täglich ca. 30 km rudert (!) eine Runde über den Müggelsee und den Seddiner See, insgesamt 32 km.

Freitag und Samstag fand die wunderbare Wanderrudertour über den Langen See, Zeuthener See, Möllensee, durch Königs Wusterhausen in den Krüppensee, über das Dahme-Fließ in den Dolgensee bis zum Dorf Dolgenbrodt statt. Hier war neben dem Abendessen eine Übernachtung vorgesehen und während des Abendessens erfreute uns Jürgen mit Akkordeon und Schlagern der 70-iger Jahre, sehr



inbrünstig vorgetragen, mit Musik und Gesang – ohne Tanz.

Zwischendurch Weinpause kurz vor dem Dahme Fließ. Edith und Heidi legen mit Wein immer eine Gedenkminute an ihre Männer ein.

Am Sonntag schien die Sonne und verbrannte einige, die sich nicht eingecremt hatten, führte uns aber zum leckeren Abschlussessen.

Rose Derkau



## Lisa bei den German Finals 2025

Bei den Ruderwettbewerben der German Finals in Dresden ging Lisa Gutfleisch in zwei Rennen an den Start. Im Einer schaffte sie es Samstags auf der 350-Meter-Strecke am Dresdner Alberthafen knapp nicht ins Finale. Am



Sonntag saß sie im Frauen-Achter „Die Ruderinnen A“. Hier starteten zahlreiche Skullerinnen der deutschen Spitze in einem reinen Riemenboot – angelehnt an das internationale Format der „Great Eight“, bei dem internationale Top-Athletinnen disziplinübergreifend gemeinsam antreten. Der eigentliche deutsche Frauenachter, der in diesem Jahr den Anschluss an die Weltspitze geschafft hat, startete als "Ruderinnen 1". Komplettiert wurde das starke Feld von sechs Achtern der Ruder-Bundesliga, die ihre Sprintklasse zeigen wollten.

Die Qualifikationsrennen waren für die Skullerinnen eine willkommene Gelegenheit sich von Rennen zu Rennen immer besser mit Streckenlänge, Riemenboot und als Mannschaft zusammen zu finden. Im A-Finale war es dann von Beginn an ein harter Bord-an-Bord-Kampf, den die Skullerinnen

auf den letzten 100 m dann klar und deutlich sichtbar mit fast einer Sekunde Vorsprung für sich entscheiden konnten. Groß war die Freude des Teams der Skullerinnen. Das Team um Lisa ließ sich verdient feiern.

Wie auch schon beim 7er Rugby übertrug das ZDF das Rennen in voller Länge, profund von ZDF-Sportchef Yorck Polus reportiert, dem früheren HRK-Sprintachtermeister. Die Finals 2025 haben eindrucksvoll gezeigt, wie mitreißend und publikumsnah Spitzensport inszeniert werden kann. An vielen Wettkampfstätten wurde der Sport zur kompakten Hochleistungsschau – und auf der großen Finalsbühne zum festlichen Ereignis. Das wäre auch etwas für Heidelberg, zudem findet hier Rudern immer mitten in der Stadt statt. Im nächsten Jahr finden die Finals in Hannover statt.

Thomas Palm





## Jugenderwanderfahrt Fulda und Weser

In den Sommerferien unternahmen wir vom 01.-08.08. eine spannende Ruderwanderfahrt von Kassel bis nach Rinteln. Unsere Strecke führte uns über mehrere Etappen durch verschiedene Orte entlang von Fulda und Weser. Gestartet sind wir in Kassel und ruderten von dort aus nach Hann. Münden, wo Fulda und Werra beim Weserstein zur Weser zusammenfließen. Den Weserstein haben wir auch besucht und ein Gruppenfoto gemacht. In den folgenden Tagen machten wir in Beverungen, Holzminden, Hameln und schließlich in Rinteln Halt. In zwei Vierern skullten oder rierten wir täglich zwischen 30 bis 50 Kilometer. Begleitet wurden wir von unserem Cheftrainer René Modrak und Victoria Motsch.

Übernachtet haben wir in Bootshäusern von Rudervereinen auf der Strecke. Trotz der körperlichen Anstrengungen kam der Spaß nicht zu kurz: abends spielten wir Fußball, kochten gemeinsam oder entspannten uns bei Gesellschaftsspielen. Das Wetter war größtenteils ange-

nehm, sodass wir die Fahrt in vollen Zügen genießen konnten und auch fast jeden Tag eine Möglichkeit zum Schwimmen hatten. Neben dem sportlichen Aspekt war die Ruderwanderfahrt auch eine tolle Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen und unsere Teamarbeit zu stärken.

Insgesamt war es eine unvergessliche Woche voller Bewegung, Natur und Gemeinschaft – eine Erfahrung, die wir jederzeit wiederholen würden.

Paul Seelinger



## Jugendwanderfahrt über Fulda und Weser





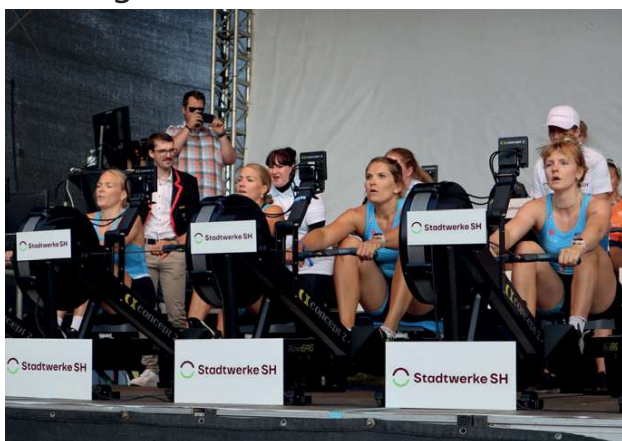
... eine unvergessliche Woche!





## Lisa dreimal im Doppelvierer beim SH-Cup erfolgreich

Am zweiten Augustwochenende kamen einige der besten Ruderinnen und Ruderer der Welt nach Rendsburg an den Kreishafen, um hier beim härtesten Ruderrennen der Welt – dem SH Netz Cup – gegeneinander anzutreten. Erstmals starteten in diesem Jahr auch Frauenteam auf dem Nord-Ostsee-Kanal, rund 80.000 Zuschauer verfolgten das sportliche Großereignis über die drei Tage.



Traditionell werden die Bahnen für den Rudermarathon über einen Ergo-Wettkampf vergeben. Die Siegerinnen und Sieger dürfen ihre Bahn frei wählen. Hier gewannen am Freitag sowohl der deutsche Männer-Achter GER1 wie auch der deutsche Frauen-Doppelvierer um Lisa Gutfleisch und damit das Recht, sich die beste Bahn für den Marathon am Sonntag auszusuchen.

Vor dem Marathon ging es am Samstag in beiden Bootsklassen über die 350m-Sprintstrecke. Hier bestimmte das deutsche Frauen-Quartett vom ersten Schlag an das Tempo und ließ der internationalen Konkurrenz keine Chance. In 57,88 Sekunden erreichte das Boot das Ziel vor den Niederlanden (59,41

und Großbritannien (1:00,79). Bemerkenswert: Im niederländischen Boot saß eine Olympiasiegerin – gegen die geschlossene Leistung des DRV-Quartetts konnte jedoch auch sie nichts ausrichten.

Auch auf der 12,7 Kilometer langen Strecke siegte der deutsche Frauen-Doppelvierer (42:28 Min.) vor den Niederlanden (42:55 Min.) und Großbritannien (43:11 Min.).

Das Team mit Sarah Wibberenz, Frauke Hundeling, Lisa Gutfleisch und Pia Greiten kannten den SH Netz Cup natürlich bereits aus der Ferne. Trotz der enormen Streckenlänge hatten sie sich sehr auf ihre erste Teilnahme gefreut. „Das war heute schon eine kleine Challenge“, so Sarah Wibberenz während der Siegerehrung nach dem Rudermarathon. „Aber wir haben viel mehr Spaß gehabt als wir zuerst dachten.“

Thomas Palm/rudern.de







## Neuer Hantelraum

Heinrich Drügemöller strahlte: „heute, am 10.08.25, ist ein besonderer Tag für unseren Verein: Wir eröffnen offiziell unseren frisch renovierten Hantelraum! Hier soll in Zukunft geschwitzt, gekämpft, gelacht – und natürlich trainiert werden. Aber bevor wir die Gewichte in die Hand nehmen, möchte ich ein paar Zeilen an alle richten, die dafür sorgen können, dass dieser Raum uns allen lange Freude bereitet. Denn so schön dieser Raum jetzt aussieht – er bleibt nur so schön, wenn wir alle Verantwortung übernehmen. Verantwortung für uns selbst, für die Geräte und füreinander.

Darum gibt es klare Regeln. Sie sind nicht da, um uns zu ärgern, sondern um Sicherheit, Ordnung und Fairness zu garantieren“.

### **Erstens: Sicherheit.**

Wer hier trainiert, muss wissen, was er tut. Darum ist Training nur nach einer Einweisung erlaubt – wir wollen keine „YouTube-Helden“, die sich bei fragwürdigen Eigenkreationen verletzen. Wenn Ihr unsinnige oder gefährliche Übungen seht: Sprecht es an! Das ist kein Petzen, das ist Kameradschaft.

### **Zweitens: Rücksichtnahme.**

Wir alle teilen uns den Raum. Musik ja – aber nicht so, dass es Nachbarn und Mieter über uns stört.

Gewichte werden nicht fallen gelassen, sondern kontrolliert abgesetzt. Drop-Pads sind kein Freifahrtschein für Lärm, sondern eine Notlösung.

### **Drittens: Ordnung.**

Wer etwas benutzt, räumt es wieder

dorthin zurück, wo er es herhat. Egal ob Hantel, Matte oder Medizinball – der Boden muss frei bleiben. Trainingsmatten gehören in den Hantelraum, nicht in die Bootshalle. Bitte keine Ausnahmen. Kein „Ich wollte nur kurz ...“.

### **Viertens: Hygiene.**

Wir schwitzen hier alle. Und genau deshalb trainieren wir immer mit Handtuch und wischen die Geräte nach jeder Benutzung ab. Die Desinfektionsmittel stehen bereit – bitte benutzt sie auch. Und: Wer krank ist, bleibt zu Hause. Eure Gesundheit ist wichtiger als eine Einheit, und ihr erspart allen anderen eine Ansteckung.

### **Fünftens: Kleidung.**

Straßenschuhe bleiben draußen. Trainiert wird in sauberem Sportzeug. Oberkörperfrei mag im Sommer am Neckar cool sein – hier drinnen ist es unhygienisch.

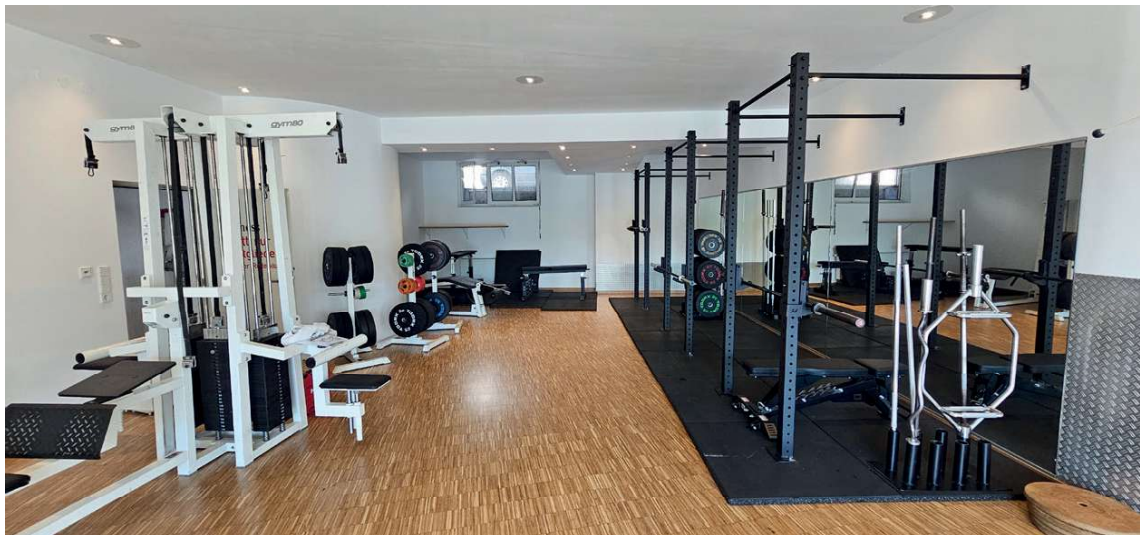
### **Diese Regeln sind nicht verhandelbar.**

Wer sie missachtet, riskiert den Ausschluss vom Hantelraum. Das ist keine Drohung, sondern eine Notwendigkeit, um allen ein sicheres und effektives Training zu ermöglichen. Lasst uns diesen Raum so nutzen, dass wir noch in vielen Jahren stolz darauf sein können. Trainiert hart, aber trainiert fair.

Respektiert die Geräte – und noch viel wichtiger: Respektiert einander.

In diesem Sinne: Auf eine verletzungsfreie, faire und erfolgreiche Trainings-saison – und viel Spaß im neuen Hantelraum!

VP Verwaltung  
Heinrich Drügemöller





## Masters+ Trainingswochenende in Breisach



Die Masters+ Gruppe führte im Juni 2024 erstmalig ein langes Trainingswochenende in Breisach durch. Leider hatte eine „Vb-Wetterlage mit massiven Niederschlägen über der Schweiz und Süddeutschland [sic]“ ab dem zweiten Tag das Rudern am hochwasserführenden Altrhein unmöglich gemacht. Wir hatten uns mit dem Spruch frei nach Arnold dem Terminator: „Hasta la vista, Breisach, we'll be back!“ dann auf die Rückfahrt nach Heidelberg gemacht, um auch dort das Hochwasser im Neckar ehrfurchtsvoll zu bestaunen.

Am 5. September 2025 war es wieder soweit und ein Trainingswochenende in Breisach geplant. Diesmal klappte aber einfach alles. Als perfektes Quartier konnten für die 18 Teilnehmer aparte Vierpersonstuben in der Jugendherberge reserviert werden. Bereits die ersten beiden Trainings-

einheiten am Freitag wurden bei bestem Septemberwetter bzw. Ruderbedingungen absolviert. Sogar das vom Landesruderverband ausgeliehene Trainer-Motorboot lief problemlos mit Höchstgeschwindigkeit. Ein Abendessen des Teams mit unseren Breisacher Ruderkameraden rundete einen gelungenen Tag ab. Am Samstag gab es dann beim Frühstück ausführlichste Anweisungen, wie im Gruppenraum das Geschirr zu stapeln und der Boden zu





fegen sei. Die Schweiz ist ja nicht weit und alles wurde vorbildlich umgesetzt. Dann Rennsimulationen mit fünf Booten über 2000m und Techniktraining bei idealem Wasser, was will man mehr. Aber es wurde am Sonntag noch besser, denn beim Einzelzeitfahren mit fliegendem Start über 4500m konnten sich alle Boote einen Vorgeschmack auf die anstehenden Regatten in Bernkastel und Würzburg erarbeiten. In Summe fünf intensive und gelungene Trainingseinheiten am Altrhein, schön wars.

Christian Schyr





## Interne Regatta 2025







## Naut`ILL Fest: Strasburger Ruder-Umrundung 2025

Nach dem begeisterten Bericht über die Wanderruder- Rundtour in und um Straßburg, von Alex und Fritz im Herbst 2024 wollten wir auch 2025 wieder dabei sein. Bei einem geselligen Beisammensein nach dem abendlichen Ergo-Training fand sich dann auch ein Trüppchen Interessierter aus dem Breitensport. Dieses Jahr sollte die Veranstaltung am 13. September 2025 stattfinden. Fritz recherchierte und fand mit guter Spürnase ein passendes Hotel (Montagne Verte) in geeigneter Lage, nur 20 Minuten Spaziergang am Fluss entfernt von der Straßburger Altstadt. Zudem stellte er den Kontakt zum Ruderclub "Naut`ILL Fest" her.

Am Freitag, 12.09.2025, war es dann soweit: 8 Breitensport-Ruderer machten sich mit einem 9-Sitzer-Bus von Stadtmobil auf nach Straßburg. Unser Motto: „Nur Rudern“?!? Nee, ein bisschen Genuss muss schon sein!“ Zunächst setzten wir Veronika (die kurzentschlossen dazustieß) in einem zentraler gelegenen Hotel ab, bezogen unsere Zimmer im Montagne Verte und liefen dann an der Ill entlang Richtung Altstadt, vorbei am "Barrage Vauban". Er wäre nicht Fritz, wenn er nicht ein nettes Lokal im Altstadtviertel, "Petite France", ausgesucht hätte: "Chez l'Oncle Freddy". Auch Veronika kam dorthin und wir haben köstliche Elsässer Gerichte gegessen! Ja, ein bisschen touristisch, aber die Altstadt ist einfach schnuckelig, das Essen fein und die Barrage nachts herrlich beleuchtet. Ein Spaziergang war uns nach der langen

Autofahrt auch sehr willkommen!

Nach einem vortrefflichen, leider sehr frühen Frühstück, war um 8 Uhr am Samstagmorgen der Start zum Naut`ILL Fest bei zwei Ruderclubs in Straßburg angesagt. Drei von uns durften mit einem Stocherkahn „auf die Insel“ zum Cercle de l'Aviron de Strasbourg, die anderen Fünf liefen noch etwas weiter zum Rowing Club Strasbourg. Dort wurden jeweils die Boote eingeteilt:



Sabine, Veronika und Hans-Karl saßen mit zwei Franzosen aus Mulhouse, darunter einem Blinden, im Boot. Wir anderen, Iris, Angelika, Welf, Stefan und Fritz, erhielten zusammen einen Vierer+. Bei der (alten) Emma handelte es sich um ein Leihboot vom Badischen Landesruderverband. Bodenbretter?



Fehlanzeige, dafür aber stabile Planen und immerhin vier Paar Holz- Skulls ...;-)

Wir bekamen leider keine erfahrenen Steuerleute, dafür aber einen laminierten, groben Übersichtsplan. Kurz waren dort auch alle schwierigen Stellen erwähnt oder abgebildet. Am Anfang der Strecke lagen enge Wasserwege und auch eine kleine, enge Schleuse. In diese Schleuse wurden die Boote mit Seilen hineingezogen, die von oben herabgelassen und auf beiden Seiten gehalten wurden – interessant und was für ein Service! Bis es aber so weit war, mussten wir pro Schleusengang erst drei (!) Batorama-Ausflugsboote passieren lassen. Dafür war die Kulisse in der Altstadt herrlich, nur für Steuerleute weniger zu genießen ...Die Ausfahrt aus der Schleuse und die folgende Durchfahrt unter alten Brückenpfeilern waren abenteuerlich und wurden uns mit sehr starker seitlicher Strömung aus einem Wehr-Wasserablauf heraus versüßt!

Danach verließen wir die Altstadt und die Wasserwege verzweigten sich. Es ging in nordöstlicher Richtung aus der Stadt hinaus durch ein ehemaliges Hafengebiet, vorbei an vielen unterschiedlichen Hausbooten, aber auch an museumsreifen Schleppern und Kähnen. Auch das vom Wasser aus sehr eindrucksvolle Gebäude des "Conseil de l'Europe" und eine weit im Osten gelegene orthodoxe Kirche passierten wir, von wo es dann in weitem Bogen und südwestlicher Richtung zurück zur Innenstadt ging.

Dann war am Quai des Alpes die Mittagspause angesagt, beim Einkaufszentrum "Rivetoil", nahe dem Universitätsviertel, gab es lauter moderne und beeindruckende Gebäude und einen schönen Steg zum Anlegen der Boote. Dort wurden wir aus einem alten Hausboot mit Bar versorgt: Getränke unten rechts, Toiletten links. Puh, waren das viele Ruderer und auch Kanuten, die alle versorgt werden wollten. Wir waren grob geschätzt 200+ Teilnehmer.





Vor dem Hausboot waren auf großer Fläche Tische und Bänke vorbereitet. Das inklusive Mittagessen gab's nur mit Anstellen an der gut 30 m langen Schlange. Zur Unterhaltung beim Schlangestehen und Ausruhen gabs als Ohrenschauspiel aber passable und ordentlich laute Livemusik von einer französischen Pop/Rockband. Ja, die Franzosen haben sich richtig ins Zeug gelegt! Als letztes Schmankerl am Ende der Pause gab es noch ein Schauspiel auf Wasser: Ein Wettkampf mit zwei alten Kähnen zwischen einem Fischer- und einem Händler- Boot, alles in historischen Kostümen. Wer als Erstes dreimal mit einem langen Stab vom Gegner ins Wasser geschubst wurde, hatte verloren. Die Fischer hatten diesmal gegen den sehr standhaft stehenden Steuermann der Händler keine Chance!

Nach der Mittagspause führte die Strecke noch weiter aus der Stadt, man hatte das Gefühl, sehr weit ins Grüne zu kommen. Dabei passierten wir nochmals unseren Startpunkt und folg-

ten der Ill noch etwa 2-3 km in südliche Richtung, wo wir dann wendeten. Schließlich waren alle Boote wieder am jeweiligen Klub angekommen und es wurde abgeriggert und die Boote vom Badischen Ruderverband auf den vom Karlsruher Ruderklub mitgebrachten Hänger geladen. Fertig.

Zum Ausklingen des Festes waren wir noch alle beim "Cercle nautique ILL Club", auf einer Insel gelegen, eingeladen: Es gab Gugelhupf in süß und salzig und ein leckeres Bier vom Fass - ein Prost auf die gelungene Tour 2025! Satt waren wir jetzt nicht ganz, also folgen wir Fritz Rat und kehrten im nahen gelegenen, kleinen alternativen Bistrot mit späterer DJ- Musikeinlage ein. Herrlich, noch draußen zu sitzen, wenn auch ohne den angekündigten Flammkuchen ...dafür gab es aber einige kleine Köstlichkeiten, die liebevoll direkt vor unseren Augen zubereitet und an der Theke serviert wurden. Tja, das Rudern war zwar vorbei, aber Straßburg ja noch da. Also machten wir am Sonn-





tag, nach einem nicht ganz so frühen, und diesmal ausgiebigen Frühstück, noch einen Spaziergang durch die Innenstadt von Straßburg. Am Münster vorbei und runter zur Insel "La Petite France", wo wir diesmal unsere abenteuerliche Schleusendurchfahrt von oben betrachten konnten. Schön, dieses Städtchen!

Nicht zuletzt, großen Dank an Fritz, für das Anregen und Organisieren dieser sehr eindrucksvollen Ruder- Ausfahrt! Ein ebenso herzlicher Dank gilt dem Organisationsteam in Strasbourg für die überaus freundliche Aufnahme und die ausgezeichnete Betreuung vor Ort – wir haben uns bei unseren französischen Freunden rundum willkommen gefühlt.

Angelika Wunderlich, Hans-Karl Keller,  
Stefan Remensperger



## IRMA 2025: 16. Saison mit tollem Abschluss auf dem Main

Die IRMA-Ruderer von Heidelberg Materials waren in diesem Jahr neben den regelmäßigen Ruder-Terminen von April bis Oktober zum insgesamt vierten Mal auf dem Main unterwegs. Mit optimalen Rudermaterial der Rudergesellschaft Marktheidenfeld (RGM), dass wir ausnahmsweise wegen der Mitgliedschaft eines Heidelberg Materials Kollegen vom Zementwerk Lengfurt nutzen konnten, haben wir vom 26.-28.9.2025 insgesamt 84 GPS-gezählte Ruderkilometer absolvieren können.



Zunächst nutzten wir mit elf Ruderern am Freitag das Marktheidenfelder Ruderrevier zwischen den Schleusen Rothenfels und Hafenlohr. Der Regen der vorhergehenden Tage machte das Rudern flussaufwärts insbesondere für unseren Dreier aber herausfordernd. Als Einstieg in die folgenden beiden Maintappen nach Wertheim und Miltenberg war dieser Rudernachmittag aber ein schöner Beginn. Da auch ein Dreier der RGM die Tour nach Miltenberg an diesem Wochenende in Angriff nahm, konnten wir den Bootsanhänger samt Kleinbus der RGM dann noch mit einem Marktheidenfelder Kame-

raden am Zielort beim Miltenberger Ruderklub platzieren. Ein Flammkuchenabend am Freitag in der Altstadt unseres Übernachtungsorts Wertheim schloss den ersten Tag dann sehr schön ab. Hier waren dann auch zwei Nachzügler dabei, so dass unsere Truppe mit 13 Ruderern für die beiden weiteren Main-Etappen komplett war.

Ab 9:00h ging es dann am Samstag mit drei Booten von Marktheidenfeld nach Wertheim, wobei wir noch einen kurzen Abstecher in die dort in den Main mündende Tauber anhängten. Die zweite der beiden Schleusen auf der Etappe bot eine besondere Herausforderung: Der Schleusenwärter verwies uns nachdrücklich auf die selbstgesteuerte Sportbootschleuse mit Abmessungen von 12 x 2,5 Metern. Mit Genauigkeit und Ruhe bewältigten wir aber auch diese Aufgabe mehr oder weniger souverän und ich beherrschte nach anfänglichen Unzulänglichkeiten ab dem zweiten Boot auch die Aufgabe als Schleusenwärter ganz passabel. Den Abschluss des Tages bot ein Abendessen auf der hoch über dem Main gelegenen Burg Wertheim. Der 10-minütige Aufstieg wurde mit herrlichen Ausblicken ins Maintal und darüber hinaus belohnt.

Am Sonntag starteten wir wieder gegen 9:00h vom Hotel in der Wertheimer Altstadt in Richtung Wertheimer Ruderklub. Ein schöner dritter Rudertag wurde diesmal sogar mit etwas herbstli-



chem Sonnenschein bereichert. Wieder mussten zwei Schleusen passiert werden, bei denen wir aber jeweils ganz bequem die große Schleusenkammer nutzen konnten, bevor Heiner Rohr unseren traditionellen Gruß an die beiden Schleusenwärter mit abschließend donnerndem „Hipp Hipp Hurra“ anstimmte. Ein etwas längerer Halt vor der letzten Schleuse tat der guten Stimmung dabei keinen nachhaltigen Abbruch. In Miltenberg hieß es dann abriggern und aufladen, was aber mit allen Ruderern sehr zügig abgewickelt wurde. Durch den Kleinbus der gastgebenden RGM

und zwei weitere vorab geparkte PKM konnten problemlos alle 13 Ruderer wieder nach Marktheidenfeld zurückgebracht werden. Die tollen geliehenen Boote reinigten wir noch gemeinsam in Marktheidenfeld und konnten erschöpft, aber stolz auf insgesamt 84 Ruderkilometer zurückblicken.

Norbert Boese





## Masters+ beim Grünen Moselpokal 2025 in Bernkastel



Nach intensiver Vorbereitung und einer sehr kurzfristigen, aber souverän gemeisterten Ummeldung eines Bootes reisten wir mit elf Sportlern, einer Steuerfrau und einem motivierten Support-Team voller Energie nach Bernkastel, um beim diesjährigen Grünen Moselpokal über 4000 m an den Start zu gehen.

Insgesamt waren wir in vier Masters-Rennen vertreten:

- zwei Mixed-Vierer
- ein Doppelzweier
- einem Einer

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, die Stimmung im Team war noch besser – und die Mosel führte reichlich Wasser, was für interessante Bedingungen sorgte und spannende Rennen versprach.

Nach der Sommerpause war die gemeinsame Vorbereitung intensiv und

effektiv. Bis zuletzt feilten die Boote an der Power Wende- sogar um eine eigens im Training von Trainer Christian in Heidelberg gesetzte Boje. Die Motivation war hoch, und das spiegelte sich auch in den Rennen wider. Die Boote zeigten starke Leistungen. Wir konnten zwei Siege und zwei zweite Plätze heimbringen- hier die einzelnen Rennen:

Mixed-Vierer: 100 Meter – oder doch noch ein Kilometer?

Mit Evi am Schlag, Dennis, Karl und Meike im Boot und Petra am Steuer ging es für unseren Mixed-Vierer gegen die Konkurrenz von RV Freiweg und RG Germania Frankfurt aufs Wasser. Schon vor dem Start machte uns die Mosel mit ihrer Strömung klar, dass es kein Spaziergang werden würde – beinahe wären wir über die Startlinie getrieben worden. Mit kräftigem Streichen hiel-



ten wir uns jedoch auf Position und gingen schließlich hochkonzentriert ins Rennen.

Der Start gelang, der Kampfgeist war geweckt – und der Jubel unserer Vereinskameraden am Ufer und von der Brücke aus gab uns zusätzlichen Schub. Nach den ersten 2000 Metern klappte die einstudierte Wende wie im Training, und wir kamen wieder gut in Fahrt. Doch von da an begann der eigentliche Kraftakt: Gegen die starke Strömung, mit brennenden Armen und Beinen, kämpften wir uns durch die scheinbar endlosen beiden letzten Kilometer.

Für einen besonderen Moment sorgte Petra: Statt der angezeigten 1100 Meter Restdistanz rief sie kurzerhand „nur noch 100 Meter bis ins Ziel!“ – und plötzlich war ein früher Sprint angesagt. So waren die restlichen 1000 Meter zwar ein einziger Kampf, getragen von Motivation, Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung im Boot; aber am Ende vielleicht auch genau die entscheidende Taktik.



Und dann kam der Moment, für den sich jeder Schlag gelohnt hat: Mit stolzen 44 Sekunden Vorsprung fuhren wir den Sieg ein! Der Jubel war riesig – nicht nur im Boot, sondern in der gesamten Mannschaft. Der Rückhalt der Vereinskameraden am Ufer und die gemeinsame Feier danach im Festzelt bei gutem Moselwein machten deutlich: Dieser Erfolg war ein echtes Gemeinschaftswerk, auf das wir alle stolz sein dürfen.

### **Last-Minute-Mixed-Vierer**

Als wenige Tage vor dem Rennen der Vierte im Männer-4er ausfiel, wurde kurzerhand auf einen Mixed-4er umgemeldet: Petra, Meike, Christian und Tilo mit Suna am Steuer. Schlagmann und Teamkoordinator Martin war als Support dabei.

Das war eine Herausforderung! Der 4er hatte dann nur noch einmal gemeinsam trainiert und so wurde noch direkt beim Warmrudern diskutiert, ob die Rennwende 2-2 oder 3-1 ausgeführt werden sollte. Meike fühlte sich nach dem ersten Rennen wieder fit für die nächste Runde, Petra wollte auch endlich an die Skulls (zuvor im siegreichen Mixed am Steuer), Christian auf Co-Schlag und als Kraftzentrum an Bord, Tilo, der spontan auf Schlag landete sowie Suna, die als Steuerfrau den Laden zusammenhielt.

Plötzlich war man im Rennen und dann lief es. Suna feuerte das Team immer wieder an. Sehr wichtig, denn aufgrund der auseinander gezogenen Starts (90 Sekunden Abstand) galt es, vom Rennschlag auf keinen Fall in einen ambitionierten Streckenschlag zu verfallen!



Der Mixed-4 hat dann den zweiten Platz im Feld von 4 Booten in Klasse E gemacht. Speyer hatte gesiegt (-35 Sek.), Münster (+8 Sek.) und Holländer aus Breda (+30 Sek.) hat der HRK 4er im Fahrwasser gelassen!

Lernkurve: Der Start war perfekt, nach 770 m auf Platz 1, dann etwas abgefallen. Maßgeblich war der Schlagmesser, um nicht in die gefährliche Lethargie eines ambitionierten Streckenschlags zu geraten. 28er Schlag war das Maß der Dinge. Beim Abrutschen auf 27 (sogar einmal 26) wurden sofort Gegenmaßnahme eingeleitet. Tilo auf Schlag hielt die Frequenz ständig im Blick. Gelegentlich gelang auch ein 29er. Die von Suna geforderten 20 Dicken am Ende waren nicht mehr zu leisten, aber Ziel sollte es sein, zukünftig in längeren Phasen mit einem 29er das Boot nach vorn zu drücken! Erstaunlich auch: Dass sich die Erschöpfung nach 4.000 m in Grenzen hielt. Tilo's Tipp: Power Food 1,5 Stunden vorher. Mix aus Proteinen und Haferbrei, Banane, Datteln und Seitenbachers Energie-Bombe.

### **Mixed-Doppelzweier – Erfahrung trifft Herausforderung**

Im Mixed-Doppelzweier trafen Sabine und Christian als junges Team mit sehr unterschiedlicher Rudererfahrung beim gemeinsamen Regatta-Debüt auf eine starke und eingespielte Konkurrenz – Mannschaften, die schon lange gemeinsam rudern und natürlich auch die Regattastrecke in Bernkastel

gut kennen. Zudem konnten sie durch ihre heimischen Ruderrevieren eine exzellente Expertise als „Stromruderer“ vorweisen. Trotz dieser anspruchsvollen Bedingungen- unser Neckar unterscheidet sich selbst bei hohem Wasserpegel doch sehr deutlich von der am Regattatag kraftvollen Mosel- konnte das HRK Boot vor allem auf den ersten 2000 m gut mithalten. Die Wende kostete dann jedoch kostbare Sekunden, und der Kurs flussauf mit bewusst respektvollem Abstand zum Flussufer kostete Kraft. Dank einer insgesamt kämpferischen Leistung stand am Ende ein starker zweiter Platz, auf den beide stolz sind – und der motiviert, bei dem nächsten Aufeinandertreffen Revanche zu fordern! Die Regatta war für nicht nur ein sportlicher Test, sondern auch





ein wichtiger Schritt in der gemeinsamen Entwicklung als Team. Bernkastel war der Anfang – Sabine und Christian freuen sich auf hoffentlich viele weitere Rennen!

### **Einer – Vielseitigkeitsrudern**

Eine sehr denkwürdige Bootsfahrt von Jens, die von allem etwas bot: Coastal Rowing (beim Passieren des 'Ozeandampfers'), Kinderslalom (um die Bojen herum - kennt das noch jemand?) und einfache Gartenarbeit („der Strauch da vor mir stört und muss weg“). Dann doch noch das Happy-End mit Weinprinzessin-Foto und Moselwein an der anderen Hand. Also: Nächstes Jahr wieder!

**Fazit:** Ein gelungenes Wochenende voller Teamgeist, sportlicher Herausforderung und Moselromantik – wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Christian Schyr



## Von der Ruder WM 2025 in Shanghai: Doppelvierer mit Lisa



Im Vorlauf zeigte sich der deutsche Frauen-Doppelvierer mit einem zweiten Platz im zweiten Vorlauf nach einem spannenden Duell mit den Niederlanden auf den Punkt topfit. Ein Rückstand von nur 1,11 Sekunden auf die Olympia-Zweiten war Grund zur Freude für Sarah Wibberenz, Frauke Hundeling, Lisa Gutfleisch und Pia Greiten (RC Havel Brandenburg, Deutscher RC, Heidelberger RK und Osnabrücker RV). Das Ergebnis bedeutete die direkte Qualifikation für den Finallauf.

Nach dem Rennen zeigte sich Bundestrainer Witkowski für die Medaillenvergabe optimistisch: „Der Stress des ersten Rennens nach der langen Regatta-Pause ist nun weg, es kann jetzt nur noch besser werden.“ Auch Lisa Gutfleisch war zufrieden: „Wir sind sehr schnell losgefahren. Die zweite Rennhälfte war nicht schlecht, aber vielleicht kann es jede von uns im A-

Finale noch einen Tick besser machen. Da wird die Situation dann auch anders sein: nicht Außenbahn gegen Außenbahn wie heute, sondern die Besten nebeneinander. Wir hatten heute die zweitschnellste Zeit, wir können uns fürs Finale alles zutrauen.“ Für Schlagfrau Pia Greiten war klar: „Die Medaille ist unser Ziel, die haben wir nach wie vor im Blick. Wir werden das Finale so angehen, dass wir es gewinnen können“. Und Lisa Gutfleisch toppte. „Wir





müssen mutig sein und werden im Endspurt um unser Leben fahren“.

Das Finale sollte ein heißer Kampf um den Titel und die Medaillen werden.

Nach einem guten Start fast aller Boote übernahmen die Niederlande die Führung und bauten diese bis zur 500 m-Marke auf fast eine Länge aus, vor Rumänien, Deutschland und Großbritannien. Kurz vor der 1000 m Marke legen sich die schwach gestarteten Britinnen vors deutsche Boot und greifen die führenden Niederlande an, kamen aber nicht vorbei. Das deutsche Boot behauptete den dritten Platz und gab im Endspurt wie angekündigt Vollgas. Da konnten auch die Rumäninnen, die ebenso nochmal alles versuchten, nicht mehr mithalten.



Auf dem Siegersteg standen damit nach dem A-Finale des Frauen-Doppelvierers die gleichen Nationen wie letztes Jahr bei den Olympischen Spielen in Paris. Ebenso wie die Bootsbesetzungen veränderte sich aber auch die Medaillenverteilung. Gold ging dieses Mal an die Niederlande (6:32,92 Minuten), gefolgt von Großbritannien (6:34,52). Für Deutschland (6:36,00) gab es wie in Paris Bronze, das Ziel einer Medaille war damit erreicht. Die deutschen



Athletinnen zeigten ein Top-Finale und hielten die Abstände knapp. Der Bronze-Rang wurde gegen den Endspurt von Rumänien (6:37,38) verteidigt. Darauf lässt sich aufbauen!

Erschöpft, aber sehr glücklich wurde das Rennen dann auch nach der Siegerehrung analysiert: „Ich bin sehr stolz auf uns. Wir wären gerne um mehr gefahren, haben aber alles auf dem See gelassen und können sehr zufrieden sein“, sagte Schlagfrau Pia Greiten, und Lisa Gutfleisch ergänzte: „Wir mussten uns die Medaille hart erarbeiten, es war kein leichtes Spiel. Darauf können wir alle stolz sein.“

Und Trainer Marcin Witkowski sagte: „Wir können insgesamt glücklich sein, dass wir es wieder auf das Podium geschafft haben. Zu Beginn des letzten Olympiazklus sind wir vom zwölften Platz in der Weltrangliste gestartet. Deshalb Glückwunsch an die Mannschaft: Wir gehören zur Weltspitze.“

Thomas Palm, rudern.de



## Ruderwanderfahrt nach Neckargemünd

Um 10 Uhr starteten etwa 40 Clubmitglieder zwischen 12 und 72 Jahren zur Ruderwanderfahrt von Heidelberg nach Neckargemünd. Für viele von uns war es die erste Langstreckenfahrt auf dem Neckar. Warm angezogen stiegen wir bei Wind und Temperaturen um die 10 Grad in die sieben Boote Richtung Alte Brücke.

Keine Ruderübung, keine größeren Korrekturen beim Ruderschlag, gemäßigt „Wanderruder Tempo“. So gab es Daniela vor. Sie steuerte sowohl ihren Vierer, hatte gleichzeitig die Jugendlichen unter Kontrolle und kümmerte sich zudem um die Kommunikation der Boote untereinander. Wir Neulinge genossen den Ausblick auf Heidelberg hinter der Alten Brücke. Die Neuenheimer Villen, das Schloss, das Ziegelhäuser Ufer mit Stift Neuburg und der bunte Herbstwald auf dem Weg nach Neckargemünd zogen gemächlich an uns vorbei.

Das Schleusen - ein besonderes Erlebnis: Wir mussten zunächst etwas Geduld



mitbringen, da die Container- und Ausflugsschiffe zuerst passierten. Als dann die Wassermassen für uns einströmten, wurde es immer schwieriger, die Boote auf Kurs zu halten und zusammenzubleiben. Aber wenn alle aufeinander achten, klappt das Schleusen eigentlich ganz entspannt. Nach einem lautstarken Gruß an den Schleusenwärter ging es hinaus in die Neckarschleifen.



Nach etwa 2,5 Stunden landeten wir in Neckargemünd. Barbara fuhr als „Landdienst“ alles, was zum Lagern der Boote und für die Pause benötigt wurde zum Campingplatz an der Friedensbrücke. Auch Günther und Veronika kamen extra angereist und gaben uns Unterstützung beim Annehmen der Boote am Neckargemünder Steg, der nicht so leicht zu erklimmen war.

Das Mittagessen am Campingplatz war bestens organisiert, alle Altersstufen an einem Tisch und ein lustiger Austausch. Der Rückweg verlief durch die Strömung etwas kraftsparender und auch das Schleusen war diesmal einfacher,



da wir Neulinge nun den Ablauf schon kannten. Einige der Breitensportlerinnen haben zum ersten Mal gesteuert und sogar auf dem Wasser die Plätze getauscht.

Nach unserer Rückkehr um 17.30 Uhr waren sich alle einig, dass es ein tolles Erlebnis war, eine so lange Strecke ohne Unterbrechung rudern zu können. Und über eines freuten wir uns besonders: in diesem Jahr sind im Gegensatz zu all den vorherigen Wanderfahrten alle trocken nach Hause gekommen. Die übliche Dusche im Boot blieb glücklicherweise aus. So ist das Rudern: alle sitzen in einem Boot, ob jugendlich oder bereits im Seniorenalter, mit mehr oder weniger Erfahrung - es zählt der synchrone Schlag und das gemeinsame Ziel. Danke an alle, die an der Organisation, dem Fahrdienst und beim Steuern beteiligt waren.



Bettina Schulz





## Langstrecke Würzburg: Bocksbeutelregatta 2025

Nach der Teilnahme kleinerer Mannschaften in den letzten Jahren machte sich am Samstag, 18. Oktober 2025 die bisher größte HRK-Mannschaft mit insgesamt sieben Booten auf den Weg zur traditionellen Bocksbeutelregatta in Würzburg über die Langstrecke von 4.500 m. Diesmal waren die Bedingungen für dieses anspruchsvolle Einzelzeitfahren optimal, wenig Strömung, kein Wind und leichte Bewölkung. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl mit insgesamt 275 Booten und den engen Verhältnissen am Regattaplatz waren eine sorgfältige Logistik und gegenseitige Unterstützung beim Boot-Riggern sowie Ab- und Anlegen die Voraussetzung für einen entspannten und schönen Renntag.

Im ersten Rennblock machte der Männer Zweier ohne mit Jonas und Bjarne den Anfang und konnte in einem hochkarätigen Feld als Newcomer mit einer sehr guten Zeit überzeugen. Die intensive Vorbereitung der letzten Wochen war die Grundlage für einen hervorragenden zweiten Platz des Masters Mixed Vierers mit Evi, Dennis, Karl,



Meike und als Joker Marina am Steuer in einem Feld mit acht Booten in der Altersklasse (AK) C.

Im zweiten Block gingen gleich vier Boote kurz hintereinander auf die Strecke. Im Masters Männer Doppelzweier AK G überraschten dieses Jahr Friedrich und Michael mit einem knappen zweiten Platz und konnten nach der Zieldurchfahrt das gelungene Rennen genießen.

Kurz danach machten sich die Combo Sabine und Christian im Masters Mixed Doppelzweier AK E auf den Weg und verkürzten hochmotiviert den Zeitabstand auf die Seriensieger aus Speyer von der letzten Regatta in Bernkastel-Kues deutlich.



Im Masters Frauen Doppelzweier AK A fuhr Gillian zusammen mit Routinier Kathrin ihr erstes Rennen und sie konnten einen ausgezeichneten zweiten Platz erreichen, Chapeau.

Dann zündete der Masters Männer Vierer AK F mit Tilo, Martin, Christian und Manfred angeleitet durch Steuerfrau Evi den Nachbrenner und wurde mit nur 14 Sekunden (!) Rückstand Zweiter. Im dritten Block war Jens im Masters Männer Einer AK E in einem extrem starken Feld mit acht Booten unter-

wegs. Seine intensive Vorbereitung zahlte sich diesmal voll aus, siehe Kilometerstatistik im HRK. Er erzielte mit nur 14 Sekunden den hervorragenden zweiten Platz.

Zusammenfassend war es für alle Ruderer des Klubs ein erfolgreicher Tag mit spannenden Rennen, einer Klasse Stimmung und dem Beweis, dass sich hartes Training lohnt. Gerne wieder!

Christian Schyr





## Ländervergleichskampf in Karlsruhe (Jugend)

Am 18. und 19. Oktober ging es für unsere B- und C-Junioren zum Ländervergleichskampf nach Karlsruhe. Am Samstag sind wir in vereinsinternen Booten gegen andere Vereine gefahren. Bei B- und C-Junioren waren wir dabei sehr erfolgreich. Fast in jedem Rennen mit HRK Boot haben wir auch gewonnen. Tatsächlich waren bei den B-Junioren die spannendsten Rennen die, bei denen zwei Boote von uns gegeneinander gefahren sind.

Die Stimmung und die Organisation auf dem Regattaplatz waren bestens. Die Regattastrecke konnte man gut von der Kaimauer aus einsehen, wodurch man sich super anfeuern konnte. Für jeden Sieg gab es nicht nur eine Medaille, sondern auch noch eine Tasche mit Riegeln und Duschzeug von dm. Dies war natürlich ein zusätzlicher Ansporn sich anzustrengen, um am Siegersteg anlegen zu können. Samstagabends sind wir mit vielen Siegen, Medaillen, Taschen und bester Laune nach Hause gefahren.

Eigentlich fahren sonntags die verschiedenen Bundesländer in Großbooten gegeneinander. Die Boote werden dann am Samstagabend von den Landesjugendleitern gesetzt. Da aber das Wochenende für alle Bundesländer außer Baden-Württemberg schon in den Herbstferien lag, waren nur wenige Vereine aus Hessen, Bayern oder Rheinland-Pfalz da. Um trotzdem spannende Rennen zu fahren, wurden wir teilwei-

se Bundesland übergreifend in Boote eingeteilt oder es traten mehrere Boote aus BaWü gegeneinander an. Damit wir als Bundesland einheitlich gekleidet auftreten, haben wir am Samstag Team BaWü Socken und T-Shirts ausgeteilt bekommen.

Es war spannend für uns in Renngemeinschaften mit Leuten zu fahren, die man teilweise noch nie gesehen hat. Allerdings kam so ein großer Austausch zwischen den Vereinen zu Stande und man hat viele neue Gesichter kennengelernt, was toll war. Teilweise war es etwas chaotisch, sich vor den Rennen zu finden, die häufigen Verschiebungen im Zeitplan waren da auch wenig hilfreich. Da man häufig seine Mitrunderer nicht kannte, ist es nur durch die Hilfe von Trainern gelungen, dass sich jede Mannschaft doch noch pünktlich vorm Rennen gefunden hat. Weil die meisten von uns wenig bis keine Erfahrung im Riemen hatten, waren die Rennen im Achter für alle Beteiligten ziemlich lustig. Insgesamt konnten HRK-Sportler am Wochenende 21-mal als erstes über die Ziellinie fahren und so 49 Medaillen aus Karlsruhe mit nach Hause bringen. In der Vereinswertung bedeutete dies den zweiten Platz hinter Nürtingen, die 28 Siege hatten, aber auch die meisten Sportler meldeten. Die Vereine auf Platz drei waren mit 11 Siegen aber schon weit hinter uns zurück.

Insgesamt war das Wochenende für uns die mit Abstand schönste und spa-



Bigste Regatta. Das Wetter war herbstlich schön, sehr sonnig und kaum windig. Zwischen den Rennen hatten wir gerade am Samstag genug Zeit uns mit allen möglichen Leuten zu unterhalten. Anstrengend war das Wochenende natürlich trotzdem und so sind wir Sonntagabend zufrieden und müde zurück nach Heidelberg gefahren.

Amanda Arnold

**Getränke  
Fein**

**GEFAKO**  
MEIN GETRÄNKE-PROFI

[www.getraenke-fein.de](http://www.getraenke-fein.de)





**Im Sändel 8  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221 836210**





## Der Breitensport siegte beim Heidelberger Stadtachter

Einmal im Jahr messen sich im Herbst die Ruderinnen und Ruderer der beiden hiesigen Rudervereine Heidelberger Ruderklub und Rudergesellschaft Heidelberg in drei verschiedenen Bootsklassen um die Würde der jeweils stadtbesten Achtermannschaft. So war auch dieses Jahr wieder angerichtet: es zog ordentlich auf dem Neckar, die Wellen waren nicht ganz so hoch wie bei der internen Regatta, aber die äußeren Bedingungen konnten schon als ruppig bezeichnet werden.

Dennoch hatten sich viele Ruderbegeisterte und -interessierte auf dem Steg des HRK versammelt, um sich die Wettkämpfe um die jeweils Stadtbesten in den Kategorien Breitensport-Achter, Frauenachter und Männerachter anzuschauen und die Teams anzufeuern.

Organisiert wurde diese Veranstaltung von den bewährten Kräften des Heidelberger Regattaverbandes. Die Moderation führt seit vielen Jahren unser ehemaliger Präsident und aktueller Leiter der HRK-Rugbyabteilung Holger Xandry. Nach einer langen Durststrecke hatte vor allem er diese Veranstaltung wieder ins Leben gerufen. Seitdem bringt er die Rennen schwungvoll und



fachkundig der interessierten Öffentlichkeit nahe.

Ein weiterer Ruderenthusiast, Uli Hiltenbrand, sorgt zudem seit vielen Jahren mit hervorragenden Ruder-Bildern, für eine entscheidende Grundlage der Nachberichterstattung.

Wie Gewinnen geht, zeigte der HRK-Breitensport-Achter: an den Steuerseilen die sehr erfahrene Ines Palm, auf Schlag Marc Sebastian, dahinter Lenart Palm, Martin Feltgen, Christian Seitz, Veronica Pfreundschuh, Ursula Kreuzer, Lena Kalka und im Bug Laura Steinmetz. Sie gewannen mit einer deutlich sichtbaren halben Länge vor der RGH. Vorbereitet und gecoacht wurden sie von Matze Dimanski, der hinterher zwar meinte, dass das auch noch schöner hätte aussehen können, aber „Hauptsache gewonnen“ sagte und strahlte. Für manche im Boot gab es hier sogar den ersten Sieg seit einem Zweiten Platz im Farradparcours in der zweiten Klasse zu feiern.



Fast geschafft hätten es unsere Frauen. Beim Kaffeeschiff lagen sie nach Beobachtung ihres Trainers Heinrich Drügemöllers noch leicht vor der RGH. Im Ziel war es dann leider der kleine Rückstand eines Luftkastens. Luna Ehlers (Stf.), Alina Steffens, Elena Weyers, Lissanne Schlüters, Lina Kirschner, Lea Kubitz, Larissa Motsch, Laura de Riese und Viktoria Motsch nahmen es dennoch gelassen. Bei der Landesmeisterschaft 2025 in Breisach lag das HRK-Boot noch vor der RGH und konnte sogar die Landesmeisterschaft gewinnen.

Keine Chance auf den Sieg hatte unser Männerachter mit der Mannschaft Gero Focken (Stm.), Alexander Nicholson, Henrik Pießnack, Nils Busch, Renko Müller, Jona Hoffmann, Bjarne Bickenbach, Ludwig Hoibel und Manuel Mützel. Sie mussten sich dem Seriensieger RGH mit einer Länge Rückstand geschlagen geben.

Thomas Palm





## Trainingslager der Jugend in Breisach

Pünktlich zum Beginn unserer Herbstferien hat sich eine Gruppe aus drei A-Junioren, sieben B-Junioren, der Vereinsikone Lisa Gutfleisch und unserem Cheftrainer René Modrak am 25. Oktober auf den Weg für ein einwöchiges Trainingslager zum Landesleistungszentrum nach Breisach gemacht.

Einigen diente dieses Trainingslager als Vorbereitung auf die ebenfalls in Breisach zu absolvierende Langstreckenregatta von 5300 m, die genau eine Woche nach dem Trainingslager anstand.

Gerudert wurde auf einer Strecke des Altrhein von circa fünf Kilometern, genauer noch: Flusskilometer 219 bis 224. Außerhalb der Rudereinheiten trainierten wir unsere Kondition im gut ausgestatteten modernen Kraftraum des Breisacher Rudervereins. Dieser bot ausreichend Platz für eine abendliche Runde Yoga mit Lisa, oder Core-&Mobility-Einheiten.

Trotz der anstrengenden Trainingseinheiten kam der Spaß nicht zu kurz: Nach dem Abendessen der Jugendherberge Breisach bot sich die Möglichkeit Gesellschaftsspiele, Tischkicker usw. zu spielen. Manchmal gönnten wir uns auch ein Eis aus dem Eisautomaten der Eismanufaktur Freiburg. Dieser Stand praktischerweise gleich neben der Jugendherberge. Ganz zu unserem Vergnügen gab es zum Beispiel die Sorte Limette-Basilikum-Sauerrahm, die wir natürlich sofort probieren mussten. Jedoch hat diese eher nach einer Mi-

schung aus gefrorener Milch und grünen Blättchen geschmeckt.

Für ein paar Tage kam der Sportpädagoge und -seelsorger Andreas Forro vom Olympiastützpunkt Stuttgart vorbei und wollte sich mal anschauen, wie es bei den Ruderern so läuft. An einem Abend übernahm er das Programm und hielt einen interaktiven Vortrag. „Grenzen achten - sich selbst und andere schützen“ lautete dieser. Mitgenommen haben wir, dass es wichtig ist die eigenen Grenzen und die der anderen zu akzeptieren. Wir haben gelernt, dass die eigenen Trainer und Vertrauenspersonen diese auch respektieren und wahrnehmen müssen.

Alles in allem war es eine gelungene und effektive Trainingswoche in der direkt neben Frankreich gelegen zweisprachigen Grenzstadt zu Frankreich. Auch wenn uns die eine oder andere Ansprache des Landestrainers Ralf Kockel verunsichert hat. Es gab sogar Jemanden, der auf Grund rutschigen Bodens Baden gegangen ist. Und die Wände in der Jugendherberge waren nicht nur hauchdünn, sondern hatten sogar Löcher. Aber wir wussten genau, dass wir in einer Woche wieder nach Breisach reisen zu dürfen.

Felicia Marty & Hannah Mack



## Langstrecke Breisach

Am Samstag, den 08.11. fuhren insgesamt 13 Sportler des Heidelberger Ruderklubs mit drei Trainern zur Langstrecke nach Breisach. Aufgrund von vielen Bootsdoublenutzungen mussten vier unserer Athleten noch vor dem eigentlichen ersten Rennen starten, damit die Boote später noch ein zweites Mal genutzt werden konnten. An dieser Stelle ein großer Dank an Renko Müller und Jannik Schlüter, ohne deren Hilfe die Betreuung von so vielen Ruderbegeisterten nicht möglich gewesen wäre.

Im Abstand von 45 Sekunden wurden die Sportler auf die 5300m lange Strecke geschickt. Boote aus Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Bayern und natürlich Baden-Württemberg versuchten diese Strecke so schnell wie möglich zu bewältigen.

Nachdem in den letzten beiden Jahren Gero Focken mit seinen Siegen überzeugen konnte, musste er dieses Jahr leider krankheitsbedingt aussetzen. Die gute Arbeit des vergangenen Jahres zahlte sich aber aus, so dass viele andere aus dem HRK ein sehr gutes Ergebnis einfahren konnten. Den Anfang machte Pascal Hamann Velasco, der gerade erst zu den B-Junioren aufgestiegen war. Trotzdem gelang es ihm direkt bei den schweren B-Junioren auf den sechsten Platz vorzufahren. In Baden-Württemberg (BW) war das sogar die viertbeste Leistung. Der ebenfalls neue B-Junior Emilio Campagnolo schaffte es zusätzlich noch auf den 10. Platz in BW. Bei den leichten B-Junioren konnten

Tobia Lovera und Paul Roder mit den Plätzen zwei und fünf die beiden besten Leistungen aus BW zeigen. Auf den Plätzen acht und zehn, Plätze fünf und sechs in BW, folgten mit Leo Neusius und Carlo Johnson noch zwei weitere B-Junioren vom HRK.

Bei den Frauen konnte Helene Wünsche den dritten Platz erreichen. Amanda Arnold schaffte es bei den A-Junior in die Top Ten, was Platz drei aus BW bedeutete. Kurz dahinter kam Luna Ehlers ins Ziel, die sechste aus BW wurde. Bei den B-Junior kam Clara Voget als sechste an, womit sie die drittschnellste aus BW wurde. Den achten Platz in BW belegte knapp dahinter Hannah Mack. Bei den leichten B-Junior fuhren Felicia Marty und Luna Müssener auf die Plätze sieben und zehn, was in BW Platz drei und fünf bedeutete.

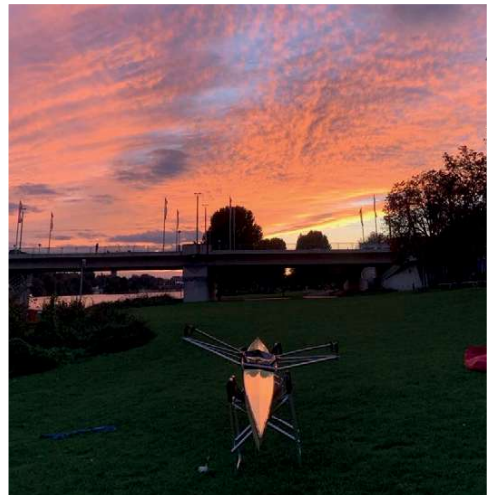
Insgesamt war es ein sehr gutes Ergebnis für den HRK. 10 Starter konnten ein Top10 Ergebnis einfahren und in allen Bereichen zeigte sich jemand vom HRK vorne dabei. Mit diesem Ergebnis kann sehr optimistisch auf die Saison 2026 geschaut werden.

René Modrak



## Unsere Saison 2025







## Cambridge Winterhead

Am 8. November fand der Winter Head in Cambridge statt. Auch dieses Jahr hat erneut eine Mannschaft vom HRK in England an diesem Wettkampf teilgenommen.

Anreise war bereits am Donnerstag, den 6.11.2025. Wir sind abends zusammen in den Flieger gestiegen und kamen sehr pünktlich gegen 22 Uhr in unserem Hotel an. Am Freitagvormittag hatten wir die Gelegenheit die Stadt mit ihren 31 Colleges zu besichtigen. Angereist waren wir mit einem Frauenvierer und einem Männerachter. Das Team des Frauenvierers bestand aus Lea Kubitz, Lina Kirschner, und Laura de Riese vom HRK sowie Matilde Duarte als externe Unterstützung. Im Männerachter saßen Alex Nicholson, Hendrik Pießnack, Nils Busch, Philipp Wessels, Jona Hoffmann, Jascha Ammermann, Sebastian Frey und Manuel Mützel.

Das Frauenteam durfte am Freitag bereits um 14 Uhr trainieren und hatte so Gelegenheit, die Strecke im Hellen kennenzulernen und einige Starts mit der externen Ersatzfrau zu üben. Der Männerachter konnte sich erst um 18 Uhr bei Dunkelheit – dafür mit Feuerwerk – mit der Strecke vertraut machen.

Der Männerachter ging in der offenen Achterklasse mit sechs Gegenmeldungen an den Start. Der Frauenvierer musste sich gegen sieben Gegner behaupten.

Die Regatta verläuft im Langstreckenformat über eine Distanz von 2500 Meter, wobei in der ersten Hälfte zwei 90° Kurven zu bewältigen sind. Es sollte sich daher als vorteilhaft erwiesen, dass beide Teams auf einheimische Steuerleute zurückgreifen konnten, die uns ohne viel Zeitverlust gekonnt durch die Strecke gebracht haben.

Am Renntag hatte der Vierer+ bereits um 10:14 Uhr seinen Start. Nach einem spannenden Rennen konnte sich das Frauenteam auf dem sechsten Platz einordnen. Der Männerachter durfte um 13:00 Uhr an den Start und konnte einen dritten Platz hinter zwei Booten aus Cambridge erreichen.

Nach den Rennen führte uns Woody, der Steuermann des Männer Achters, durch Cambridge und zeigte uns die wichtigsten Lokalitäten. Am Sonntag ging es dann auf nächtlicher Reise zurück nach Deutschland, wo wir schließlich gegen 2 Uhr Montag morgens am HRK ankamen.

Zusammenfassend war es ein tolles Wochenende mit vielen bleibenden sportlichen und persönlichen Eindrücken. Bei allen Unterstützern möchten wir uns sehr herzlich bedanken!

Nils Busch, Alex Nicholson





## Athletiktest Mannheim

Am Samstag den 29.11 ging es für 11 B-Junioren und Juniorinnen des HRK zum Athletiktest nach Mannheim. Die Stimmung war wettkampfbedingt etwas angespannt aber insgesamt echt gut. Wir waren positiv aufgeregt unsere Trainingsleistungen zu zeigen und uns mit den Sportlern und Sportlerinnen der anderen Vereine messen zu können. Schon im Meldeergebnis war der HRK sehr stark vertreten, was sich im Verlauf des Tages nur weiter bestätigte. Vor Ort wurden die Übungen erklärt und wir wurden in Gruppen eingeteilt. In den Gruppen haben wir uns gegenseitig gut verstanden und unterstützt, was das Ganze deutlich angenehmer gemacht hat. Geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid.

Manche Übungen waren spaßig und entspannt, andere ziemlich anstrengend. Die Trainer und Betreuer, die die Stationen betreut haben, waren sehr unterschiedlich streng unterwegs. Nach den Athletikübungen ging es zur Amicitia, wo nach einer kleinen Mittagspause der Lauftest anstand. Die 3km hatten es nach den ganzen Athletikübungen echt in sich. Der Athletiktest ist vom Deutschen Ruderverband vorgegeben und von allen B-Junioren und Juniorinnen in allen Bundesländern durchzuführen. „Bestanden“ hat man mit 30 Punkten, ab 40 Punkten hat man eine sehr gute allgemein athletische Grundlage für den Rudersport.

Mit dem Ergebnis des Athletiktests

muss man sehr zufrieden sein. Schon das Ergebnis aus Mannheim zeigte den HRK als ziemlich dominant. 8 der 10 besten Sportler und Sportlerinnen aus der Rhein-Neckar Region kommen von uns! Nach den weiteren Stationen in Marbach und Konstanz stand die Gesamtwertung für Baden-Württemberg fest. Diese unterstrich nochmal unsere guten Leistungen aus Mannheim mit Siegen in allen vier B-Junioren Klassen! Bei den schweren B-Juniorinnen erreichten Clara Voget und Hannah Mack einen Doppelsieg, bei den leichten B-Juniorinnen siegte Felicia Marty dicht gefolgt von Luna Müssener auf dem 4. Platz.

Pascal Hamann Velasco siegte bei den schweren B-Junioren, Paul Roder und Tobia Lovera feierten einen Doppelsieg bei den leichten B-Junioren, dicht gefolgt von Carlo Johnsson auf Platz 4 und Leo Neusius auf Platz 6! Insgesamt gab es 16 Sportler und Sportlerinnen aus BW die 30 Punkte erreichen konnten, davon 8 aus dem HRK. Von den 7 Sportlern und Sportlerinnen, die sogar 40 Punkte erreichen konnten kamen ganze 5 von uns. Die Besten drei Sportler und Sportlerinnen aus BW kamen alle von uns. Clara Voget konnte 47,5 Punkte erreichen, Paul Roder 46 und Pascal Hamann Velasco 45,5 Punkte.

Eine Sportlerin sagte sehr treffend: „Es war ein cooler Wettkampf, weil der Athletiktest sehr abwechslungsreich ist. Mit den vielen Siegen und Doppelsie-



gen ist es ein super Ergebnis für uns.“ Ein Sportler ergänzte noch: „Unserem Ziel die RGH bei den Junioren dieses Jahr deutlich zu schlagen (natürlich nur durch sportliche Leistung) sind wir auf jeden Fall einen großen Schritt nähergekommen.“ Bedenkt man, dass das Ergebnis bei der Langstrecke ähnlich gut für unseren Verein war, kann man sich nur auf eine sehr erfolgreiche Saison freuen.

Luna Müssener



## DRV-Ergochallenges

Der Deutsche Ruderverband veranstaltete 2025 in Kooperation mit Concept2, dem Lieferanten unserer Lieblingsergometer im Klub, zwei spannende Wettbewerbe. Im Januar fand die Women's Rowing Challenge statt. Dabei hatte jede Teilnehmerin im Alter von 12 bis 99 Jahren in der ersten Woche 8 Minuten, in der zweiten Woche 15 Minuten, in der dritten Woche 22 Minuten und zum Schluss in der vierten Woche 30min am Ergo zu absolvieren.

In allen vier Etappen sollte die maximale Distanz auf dem Ergo zurückgelegt werden. Die erreichten Ergebnisse samt Selfi wurden zur Bestätigung in ein Internet-Portal hochgeladen und vom Vereins-Challenger-Manager bestätigt. Im November wurde dasselbe Format für die Männer durchgeführt. Die Resultate aller Teilnehmer, sortiert nach Altersklassen und Vereinsleistung, konnten jeweils live im Portal verfolgt werden. Bei der kurzfristig angekündigten Womens Challenge 2024 konnte der HRK in der Vereinswertung nur Platz 34 direkt hinter der RGH erreichen.

Daher galt 2025 in allen Altersgruppen, von den Junioren bis zum Breitensport, die Losung „All Hands on Deck“. Nach der dritten Etappe war klar, dass der Klub deutlich vor der RGH ins Ziel kommt. Trotzdem wurden bei der entscheidenden vierten Etappe über 30min die Damen von der Rubyabteilung zum gemeinsamen Ergo-Happening in die Bootshalle ein-



geladen. Dies konnten die Rugby Damen mit Bravour, Freude und sehr guten Leistungen absolvieren. Chapeau! Damit war dann in der Gesamtwertung der HRK mit 995 km auf Platz 12 und die RGH mit 553 km auf Platz 31. Insgesamt waren 134 Vereinen mit 5.800 Teilnehmern dabei. Beeindruckende Leistungen zeigten Shana Gschwendt mit Rang 8 in der Alterklasse U18, Lina Kirschner mit Rang 7 in AK U30 und Kathrin Jansen mit Rang 51 in der AK Ü30. In der AK Ü45 reüssierten Tanja Sacconi mit Rang 19 und Meike Hilberink mit Rang 24. Auch Kristiane Palm mit Rang 20 und Uschi Krauß mit Rang 23 glänzten in der AK Ü60.

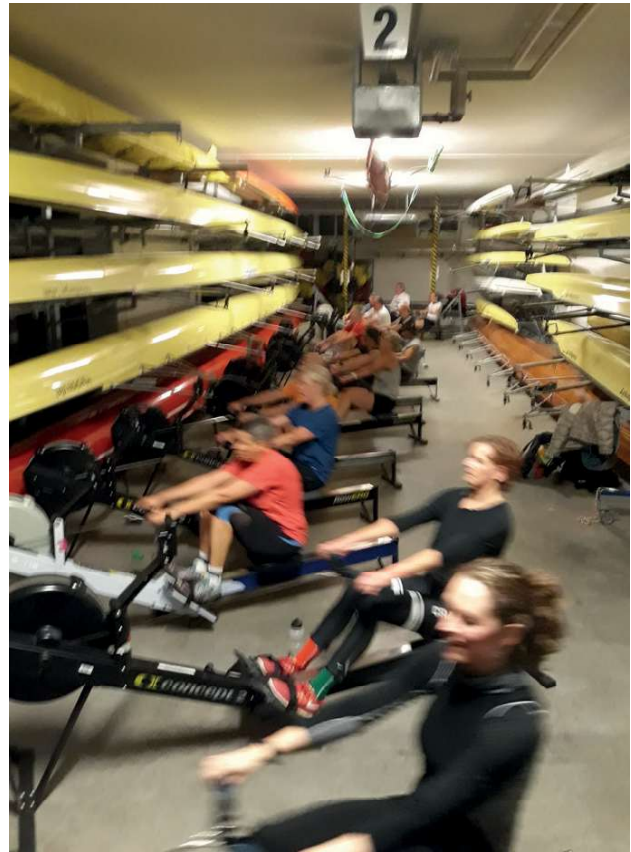
Bei der erstmalig durchgeführten Mens Challenge mit insgesamt 78 Vereinen und 1.547 Teilnehmern konnte sich der Klub in der Team-Wertung nach dem Motto „Klasse statt Masse“ mit 521 km Platz 14 knapp hinter der RGH auf Platz 12 sichern. In der Einzelwertung lieferten Bjarne Bickenbach in AK U30 mit Rang 15 und Philipp Wessels in AK Ü30 mit Rang 3 eindrucksvolle



Kilometerzahlen ab. In AK Ü45 waren Christian Schyr mit Rang 7 und Thomas Neusius mit Rang 15 im Spitzfeld zu finden. Joachim Hannig kam in AK Ü60 auf Rang 44 ins Ziel. In der Gesamtwertung über alle Altersklassen waren Philipp, Bjarne, Christian und Julius Braun unter den Top 100 zu finden. Insgesamt zwei spannende Wettbewerbe, bei denen sich die Klübler je nach Gusto gemeinschaftlich angefeuert oder auch allein am Ergo austoben konnten.

Ein herzliches Dankeschön gebührt dabei den Challenge Managern Lina Kirschner, Lea Kubitz und Ludwig Hoibl. In ihrer Funktion haben sie die beiden Veranstaltungen im Klub angekündigt, zum Mitmachen motiviert, über vier Wochen lang die Daten der Teilnehmer geprüft und dafür gesorgt, dass alle Ergebnisse korrekt in der Rangliste landen.

Christian Schyr





## Nikolausrudern







## Seit 20 Jahren betreibt Uschi Krauß den "Achter" am Neckar in Neuenheim

Auf ihr Werk ist sie "megastolz". Sie ist eine Chefin mit Liebe zur Musik und Aufmerksamkeit für soziale Belange. Dass sie mit fünf Stunden Schlaf auskommt, kommt der Gastronomin gelegen: Uschi Krauß betreibt seit 20 Jahren den „Achter“ in Neuenheim. Sie ist eine Ur-Heidelbergerin, liebt Musik und will auch Sprachrohr sein für jene, die es nicht können.

Uschi Krauß ist eine Ur-Heidelbergerin. Die Wirtin im Restaurant "Zum Achter" in Neuenheim kennen viele in der Stadt – und sie kennt viele und vieles. Kein Wunder bei ihrem interessanten und vielseitigen Lebenslauf.

Der "Achter" des Ruderklubs Heidelberg 1872 (HRK) ist ihre Herzensangelegenheit und ihre Musikbühne, und deshalb war es auch keine Frage, dass es zum 20-jährigen Bestehen kürzlich ein Fest mit viel Musik, Travestieshow und Zauberkunst gab.

Alle Künstler traten ohne Bezahlung auf – eine Hommage an eine Frau, die immer schon Live-Musik und Leben in ihre Lokale brachte und die mit dem vor sechs Jahren verstorbenen Musiker Joe Feigenbutz ("Kings Cross") verheiratet war. Durch ihn fand sie in die Musikszene, immer noch liebt sie Konzerte. "Ich bin total geflasht", sagt sie ein paar Tage nach dem Jubiläumsfest noch, "das war richtig groß, das haben die extra für mich gemacht."

Dass die 63-Jährige einmal ein paar Semester Romanistik und Philosophie in



Heidelberg studierte, ist fast vergessen. Es war ihr ein Vergnügen, zu wissen, wie man als Studentin in Heidelberg so lebt, aber es war ihr letztlich nicht handfest genug. Philosophie und Bücher – das wären aber heute noch ihre Hobbys, wenn sie denn Zeit hätte, zu lesen. Dafür hat sie sich beim HRK mit ihrem späten Einstieg ins Rudern großen Respekt erarbeitet.

Anschließend an das Studium lernte Uschi Krauß das Hotelfach im Holländer Hof. Mit Menschen zu tun zu haben, das ist ihr Ding, genau wie fremde Sprachen, Reisen, selbstständig sein. Die Ausbildung sei toll gewesen, sagt sie, aber anstrengend. Weil sie schon älter war als die anderen Auszubildenden, übernahm sie schnell Verantwortung. Dass sie mit fünf Stunden Schlaf auskommt, hilft in der Branche unheimlich.

Wer Uschi Krauß heute kennenlernt, mit ihr spricht und ihre ungewöhnlichen Outfits sieht, glaubt gar nicht, dass sie einmal ein unscheinbares Mäd-



chen war, wie sie sagt. Weil ihr Vater die drei Kinder in Sachen Geld immer knapphielt, begann sie als Schülerin sehr schnell zu arbeiten: als Babysitterin, auf Putzstellen in Heidelberger Geschäften, als Tippse beim Finanzberater, als kurzzeitige Chefin in der Boutique ihrer urlaubenden Freundin, als Briefträgerin und in Hotels und Diskotheken sowie auf dem Fischerboot in Frankreich.

Ihre Eltern hatten ein Ferienhaus in der Bretagne gebaut. Schon in der Mönchhof-Grundschule lernte sie damals ein bisschen Französisch, berichtet Uschi Krauß, und heute spricht sie die Sprache so perfekt, dass die Franzosen gar nicht glauben wollen, dass sie eine Deutsche ist.

Ihre soziale Ader zeigte sich früh, als Uschi Krauß, die Evangelische, Jugendgruppenarbeit bei der katholischen Kirchengemeinde in Neuenheim machte und mit 18 Jahren nach etlichen Schulungen das Sorgentelefon des Deutschen Kinderschutzbundes in Heidelberg bediente.

"Es gab viele Testanrufe von Kindern", lacht sie, aber manchmal wurde es ernst, und da war sie dankbar für die Supervising-Angebote, die ihr bei der Einordnung der Probleme halfen. Heute noch ist sie Mitglied beim Kinderschutzbund: "Ich finde das superwichtig."

Auch sonst schaut sie, wo Hilfe gebraucht wird. Einmal wöchentlich bekommt der SKM, der sich um Wohnungsnotfallhilfe, Straffälligenhilfe

und Männerarbeit kümmert, 15 Liter Suppe gebracht. Sie engagiert sich im Verein gegen Müdigkeit, der den "Bella Park" in der Kurfürsten-Anlage betreibt, und unterstützt die Underground-Musikszene bis hin zur Mithilfe an den Eingangstüren, etwa bei der Villa Nachttanz.

"Das gibt mir unheimlich viel. Ich finde es schön, zu sehen, wie viele junge Menschen es gibt, die ohne Einkommen etwas auf die Beine stellen." Sprachrohr sein für die, die es nicht können, das ist ihr Credo.

Kaum zu glauben, dass sie im Hauptberuf ein Restaurant führt. Zuerst ab 1989 20 Jahre lang das "Krokodil" in Sinsheim, einen Gewölbekeller mit kleiner Küche. In den Heidelberger Lokalen waren ihr damals die Pachtkosten zu hoch. Sinsheim reüssierte als Messestadt, und weil ihre Kneipe bis halb zwölf Uhr nachts geöffnet hatte, kamen alle Prominenten zu ihr, die Klaus-Lage-Band, Uriah Heep, Manfred Krug. Ihr Mann Joe, selbst erfolgreich mit der Band "Johnny and The Bad Boys" unterwegs, konnte ihr nicht viel helfen, obwohl gelernter Restaurant-Fachmann mit Ausbildung im "Ritter". Dass die beiden trotzdem zwei wohlgelungene Töchter großziehen konnten, dafür ist Uschi Krauß heute noch dankbar. Die vier wollten aber schließlich ihren Lebensmittelpunkt in Heidelberg haben, und so kam das Angebot vom Ruderklub, den "Achter" zu übernehmen, 2005 gerade recht. Eine Zeit lang führte Uschi Krauß noch den Krokodil-Keller parallel. Doch sie kannte auch



## Fortsetzung: Jubiläum "Achter"

den Nachteil der Location: Ohne Tische im Freien war das Sommergeschäft in der Sinsheimer Hauptstraße ziemlich tot.

Kurz zuvor hatten Uschi Krauß und Joe Feigenbutz geheiratet, eine "Räuberhochzeit" mit den Töchtern im Wald in Spechbach, wie sie sagt. Das war sein Wunsch. "Ich wollte nicht heiraten, ich finde das unnötig", erklärt Uschi Krauß heute noch. Selbstständig arbeiten und eigenes Geld besitzen, das war ihr immer das Wichtigste. Und das hatte sie erreicht.

Nachdem beide 38 Jahre lang ein Paar gewesen waren, bei Tag und Nacht zusammengearbeitet hatten, war der Tod von Joe Feigenbutz 2019 ein schrecklicher Einschnitt in ihrem Leben: "Wenn vorher der Tag gefüllt war mit diesem Menschen ...". Sie legte sich Rituale zum Überleben zu. Und dann musste Uschi Krauß gleich noch die Corona-Flaute überstehen, was ihr mit ihrem Lieferdienst gelang.

Der "Achter" mit seiner traditionellen Küche ist längst etabliert, erst recht sein Biergarten am Neckar, der im Jahr 2012 ganz nach den Vorgaben der Stadt er-

richtet wurde, der erste Biergarten mit Schlossblick. Selbst der Denkmalschutz redete damals ein Wörtchen mit. Jetzt ist sie "megastolz" auf ihr Werk, den "Achter", denn ihr Traum war ein Ort, an dem sich richtige Heidelberger zuhause fühlen.

"Ich bin noch sehr lange am Start", kündigt die Chefin an, die sich auch im Deutschen Hotel- und Gaststättenverband mit anderen Unternehmerfrauen solidarisiert. Der Biergarten soll im Winter bei gutem Wetter geöffnet bleiben und unter anderem Glühwein anbieten. An Heiligabend will sie dort zum Frühschoppen mit Musik einladen. Und im "Achter" locken an jedem Adventssonntag ab 17 Uhr Live-Musik und Feuerzangenbowle. Der Eintritt kostet dann nichts, das Event soll für alle bezahlbar sein, doch Uschi Krauß geht selbst bei den Gästen mit dem Hut herum, um sie zu Spenden für die Bands zu motivieren. Dass die Leistung der Musiker vom Publikum anerkannt wird, ist ihr ganz wichtig.

Birgit Sommer



## Hochzeiten

**Kerstin & Fabian Sölker**  
Hochzeit am 19.07.2025



**Kathrin Jansen & Michael Mordan**  
Hochzeit am 20.06.2025





## Geburten

**Vera Dohmen & Oliver Keller**  
Geburt von Paula Dohmen am 10.  
März 2025. Sie ist wie ihr großer  
Bruder Lars bereits Klubmitglied.



**Alexander Wöstmann und Kristin  
Lichtenberg**  
Geburt von Carla Sophie am 13.  
Mai 2025. Sie ist rechtzeitig zur  
Welt gekommen, um die Ruderre-  
gatta mitzuerleben.





## Bei jedem Wetter auf dem Wasser - viele ruderbegeisterte Menschen in Heidelberg!

Seit 1872 befindet sich auf der Neuenheimer Neckarseite der Heidelberger Ruderclub (kurz: HRK). Zunächst gründeten mehrere ruderbegeisterte Sportler der Bootsgemeinschaft „Bismarck“ den „Deutschen Flaggen-Club“, aus dem bei dem Zusammenschluss mit anderen Bootsgemeinschaften 1875 der Heidelberger Ruderclub hervorging. Im Laufe der Zeit wurde er immer größer und größer, derzeit trainieren 488 ruderbegeisterte Menschen in Bootshaus, Kraftraum oder auf dem Wasser. Der HRK hat jedoch nicht nur eine Ruderabteilung, sondern auch noch die älteste Rugbyabteilung in Deutschland, die vor allem bei den Frauen sehr erfolgreich ist. Insgesamt hat der HRK mit seinen beiden Abteilungen 838 begeisterte Mitglieder.

Bei den Ruderern des Heidelberger Ruderclub gibt es drei große Haupttrainingsgruppen: Die Breitensportler, die Seniorengruppe und die Leistungssportler. Zu den Breitensportlern gehören hauptsächlich Menschen mittleren und höheren Alters, die sich mehrmals pro Woche zum gemeinsamen Rudern treffen. Die Senioren trainieren häufiger und nehmen an regionalen Regatten teil. Jahreshöhepunkte sind die Deutsche Hochschulmeisterschaft und die Landesmeisterschaft. Am engagiertesten sind jedoch die Leistungssportler, welche bis zu 9-mal pro Woche trainieren. Im Sommer sind die jugendlichen Sportler im Alter von 14 bis 18 Jahren fast jedes Wochenende in einer ande-

ren Stadt auf Regatta und kämpfen um Medaillen. Hier können sie ihre hart antrainierte Leistungsfähigkeit mit anderen Jugendlichen aus ganz Deutschland messen und stolz die rot-blauen Farben des HRKs repräsentieren.

Aber was wäre ein Training ohne Trainer? Glücklicherweise darf sich der HRK schätzen, dass er ein großes Team an engagierten Trainern hat, die die unterschiedlichen Gruppen und die Kinder unter 14 betreuen. Um den Leistungssport voranzubringen, hat der HRK den Hamburger René Modrak als Cheftrainer angestellt. Dieser ist überaus engagiert und kümmert sich auch über das Training hinaus um seine Talente. Neben dem ambitionierten Training ist er aber auch immer für einen Spaß zu haben. Da man im Leistungssport sehr viel Zeit zusammen verbringt und auch anstrengende Zeiten durchstehen muss, ist das natürlich doppelt so wichtig.

Das ganze Treiben geschieht vor dem Hintergrund der Heidelberger Romantik. Diese kann man bei den Rudereinheiten auf dem Neckar in Perfektion erleben. Auf einer 2,8 km langen Strecke im Zentrum Heidelbergs hat man einen wunderbaren Blick auf das weltberühmte Heidelberger Schloss und die Jugendstil Villen am Fluss. Eine schönere Kulisse kann man sich nicht wünschen, um bei eiserner Kälte oder auch glühender Hitze sein Training auf dem Neckar zu absolvieren.

Luna Müssener

## ESA „ Wo Missionen zum Leben erwachen“

Wir Ruderinnen und Ruderer - der Donnerstagsgruppe im Breitensport vom HRK - besuchten im Mai 2025 die ESA, das Satellitenkontrollzentrum in Darmstadt

Am 26. Mai 2025 hatte eine kleine Gruppe der Donnerstagsgruppe die Möglichkeit an einer Führung durch das ESA Satellitenkontrollzentrum in Darmstadt teilzunehmen. Die European Space Agency (ESA) ist die Raumfahrtbehörde Europas und das Gegenstück zur National Aeronautics and Space Administration (NASA) der USA. Ich hatte das Glück, dass eine andere Heidelberger Gruppe das Zentrum besuchte und da vier Personen verhindert waren, bekamen wir vom HRK die freien Plätze.



Für die Teilnahme an der Führung wird eine Woche vorher eine Namensliste mit Vor-Nachname und Nationalität angelegt. Erhöhte Sicherheit.

Nach der Kontrolle am Eingang wurden wir am Tor abgeholt. Im Kontrollzentrum begann die 90-minütige Führung. Sie umfasste eine kurze Filmeinführung sowie die Besichtigung der Satellitenkontrollräume. Hier arbeiten die talentiertesten Ingenieure Europas. Die Missionen der ESA lassen uns unseren Heimatplaneten und den Klimawandel besser verstehen, liefern Echtzeitdaten unserer Erde, erforschen die Sonne und unser Sonnensystem und werfen einen tiefen Blick in die Geheimnisse von Raum und Zeit.

Für uns war es ein spannender Nachmittag und wir haben gar nicht gemerkt wie die Zeit verging. Ein Besuch ist zu empfehlen.

Günter Frank



srh

SRH University | Campus Heidelberg

## Entdecke deine Zukunft an der SRH University!

Praxisnahe Studiengänge,  
moderne Lehrmethoden  
und persönliche  
Betreuung erwarten dich.  
Profitiere von starken  
Unternehmensnetzwerken  
und einem inspirierenden  
Campus in Heidelberg.

Jetzt  
Karriere  
starten!





## Großer Neubau bei der SN Perreux

Den Heidelberger Ruderklub verbindet eine über 60-jährige Freundschaft mit der Société Nautique du Perreux (SNP) an der Marne, nicht weit vom Pariser Zentrum entfernt. Die Hintergründe dieser Freundschaft finden sich in der Klubzeitung 2024.

Der Präsident Antoine Charron kommt regelmäßig mit Trainern und Sportlern zur Heidelberger Regatta. 2025 konnte er dabei die Hintergründe und Details zum umfänglichen Neubau des Bootshauses erklären.

Seit 2008 verfolgte man das Projekt eines kompletten Neubaus der SNP Anlagen. Mehrere, seit 1903 zusammengewürfelte Gebäude mit unterschiedlichen Besitzverhältnissen zwischen Klub und Gemeinde, sollten endlich zu einem zusammengefasst werden. In einem der Gebäude musste zuletzt sogar eine 100 Jahre alte Decke mit Bauträgern abgestützt werden. Nach einigem Hin und Her mit den öffentlichen Würdenträgern war es dann endlich soweit. Die Gemeinde Perreux übernahm das Neubauprojekt des SNP Anfang 2023.



Der Abriss hat mittlerweile stattgefunden und mit dem Neubau wurde ebenfalls schon begonnen. Seit September 2024 wird der Fortschritt mit einer Zeitrafferkamera dokumentiert. Ende 2025 soll der Neubau fertig sein.

Allerdings beginnen nach Bauabschluss langwierige Kontrollen der frz. Behörden. Erst wenn diese erfolgreich abgeschlossen sind, kann sich die SNP ums Interieur kümmern. Momentan gehen aber alle hoffnungsvoll von einer Einweihung im Mai 2026 aus. Bonmot am Rande: auch Zement aus Heidelberg spielt bei diesem Projekt eine sichtbare Rolle.

Das Energiekonzept ist nachhaltig: Für Heizung und Kühlung wird das Wasser der Marne genutzt, die Boote werden mit aufgefangenem Regenwasser gewaschen. Und dann gibt es zukünftig auch eine Werkstatt und wieder das liebevoll gewonnene Ruderbecken.

Während der Bauphase gibt es ein fein ausgetüfteltes sportliches Übergangsszenario. Ohne den geliebten Rudersport will und kann man natürlich nicht leben. In einem kleineren, nicht vom Umbau betroffenen Gebäude lagern einige Schul- und Anfängerboote. Die



größeren Boote bis zum Vierer lagern in einer nah gelegenen ehemaligen Wäscherei. Dort findet auch nach einem strengen und genau getakteten Zeitplan Kraft und Ergometertraining statt. Die Achter lagern auf einem Parkplatz, ca. 500 m vom Steg entfernt. Dreimal pro Woche gibt es Avi-Fit (einer Mischung aus Fitness und Ergometertraining), ca. 1,2 Kilometer entfernt vom alten Bootshaus.

Obwohl es rund um die SNP viele weitere Ruderverein an der Marne gibt, sind nur ganz wenige Sportler ausgetreten. Ansonsten stehen alle Mitglieder hinter dem Projekt und unterstützen es.



### Individuelle Beratung

Unabhängig davon, ob Sie eine Absicherung für Ihr Alter, Ihre Gesundheit oder eine Haftpflichtversicherung brauchen: Wir richten uns nach Ihrem Bedarf.

Wir prüfen alle verfügbaren Versicherungsprodukte und bieten ihnen so einen Versicherungsschutz, der genau zu Ihnen passt. Dabei achten wir ebenso auf die Qualität wie auf das Preis-Leistungs-Verhältnis. Damit Sie mit Sicherheit gut versichert sind!

Jetzt Termin vereinbaren



### Kontakt

Bernhard Becker  
Ringstraße 26  
64668 Rimbach

Mobil: 0160/95636212

Fax: 06253/9478596

E-Mail: [info@ghb-versicherungsmakler.de](mailto:info@ghb-versicherungsmakler.de)



## Top 100 Ruderstatistik 2025\*

Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
1.	Hottendorf, Jens	3088	224	13,7
2.	Ruprecht, Thomas	2593	156	16,6
3.	Focken, Gero	2280	126	18,0
4.	Motsch, Larissa	2246	144	15,5
5.	Neusius, Thomas	2141	97	22,0
6.	de Riese, Laura	2101	156	13,4
7.	Hilberink, Meike	2054	166	12,3
8.	Arnold, Amanda	2028	128	15,8
9.	Weyers, Elena	2018	146	13,8
10.	Johnsson, Carlo	1951	122	15,9
11.	Lovera, Tobia	1942	119	16,3
12.	Hoffman, Jona	1911	138	13,8
13.	Motsch, Victoria	1905	117	16,2
14.	Jessen, Wiebke	1893	154	12,2
15.	Marty, Felicia	1864	117	15,9
16.	Schyr, Christian	1860	163	11,4
17.	Kirschner, Lina	1815	130	13,9
18.	Hoibl, Ludwig	1800	128	14,0
19.	Roder, Paul	1756	120	14,6
20.	Grob, Viktoria	1680	124	13,5
21.	Mützel, Manuel	1664	105	15,8
22.	Gönnheimer, Lothar	1624	134	12,1
23.	Braun, Julius	1586	107	14,8
24.	Schyr, Evi	1553	128	12,1
25.	Müller, Andreas	1545	95	16,2
25.	Tesarz, Peter	1545	95	16,2
27.	Voget, Clara	1524	100	15,2
28.	Hilber, Barbara	1464	132	11,0



Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
29.	Nerlich, Margitta	1445	122	11,8
30.	Beckenkamp, Stephan	1427	113	12,6
31.	Hauser, Renate	1358	113	12,0
32.	Müssener, Luna	1337	85	15,7
33.	Rother, Petra	1318	107	12,3
34.	Keller, Hans-Karl	1316	108	12,1
35.	Remus, Michael	1304	112	11,6
36.	Seelinger, Paul	1291	73	17,6
37.	Hamann Velasco, Pascal	1272	100	12,7
38.	Rohr, Heiner	1271	99	12,8
39.	Kreuer, Sabine	1258	109	11,5
40.	Münz-Berti, Roland	1253	107	11,7
41.	Neder, Karl	1242	105	11,8
42.	Jansen, Kathrin	1234	105	11,7
43.	Michaux, Manfred	1147	97	11,8
44.	Jörder, Inge	1136	95	11,9
45.	Mack, Hannah	1128	86	13,1
46.	Klevemann, Gillian	1119	91	12,2
47.	Stittgen, Michael	1114	100	11,1
48.	Ammermann, Jascha	1101	79	13,9
49.	Fiderer, Christian	1098	103	10,6
50.	Lorber, Julius	1085	66	16,4
51.	Abraham, Ruth	1073	91	11,7
52.	Krauss, Uschi	1054	78	13,5
53.	Losgar, Alena	1042	77	13,5
54.	Frederiksen, Phillip	1033	75	13,7
55.	von Bohlen, Friedrich	1027	91	11,2
56.	Palm, Thomas	1014	74	13,7
57.	Gschwendt, Shana	1011	66	15,3



Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
58.	Ermlich, Tilo	1004	88	11,4
59.	Palm, Kristiane	944	66	14,3
60.	Hünecke, Rainer	934	91	10,2
61.	Neusius, Leo	929	74	12,5
62.	Laidig, Martin	874	76	11,5
63.	Mansouri, Ariane	865	69	12,5
64.	Beckenkamp, Bianca	861	67	12,8
65.	Reininger, Dennis	848	70	12,1
66.	Ridder, Hannah	801	65	12,3
67.	Bretthauer, Peter	796	66	12,0
68.	Collins, Gemma	791	56	14,1
69.	Adler, Jürgen	783	66	11,8
70.	Meinhold, Hans-Thomas	767	66	11,6
71.	Palm, Lennart	762	79	9,6
72.	Garleff, Amelie	758	51	14,8
73.	Schlüter, Lisanne	757	53	14,2
74.	Derkau, Rosemarie	753	66	11,4
75.	Thywissen, Andreas	741	55	13,4
76.	Wunderlich, Angelika	736	62	11,8
77.	Funke, Maria	733	64	11,4
78.	Bauch, Cornelia	723	59	12,2
79.	Winkels, Mats	717	38	18,8
80.	Fuess, Harald	715	61	11,7
81.	Fischer de Vasquez, Bettina	712	54	13,1
82.	Baldessari, Elisabeth	711	65	10,9
83.	Pfreundschuh, Veronika	693	58	11,9
84.	Wünsche, Helene	682	39	17,4
85.	Ehlers, Luna	680	44	15,4
86.	Remus, Maja	677	58	11,6
87.	Wacker, Sabine	674	56	12,0



Pos.	Name	Distanz	Fahrten	km/Fahrt
88.	Koch, Gerhard	668	57	11,7
89.	Heinz, Timo	645	54	11,9
90.	Janssen, Jonna	615	45	13,6
91.	Osorio, Oscar	612	43	14,2
92.	Karger, Lorenz	597	38	15,7
93.	Campagnolo, Emilio	576	50	11,5
94.	Michel, Christian	571	46	12,4
95.	Pohlmeier, Iris Marita	563	45	12,5
96.	Palmowski, Tina	559	52	10,7
97.	Faye, Olivier	556	49	11,3
98.	Eppert, Katharina	549	47	11,6
99.	Steffens, Alina	542	40	13,5
100.	Remensperger, Stefan	538	46	11,6

\*Stand 01.01.2026



## Geburtstagskalender 2026

**Der Klub gratuliert seinen Mitgliedern!**

Wann?	Wer?	Zum?
11.01.	Friedrich Koch	95
23.07.	Rudolf Noll	90
29.01.	Wolfgang Mund	85
11.04.	Reinhard Goecke	85
15.04.	Jürgen Adler	85
16.06.	Hans-Peter Wild	85
19.05.	Michael Wild	80
31.07.	Günter Janello	80
21.08.	Detlef Bickel	80
12.09.	Roy Francis	80
06.12.	Hans-Jörg Bolten	80
10.02.	Guntram Hacker	75
02.06.	Georg Fütterer	75
13.07.	Rainer Ackermann	75
24.08.	Gernot Burhardt	75
19.11.	Dorothea Jung	75
25.11.	Gerhard Koch	75
27.01.	Anke Krämer	70
24.03.	Matthias Klein	70



Wann?	Wer?	Zum?
19.06.	Inge Jörder	70
25.07.	Hans-Peter Immel	70
26.10.	Heiko Becher	70
03.12.	Klaus Merkl	70
14.12.	Andreas Müller	70
10.01.	Sabine Wacker	65
27.01.	Ulrike von Eicke	65
04.05.	Henning von Eicke	65
23.05.	Welf Werner	65
02.06.	Elizabeth Holmes	65
23.07.	Rüdiger Wilz	65
23.07.	Iris Marita Pohlmeier	65
24.07.	Thomas Ruprecht	65
29.07.	Alexander Svoboda	65
17.08.	Matthias Schönfeld	65
19.09.	Martin Illing	65
13.10.	Thomas Zahn	65
16.10	Karl Schroth	65
09.11.	Birgit Ehrle	65



## Geburtstagskalender 2026

**Der Klub gratuliert seinen Mitgliedern!**

Wann?	Wer?	Zum?
03.12.	Klaus Armbruster	65
17.12.	Klaus Frank	65
30.12.	Andreas Malaizier	60
04.01.	Stephan Laier	60
05.03.	Daniel Häberle	60
08.03.	Babette Uhlig	60
02.04.	Volker Frick	60
22.04.	Bainca Beckenkamp	60
04.06.	Carina Fried	60
11.07.	Wolfram Gärtner	60
15.07.	Christina Beermann-Scheffler	60
02.08.	Thomas Hasselkuß	60
14.08.	Claudia Wittenburg	60
07.09.	Meike Tormählen	60
25.09.	Esteban Placsintar	60
24.10.	Christian Schyr	60
08.11.	Christian Schwab	60
12.11.	Jens Hottendorf	60
26.11.	Ina Leischner	60



## Langjährige Mitglieder in 2026

### 78 Jahre

---

Gerd Schmid

### 73 Jahre

---

Gerhard Schadt

Ingrid Wilz

### 72 Jahre

---

Friedrich Koch

Jürgen Adler

### 71 Jahre

---

Jürgen Veith

Wolfgang Mund

### 70 Jahre

---

Diethelm Pfaff

### 60 Jahre

---

Michael Liebig

### 55 Jahre

---

Rainer Ackermann

Rasmus Schröder

### 50 Jahre

---

Frank Gierden

Jürgen Wilz

### 45 Jahre

---

Andreas Ripperger

### 40 Jahre

---

Hobe Schröder

### 35 Jahre

---

Hans Brauner

Matthias Dimanski

Tobias Engels

Ulrich Tödtmann

### 30 Jahre

---

Anke Krämer

Christian Schyr

Hans-Thomas Meinhold

Katharina Fricke

Sabine Wacker

Stefan Remensperger

### 25 Jahre

---

Daniela Placsintar

Gabriele Liebig

Jürgen Plis

Marvin Gierden

Matthias Liebig

Philipp Heede

Roland Münz-Berti

Sebastian Buß

### 20 Jahre

---

Andreas Müller

Angelika Wunderlich

Benjamin Landis

### 15 Jahre

---

Christina Beermann-Scheffler

David Jahn

Dorothea Jung

Klaus Krämer

Klaus Schachner

Lara Bürger

Lisa Gutfleisch

Lothar Bauerochse

Lothar Goennheimer

Manfred Michaux

Max Epple

Patrick Hage



## Langjährige Mitglieder in 2026

### 15 Jahre

Yannik Kelter

### 10 Jahre

---

Bettina Fischer de Vasquez

Christopher Scholze

Clemens Armbruster

Farina Morawietz

Julius Grimm

Klaus Armbruster

Lars Werntz

Lasse Benighaus

Leif Döring

Linus Meng

Martina Schafheutle-Kübel

Monica Dunford

Oliver Faye

Peter Ulrik Kessel

Renate Armbruster

Renate Hauser

Susanne Schröder

Tina Schucker



## Das Gedicht: Rudern zwei

Rudern zwei  
ein boot,  
der eine  
kundig der sterne  
der andre  
kundig der stürme  
wird der eine  
führn durch die sterne,  
wird der andre  
führn durch die stürme,  
und am ende ganz am ende  
wird das meer der erinnerung  
blau sein.

(Quelle: Reiner Kunze. RUDERN ZWEI.  
Aus: ders., Frühe Gedichte In: Gespräch  
mit der Amsel. © S. Fischer Verlag  
GmbH. Frankfurt am Main, 1984)

eingereicht von Ruth Abraham



## Termine 2026

Datum	Was?
29/03/2026	Beginn der Sommerzeit
15/04/2026	Mitgliederversammlung
01/05/2026	Anrudern
15/05/ - 17/05/2026	Regatta und Bewirtschaftung
29/07/2026	Abschluss der Frühjahrsregattasaison
24/08/ - 30/08/2026	Ruder-WM in Amsterdam
12/09/2026	Interne Regatta
?	Oktoberfest
?	Stadtachter
26.10/2026	Ende der Sommerzeit
14/11/2026	Saisonabschluss Rudern
06/12/2026	Nikolausrudern



## Saunanutzung 2025/2026

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 Ruderclub 1872 e.V.

### 1. Beitrag

Jedes Mitglied im Heidelberger Ruderclub 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	
<b>Ausübend</b>			
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)
<b>Unterstützend</b>			
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 Ruderclub 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

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

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

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



#### **4. Eintritt / Austritt / Kündigung**

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

#### **5. Zahlungsarten**

Die Beiträge werden in 12 Monatsraten fällig. Die Beiträge werden vom Mitglied vorzugsweise per 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



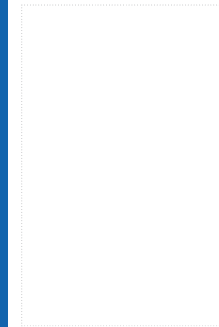
**Präsident**  
Michael Stittgen  
praesident@...



**VP Verwaltung**  
Heinrich Drügemöller  
verwaltung@...



**VP Finanzen**  
Nathalie Böck  
finanzen@...



**VP Sport**  
NN  
sport@...



**VP Öffentlichkeitsarbeit**  
Thomas Palm  
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  
Fabian Sölker**



**Beisitzer Rugby  
Alfred Jansen**

presse@...



**Jugendleiter Rudern  
Lianne (Foto), Luna  
und Gero**

jugend@...



**Jugendleiter Rugby  
Sebastian Luksza und  
Peter Rost**

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 Weigeldt

mail@...



**Schriftführerin**  
Bettina Fischer  
de Vasquez

Ute Weigeldt unterstützt den Vorstand bei seiner Arbeit. In der Geschäftsstelle des Heidelberger Ruderclubs, 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 Weigeldt unter 06221-418703 oder per Mail unter mail@hrk1872.de. Bei Fragen oder Problemen ist Frau Weigeldt 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](http://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](mailto:praesident@hrk1872.de)

#### Leiter der Rugbyabteilung

Holger Xandry | In der Neckarhelle 41 | 69118 Heidelberg

Mail: [rugby@hrk1872.de](mailto:rugby@hrk1872.de)

#### Redaktion und Layout

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

Johanna Hacker | Lennart Plam Losgar | René Modrak | Peter Rost | Thomas Palm

Mail: [klubzeitung@hrk1872.de](mailto:klubzeitung@hrk1872.de)

#### Bildnachweis

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

Uli Hillenbrand Photography | René Modrak | Michael Bienefeld | Nathalie Böck

| Rainer Hünecke | Michael Remus | Ole Zimmer | [diefinals.de](http://diefinals.de) | Tizian Hillemann

| [rudern.de](http://rudern.de) | Barbara Hilber | Holger Xandry | Friedrich Pippow | Rhein-Neckar-

Zeitung und viele andere mehr.

#### Druck

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

#### Versand

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

# HITTL

DIE HOSE SEIT 1955

# NOVILA

GERMANY



B · R · U · L · I

SWISS MADE



# WILLIAM LOCKIE



# HEISEL

## HERRENMODE

1882

Hauptstraße 48  
69117 HEIDELBERG  
[www.heisel.com](http://www.heisel.com)  
0 62 21 / 2 33 33



## Mit uns an der Börse punkten



Sie möchten Ihr Vermögen erhalten, langfristig mehr und dabei mehr Zeit für das haben, was Ihnen persönlich wichtig ist? Dann sind Sie bei uns richtig.

Als Ihr Vermögensverwalter aus der Region gehen wir gemeinsam mit Ihnen den Weg zu Ihren finanziellen Zielen. Wir investieren seit fast 30 Jahren in ausgewählte Qualitätsaktien mit einer breiten Streuung nach Branchen, Ländern und Währungen. Denn eine klare Strategie ist

der Grundstein für Erfolge, im Sport wie auch an der Börse.

### Interesse geweckt?

Mehr Informationen finden Sie unter [www.riv.de](http://www.riv.de). Selbstverständlich beantworten wir Ihre Fragen auch gerne persönlich. Auf Wunsch steht Ihnen Peter Ulrik Kessel, Mitglied im HRK und im Vorstand der RIV, mit seinem Team für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung.

**Hinweise:** Dies ist eine Marketing-Anzeige. Vergangene Wertentwicklungen lassen nicht auf zukünftige Renditen schließen. Unsere aktiv verwalteten Anlagelösungen können auch innerhalb kurzer Zeiträume erheblichen Schwankungen nach unten oder nach oben unterworfen sein. Bitte lesen Sie die Verkaufsprospekte und die Basisinformationsblätter, bevor Sie eine Anlageentscheidung treffen. Diese sind auf unserer Internetseite [www.riv.de](http://www.riv.de) kostenfrei und in deutscher Sprache zu finden. Eine Zusammenfassung der Anlegerrechte in deutscher Sprache finden Sie unter [www.riv.de/Anlegerrechte](http://www.riv.de/Anlegerrechte).

