FAVORITEN KURIER

April 2020 120. Jahrgang Nr. 809

RUDER-CLUB FAVORITE HAMMONIA

21582

EDITORIAL
2 Liebe Favoriten
3 Zu diesem Heft
Das Media-Team

CLUB INTERN
4 Jahresmitgliederversammlung
7 Personendaten sind kein Clubeigentum

LANDSEITIGES
8 Hamburger Sportgala 2019
28 Clubkleidung
29 Nur ein Mütterchen?
34 Tunke Weihnachtsfeier 2019

JUNGFAVORITE
10 Trainerwochenende in Malente
11 Langlauf Trainingslager
12 Langstrecke Mölln
14 Dresdenia Ergo-Cup 2019
15 SchülerErgoCup

LEISTUNGSSPORT
14 Torben wieder im Deutschland-Achter
14 Kopf hoch Malte
16 Benedikt (U23) stellt sich vor

MASTERS
18 Fari meldet für die Ruder-Bundesliga
18 Ruderbundesliga 2020
19 Head of the Charles Regatta 2019
21 Bucerius Rowing bei der Roseninsel-Regatta 2019
22 Brugge Boat Race 2020
23 World Coastal Rowing Championships

WANDERRUDERN
26 Elbe satt Sommer 2019

CLUBGESCHICHTE
30 Der 2. Weltkrieg und das Erbe

PERSONEN
38 Nachrufe

Titelbild: Laurits Dahlke und Jan Widderich auf den World Coastal Rowing Championships in HongKong (Foto: Kai Ramming)

IMPRESSUM
Ruder-Club Favorite Hammonia, Alsterufer 9, 20354 Hamburg, Telefon 040 41 35 37 89
Verwaltung: buero@favorite-hammonia.de, www.favorite-hammonia.de
Bankkonto: Commerzbank AG Hamburg, IBAN: DE24 2004 0000 0387 0276 00, BIC: COBADEFFXXX
Redaktion: Ingo v. Schönberg, fari-kurier@favorite-hammonia.de
Anzeigenagentur u. Produktion: L.A.CH. SCHULZ Gesellschaft für Anzeigen, Werbung und Verlag mbH,
Mattentwiete 5, 20457 Hamburg, Telefon 040 369 80 40, Telefax 040 36 98 04 44, www.lachschulz.de, info@lachschulz.de
Geschäftsführer: Michael Witte
Druck: Silber Druck oHG, Otto-Hahn-Straße 25, 34253 Lohfelden, Tel. 0561 52 00 70, Fax 0561 52 00 720, E-Mail: info@silberdruck.de
Die Clubnachrichten werden aus Beiträgen bezahlt und erscheinen sechsmal im Jahr inklusive einer Sonderausgabe zum FariCup und einem Mitgliederverzeichnis!

Liebe Favoriten,

Jan Warmke
1. Vorsitzender

die Mitgliederversammlung am 26. Feb. 2020 liegt nun schon wieder einige Wochen hinter uns. Auf Drängen des Wahlausschusses habe ich mich entgegen meiner ursprünglichen Absicht, nicht wieder für das Amt des Vorsitzenden anzutreten, doch erneut zu einer Kandidatur entschlossen. Dieser Entschluss erfolgte auf Basis der Versicherung des Wahlausschusses, dass für die Jahre ab 2022 ein Nachfolger zur Verfügung steht.

Bei meiner Entscheidung, wieder anzutreten, war auch erheblich, dass der Vorstand in den vergangenen Wochen einige Themen angestoßen hat, die ich auch in Zukunft aktiv begleiten und nach Möglichkeit gemeinsam mit den Vorstandskollegen zu einem Ende bringen möchte. Insbesondere die Erweiterung und Renovierung des Bootshauses, die weitere Entwicklung unserer Leistungssportgruppe, die laufende Modernisierung des Bootsparks sowie die weitere Verbesserung der Mitgliederkommunikation sind mir dabei wichtig. Die Mitglieder haben mich auf der Mitgliederversammlung einstimmig gewählt – mit diesem Vertrauensvorschuss im Rücken und einem guten Team an der Seite werde ich nun die Themen angehen!

Ein Thema, das nicht nur die Favorite Hammonia, sondern die ganze Gesellschaft ganz akut beschäftigt, ist die sehr besorgniserregende Ausbreitung des Corona-Virus. Das Virus hat in Deutschland und Europa das öffentliche Leben mehr oder weniger zum Erliegen gebracht und auch den Sport fest im Griff: Der Vorstand sah sich veranlasst, den Sport- und Ruderbetrieb zunächst bis zu 30. April 2020 auszusetzen und das für den 18. April 2020 angesetzte 166. Stiftungsfest abzusagen. Mittlerweile gibt es eine Allgemeinverfügung der Gesundheitsbehörde, wonach Sportstätten bis zum 30. April 2020 zu schließen sind. Was danach passiert, ist aktuell völlig unklar.

Eine solche Situation hat es seit mehr als 70 Jahren in unserem Land nicht mehr gegeben, und wir stehen im täglichen Leben alle vor großen Herausforderungen. Wir sind zudem betroffen, dass die Rudersaison 2020 in jeder Hinsicht erheblich unter dem Corona-Virus leiden wird. Es macht uns insbesondere traurig, dass Regatten bis in den Mai hinein abgesagt oder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben worden sind, so dass der Trainingseifer unserer Sportler in diesem Jahr sicher nicht in dem Umfang auf die Probe gestellt werden kann, wie wir es gewohnt sind. Es ist zu hoffen, dass die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Epidemie schnellstens Wirkung zeigen und kurzfristig wieder Normalität in unseren Alltag einzieht!

Auch wenn die Rudersaison 2020 sicher keine "normale" Saison werden wird, lassen wir die Köpfe nicht hängen, sondern versuchen, das Beste aus der Situation zu machen!

Bleibt gesund!
Jan Warmke

Zu diesem Heft

→ Im Winter lebt der Rudersport vom Sommer, dem vergangenem und dem kommenden, wie der vorliegende Favoritenkurier zeigt: Einigen späten, aber spektakulären Regatten und einer Sportgala folgt die Vorbereitung auf die nächste Saison für die Leistungssportler und Jugendlichen in Trainingslagern zu Berge und zu Wasser. Ausscheidungswettkämpfe im Elitesport und erste Frühjahrsregatten für die Masters. Hoffentlich sind die Vorbereitungen angesichts COVID 19 nicht völlig vergeblich.

In der – für die meisten – ruderfreien Zeit ist der Kopf frei für den Blick über den Uferrand hinaus für Datenschutz, Clubkleidung und Bootinstandhaltung. Es gibt auch einen historischen Rückblick auf den II. Weltkrieg. Dieser Bericht sollte im letzten Sommer anlässlich des 80. Jahrestages des Kriegsausbruchs erscheinen, war jedoch im Nirvana des E-Mail-Postfach gelandet. Nun erscheint er anlässlich des 75. Jahrestages des Kriegsendes.

Das Vergangene und das Kommende zieht sich auch durch den Herstellungsprozess dieses Heftes. Ende Februar hat Ingo von Schönberg und sein Team die Schriftführung für das Clubmagazin übernommen. Weil dieser Termin jedoch mitten in die „heiße Phase“ fiel, haben wir vereinbart, dass ich dieses Heft zusammenstelle und sie den Ablauf verfolgen. Das Juniheft wird dann in neuer Regie entstehen. Ich bin sicher, dass es gut wird. Ingo, Kay und Sönke wünsche ich dabei viel Glück. // **Jürgen Beeck**

Das Media-Team

→ Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung wurde ein neues Mediateam gewählt, zu dessen Aufgaben auch die Erstellung, Gestaltung und redaktionelle Betreuung des Fari-Kuriers gehört und das sich an dieser Stelle kurz vorstellen möchte. Das Team besteht aus Ingo von Schönberg, als Beisitzer Medien im Vorstand vertreten, sowie Kay Bohlmann und Sönke Utermark. Wir treten beim Fari-Kurier die Nachfolge von Jürgen Beeck an, der seit vielen Jahren mit großem Engagement unsere ‚Clubzeitung‘ geleitet hat und der uns nun bei der Übernahme der Amtsgeschäfte mit Rat und Tat zur Seite steht und dem wir für seine diesbezügliche Unterstützung und die in den vergangenen Jahren geleistete Arbeit herzlich danken.

Wir freuen uns auf unsere neue Aufgabe, die sich nicht nur auf den Fari-Kurier beschränkt, sondern auch den ganzheitlichen Medienauftritt inklusive Internetauftritt und Social Media Präsenz umfassen soll. Natürlich gilt auch für uns ‚aller Anfang ist schwer‘, aber wir sind hochmotiviert uns zeitnah auf Kurs zu bringen und freuen uns auf Eure fortwährende Unterstützung sowohl für den Fari-Kurier als auch die anderen Aufgabenbereiche unseres Teams.

// **Sönke Utermark**

Ad personas:

Ingo von Schönberg, Dipl. Des., geb. 1965 in Detmold, bei Fari seit 2005. Nach Stationen in Werbung und Broadcast bin ich seit 2010 als IT Program Manager im Telekom Konzern. Meine „Heimat“ ist bei den Sputniks, mit denen ich zusammen Regatten wie Rund um Wannsee, Müggelsee, Dove-Elbe-Rallye und natürlich Fari Cup als Schlagmann begleiten durfte.

Kay Bohlmann, Dipl.-Ing., geb. 1958 in Hamburg, seit 2015 Mitglied im Club. Auf die Alster ging es für mich im Alter von 12 Jahren in einer gaffelgetakelten Stahljolle „Opa sien“ in direkter Nachbarschaft zu unserem Clubgelände. Nach Segeljolle, Fahrten- und Rahsegler sowie ORCi Big Boat Racer fand ich meinen Rollsitz bei der Tunke-Gruppe um Dietmar Lambert. Nach 35 Jahren im Management einer hamburgischen Gabelstapler-Firma arbeite ich heute als selbständiger Porträt-Fotograf im Oberhafen (Deichtorhallen).

Sönke Utermark, Dipl.-Kfm., geb. 1964 in Hamburg, Mitglied seit 2018. Nach langjähriger Tätigkeit im Siemens-Konzern an verschiedenen Standorten in Deutschland (München, Erlangen) sowie in der Schweiz ergab sich im August 2017 die Gelegenheit, bei Siemens Gamesa Renewable Energy eine neue berufliche Herausforderung in meiner Heimatstadt Hamburg anzunehmen. Mein ‚Einstieg‘ bei der Fari erfolgte im Frühjahr 2018 über das Training in der Breitensportgruppe, in der ich seither rudere.

JAHRESMITGLIEDER-VERSAMMLUNG 2020

Der Mitgliederversammlung am 26. Februar 2020 haben 167 voll stimmberechtigte Mitglieder und 34 Jungfavoriten beigewohnt. Die Sitzung begann um 19:15 Uhr und wurde in gewohnt professioneller und lockerer Manier durch Christian Heim moderiert.

Der 1. Vorsitzende Jan Warmke gab zunächst einen Rückblick auf das vergangene Jahr und nannte dann als Schwerpunkte für das Jahr 2020,

- eine Mitgliederbefragung, um Wünsche und Anforderungen der Mitglieder zu erheben;
- eine Diskussion über "Perspektive Fari 2030",
- ein weiter zu ergänzendes Sportkonzept, sowie
- die allgemeine Fortentwicklung des Clubs.

Letztere sollte besonders die Themen »Geselligkeit« und »Erweiterung und Umgestaltung des Bootshauses« umfassen.

Zu einer angedachten Umgestaltung des Bootshauses skizzierte Walter Gebhardt Aspekte der Bauvoranfrage. Die Planung sähe u.a. vor, den Sportbereich, das Büro und den Jugendraum im 1. Stock zu gestalten. Die Rückseite des Gebäudes soll sich optisch ansprechender darstellen. Eine zunächst noch sehr ungewisse Realisierung wirft allerdings ungeklärte Finanzierungsprobleme auf.

Daran schlossen sich die per E-Mail versandten und schriftlich vorliegenden Berichte der jeweils zuständigen Warte und Beisitzer an. Es gab keine weiteren Nachfragen und alle erforderlichen Entlastungen wurden erteilt.

Jan Warmke wurde als Vorsitzender bei einer Enthaltung wiedergewählt; gleiches gilt für alle anderen Wahlergebnisse. Neu im Vor-

stand sind Michael Thobe (Hauswart), Rainer Wagener (Beisitzer Geselligkeit), Eric Johannesen (Beisitzer Sportsponsering & Marketing) und Ingo von Schönberg (Beisitzer Medien). Der von der Jugendversammlung der Jungfavorite gewählte 1. Jugendwart (Sebastian Biënk) und 2. Jugendwart (Lennart Schießwohl) werden einstimmig bestätigt. Jan Warmke bedankte sich bei Bernhard von Appen für seine langjährigen Verdienste als Hauswart und bei Jürgen Beeck für seine Redaktion und Weiterentwicklung des Favoriten Kuriers.

Der Versammlung lagen zwei Anträge vor. Der Antrag zur »Neugestaltung der Außenfassade/-ansicht des Clubhauses – Weißen der Gelbklinkerfassade«, wurde abgewiesen, der Antrag zur »Verabschiedung des auf der Club-Website wiedergegebenen Leitbildes«, wurde angenommen.

Christian Heim wies darauf hin, dass alle Ordnungen, also die Satzung, die Haus-, Boots- und Ruderordnung, sowie die Geschäftsordnung des Vorstandes in einem Sonderheft des Favoriten Kurier zusammengefasst werden. Darüber hinaus verweist er auf das von vielen Mitgliedern geschätzte Mitgliederverzeichnis. Er erläutert, dass aus datenschutzrechtlichen Gründen nur diejenigen Mitglieder aufgeführt werden können, die ausdrücklich zugestimmt haben.

Das Thema „neue Ruderbekleidung" weckte besonderes Interesse. Christian Kühn stellte den Entwurf eines modernen Ruderoutfits als Grundlage weiterer Ausgestaltungen vor. Eine Entscheidung zum weiteren Vorgehen wird an den Vorstand delegiert.

Im Anschluss spricht sich Jürgen Beeck für ein neues Clublied aus. Unser RCFH-Clublied nach der Melodie "Bremer Kaisermarsch" sei nicht mehr zeitgemäß. // **Ingo von Schönberg**

Der neue Vorstand

- **Obere Reihe: Ingo von Schönberg** Beisitzer Medien, **Michael Thobe** Hauswart, **Rainer Wagener** Beisitzer Geselligkeit, **Dr. Hinrich Jenckel** Beisitzer Ökonomie, **Lennart Schießwohl** Stellv. Jugendwart, **Kai Ramming** Beisitzer Training, **Florian Rosenke** Stellv. Ruderwart, **Wolfgang Kittel** Wanderruderwart, **Rainer Kotkamp-Suhr** Stellv. Hauswart, **Christian Kühn** Sicherheitsbeauftragter Leib u. Leben, **Michael Heimsoth** Sicherheitsbeauftragter Boote, **Sebastian Bienk** Jugendwart, **Marc Gärtner** Stellv. Kassenwart

- **Untere Reihe: Jan Thielebein** Stellv. Bootswart, **Reinhard Krotz** Stellv. Kassenwart, **Jan Warmke** Vorsitzender, **Dierk Fahrenkrog** Stellv. Vors. Verwaltung, **Dr. Klaus Langebeck** Schriftführer

- **Nicht abgebildet: Cornelius Grajecki** Stellv. Vors. Sport, **Dr. Alexander Wehowski** Stellv. Schriftführer, **Joachim Beyer** Beisitzer Fari-Cup, **Gunter Freudenthal** Beisitzer Archiv, **Eric Johannesen** Beisitzer Sportsponsoring und Sportmarketing

Corona und Rudern

→ Bei Redaktionsschluss war noch nicht absehbar, wie sich die Rudersaison entwickelt. Die ersten Regatten sind abgesagt, weitere können folgen. Wenn es schlecht läuft, muss der Ruderbetrieb lange ruhen. Die gewohnten Berichte würden ausfallen.
Wie sind die Gruppen oder die Trainingsleute mit den Konsequenzen aus der "Coronakrise" umgegangen? Das könnte im nächsten Heft Schwerpunkt sein. Schreibt uns gerne mit Foto, wie es Euch ohne FARI Rudern ergeht und wie Eure Trainingsaktivitäten aussehen. Noch hoffen wir, dass der Betrieb bald wieder anlaufen kann.

// **Euer Medienteam**

Personendaten sind kein Clubeigentum

→ Vor rund zwei Jahren ist die Datenschutzgrundverordnung in Kraft getreten. Seitdem hat sich in Sachen Datenschutz auch bei uns im Club Einiges getan. Vieles davon passiert im Hintergrund. Dies betrifft zum Beispiel die Sicherheit der Daten, die Zugriffsrechte auf die Daten, die Art und Weise der Übermittlung der Daten unserer Mitarbeiter an den Steuerberater, der die Löhne abrechnet usw.. Hier leistet der Vorstand geräuschlos viel Detailarbeit, und man fragt sich häufig, ob nicht der gesunde Menschenverstand ein hinreichender Gratmesser ist und ob die Verrechtlichung nicht zu weit voranschreitet.

Der Datenschutz ist sehr facettenreich, und Vieles ist im Fluss. Schon daher kann dieser Artikel nur ein kurzer und unvollständiger Einblick in einige der Fragen sein, die den Club in Sachen Datenschutz betreffen. Für Rückfragen mag man mich gerne persönlich ansprechen oder eine kurze Mail schreiben: (datenschutz@favorite-hammonia.de).

Zum Selbststudium und für Vertiefungsfragen möchte ich die Hinweise des Baden-Württembergischen Datenschutzbeauftragen empfehlen, auf die auch die Stadt Hamburg verweist und die in einschlägigen Fortbildungen immer empfohlen werden (https://datenschutz-hamburg.de/assets/pdf/OH-Datenschutz-im-Verein-nach-der-DSGVO.pdf). Auch ich habe mich bei den folgenden Ausführungen aus dieser Vorlage bedient.

Grundsatz

Der Club muss von seinen Mitgliedern bestimmte Daten erheben, weil sonst keine Verwaltung der Mitgliedschaft möglich ist. Dieses betrifft Banalitäten wie Name und Anschrift. Auch eine Bankverbindung muss bekannt sein, um die Mitgliedsbeiträge einziehen zu können.

Schon beim Geburtsdatum aber muss differenziert werden – wofür benötigt der Club dieses? Eine Notwendigkeit besteht hier streng genommen nur bei demjenigen, der an Regatten teilnehmen möchte (um die Altersgruppe angeben zu können), demjenigen, der wegen seines Alters einen geringeren Beitrag zahlen möchte und bei demjenigen, der (noch) durch seine Eltern vertreten wird.

Grundlage für die Erhebung und Verarbeitung der Daten ist in erster Linie unsere Satzung, die in ihrer Neufassung von September 2019 regelt:

§ 8 Datenschutz

(1) *Jedes Mitglied ist damit einverstanden, dass der Club zur Erfüllung seiner Zwecke und Aufgaben personenbezogenen Daten seiner Mitglieder erhebt, speichert und verarbeitet und clubintern sowie innerhalb der Verbände, bei denen Mitgliedschaften des Clubs bestehen, übermittelt.*

(2) Jedes Mitglied hat das Recht auf

- *Auskunft über die zu seiner Person erhobenen, verarbeiteten und gespeicherten Daten,*
- *Berichtigung über die zu seiner Person erhobenen, verarbeiteten und gespeicherten Daten, wenn sie unrichtig sind,*
- *Sperrung der zu seiner Person erhobenen, verarbeiteten und gespeicherten Daten, wenn sich bei behaupteten Fehlern weder deren Richtigkeit noch deren Unrichtigkeit feststellen lässt,*
- *Löschung der zu seiner Person erhobenen, verarbeiteten und gespeicherten Daten, wenn die Erhebung, Verarbeitung oder Speicherung unzulässig war.*

(3) Der Club darf ohne Einwilligung des betroffenen Mitgliedes dessen personenbezogene Daten zu keinem anderen als dem zur jeweiligen Aufgabenerfüllung gehörenden Zweck verarbeiten, bekanntgeben, Dritten zugänglich machen oder sonst nutzen. Diese Pflicht besteht auch nach einer Beendigung der Mitgliedschaft.

(4) Der Vorstand erlässt eine Datenschutzerklärung und bestellt einen Datenschutzbeauftragten.

Was aber bedeutet das für die Praxis?

Die Daten der Mitglieder dürfen grundsätzlich nur zur Verfolgung des Clubzwecks bzw. zur Betreuung und Verwaltung von Mitgliedern genutzt werden. Nur ausnahmsweise ist es möglich, diese Daten für sonstige berechtige Interessen des Clubs oder Dritter zu nutzen, vorausgesetzt, dem stehen keine schutzwürdigen Interessen der Clubmitglieder entgegen.

Nach unserer Satzung ist *der Zweck des Clubs … die Förderung des Sports, vor allem des Rudersports. Der Zweck wird verwirklicht, indem er seinen Mitgliedern, insbesondere den Jungfavoriten, Gelegenheit gibt, diesen Sport zu erlernen und als Leistungs- oder Breitensport auszuüben.*

Dieser Zweck schränkt die Möglichkeit zur Nutzung der Daten (ich füge hinzu: zum Glück!) ein – schließlich betreibt der Club weder eine Kontaktbörse noch einen Adressenhandel. Gleichzeitig aber (und ich füge hinzu: leider!) hat diese Einschränkungen aber auch erhebliche Auswirkungen auf unser Clubleben.

Herausgabe eines Mitgliederverzeichnisses

Bis vor zwei Jahren ist einmal jährlich ein Mitgliederverzeichnis erschienen. Die Vorteile eines solchen Verzeichnisses liegen auf der Hand, ich brauche sie an dieser Stelle nicht aufzuführen.

Schon in diesem alten Verzeichnis waren nicht alle Mitglieder aufgeführt. Wer wollte, dass seine Daten nicht veröffentlicht wurden, hat das dem Vorstand mitgeteilt, und es wurde beachtet. Dieses alte Prinzip der Widerspruchlösung gilt aber nun nicht mehr. Es muss jetzt eine ausdrückliche Einwilligung vorliegen. Der Vorstand hat jedes Mitglied um eine solche Einwilligung gebeten. Die Rücklaufquote war so gering, dass der Vorstand zunächst davon Abstand genommen hat, ein Mitgliederverzeichnis zu veröffentlichen (Nun soll aber wieder eines erscheinen, das nur die Daten der Mitglieder ausweist, die der Veröffentlichung zugestimmt haben).

Rechtlich ist hierbei zu beachten, dass es sich bei den Clubmitgliedern im Verhältnis zum Club um Dritte handelt. Dritten darf nicht ohne eine Rechtsgrundlage Zugriff auf die Daten der anderen Mitglieder gegeben werden.

Zur Erreichung des Clubzwecks ist die Herausgabe der Daten nicht erforderlich. Daher muss das Interesse des Clubs – nicht das der anderen Mitglieder – abgewogen werden gegen die Interessen des einzelnen Mitgliedes. Bei einer solchen Abwägung genießt der Datenschutz einen zwingenden, hohen Stellwert, der die Interessen der anderen Mitglieder regelmäßig „schlägt“. Daher dürfen in dem Mitgliederverzeichnis nur die Daten derjenigen veröffentlicht werden, die aktiv einer Veröffentlichung zugestimmt haben.

Veröffentlichungen im Favoriten-Kurier oder unsere Homepage

Bei solchen Veröffentlichungen handelt es sich im Rechtssinne um die Übermittlung von Daten an einen nicht überschaubaren Kreis von Adressaten. Auch hier gilt, dass personenbezogene Daten nur offenbart werden, wenn es für die Erreichung des Zwecks des Clubs unbedingt erforderlich ist.

Das ist nach heute herrschender Meinung bei Mannschaftsaufstellungen oder Wettkampfergebnissen anzunehmen. Hierbei gilt m. E., dass für die Verwirklichung des Clubzwecks nicht nur die Ergebnisse von internationalen und nationalen Meisterschaften wichtig sind, sondern auch die Ergebnisse von „kleinen“ Regatten und anderen Veranstaltungen.

Der Club darf auch dann veröffentlichen, wenn der Club oder die Personen, die davon Kenntnis nehmen können, ein berechtigtes Interesse an der Veröffentlichung haben und Interessen oder Grundrechte und Grundfreiheiten der betroffenen Person nicht überwiegen.

Bei Berichterstattungen über normale Vorfälle ist dieses daher unproblematisch – gleichwohl muss eine Abwägung erfolgen. Häufig kann der Club bei dieser Abwägung nur die mutmaßlichen Interessen des Betroffenen berücksichtigen (Daher die kameradschaftliche Bitte an alle Clubmitglieder, sich bei Bedarf und anlassbezogen vertrauensvoll zu melden, wenn jemand besondere Interessen hat, die nicht offenkundig sind).

Wenn aber ein ehrenrühriger Inhalt (das kann schon bei „und wieder einmal wurde Fritzchen Letzter – er lernt das nie!“ der Fall sein, auch wenn dieses inhaltlich richtig sein sollte) veröffentlicht würde, hat das Interesse des Betroffenen natürlich höheres Gewicht. Der Datenschutz verdrängt dabei aber natürlich weder die Meinungs- noch die Pressefreiheit. Die Abwägung ist aber schwieriger geworden. Es ist also, wie so häufig bei juristisch relevanten Dingen, eine Frage des konkreten Falles.

Persönliche Nachrichten mit einem Bezug zum Club, wie Eintritte, Austritte, Geburtstage und Jubiläen, können veröffentlicht werden, wenn keine schutzwürdigen Belange des Betroffenen bekannt sind, die dem entgegen stehen.

Für Informationen aus dem persönlichen Lebensbereich eines Mitglieds (z.B. Eheschließungen, Geburt von Kindern usw.) sieht das wieder anders aus. Sie dürfen nur veröffentlicht werden, wenn das Mitglied ausdrücklich sein Einverständnis erklärt hat.

Fazit

Eine konkrete Handlungsanweisung, was geht und was nicht geht, gibt es (leider) nicht. Oder, etwas anders ausgedrückt: „Now you are more confused, but on a higher level.“

// **Christian “Chrille” Heim**

Kursiv gedruckte Textstellen sind Zitate aus der Club-Satzung

Dierk Fahrenkrog und Gert-Rüdiger "Spiddel“ Wüstney, Torben Johannesen, Monika Wüstney.

HAMBURGER SPORTGALA 2019

Am 11. Dezember 2019 feierte Hamburg seine Sportlerinnen und Sportler bei der 14. Hamburger Sportgala in der Volksbankarena. Für die Wahl zum Sportler des Jahres waren Clemens Wickler (Beachvolleyball ETV), Justus Hollatz (Basketball, Towers) und Torben Johannesen (Rudern, Ruder-Club Favorite Hammonia) nominiert. Das Hamburger Abendblatt, der NDR und der Hamburger Sportbund (HSB) hatten Leser und Sportler zur Wahl aufgerufen.

Nach der Begrüßungsrede durch den Sport- und Innensenator Andy Grote, warteten 700 geladene Gäste aus Politik, Wirtschaft und Sport gespannt auf die Verkündung des Wahlergebnis durch den NDR-TV Moderator Yared Dibaba. „Es ist … Torben Johannesen, der dreifache Europa- und Weltmeister im Deutschlandachter vom Ruder Club Favorite Hammonia."

Unter tosendem Beifall der Gäste schritt Torben, im Maßanzug der Bundesmarine, strahlend und sichtlich stolz auf die Bühne, um die Trophäe in Empfang zu nehmen. Die Laudatio für Torben, hielten die Junioren Europameister vom RV Bergdorf, Erik Bruns und Leon Braatz. Torben Johannesen ist der erste Hamburger Sportler der dreimal in Folge diese höchste Auszeichnung erhalten hat, erste Gratulanten waren Bürgermeister Tschentscher und Sport- und Innen-Senator Andy Grote

Sportlerin des Jahres wurde die Nachwuchs-Golferin, Esther Henseleit vom Golfclub Hamburg, und als Mannschaft des Jahres wurden die Basketballer der Hamburg Towers geehrt. Den Ehrenpreis erhielt der ehemalige Boxweltmeister Wladimir Klitschko.

Nach dem offiziellen Teil wurde das reichhaltige Büfett gestürmt und Hamburgs Sportler gefeiert. Torben und Freundin Kristin fühlten sich im Kreis von Favoriten wohl, es waren dabei: Mark Schreyer, Prof. Dr. Andreas Hebbel-Seeger, Martin Blüthmann, Dierk Fahrenkrog und Gert-Rüdiger "Spiddel" Wüstney mit Gattin Monika. Unser Vors. Sport, Cornelius Grajecki war leider durch eine wichtige Weihnachtsfeier an diesem Abend verhindert.

Dieses Sportevent für Hamburgs Sportler ist nur durch großzügige Sponsoren möglich, stellvertretend seien hier die Alexander-Otto-Sportstiftung, Lotto Hamburg, Holsten- Brauerei AG und Auto Wichert genannt.

Freuen wir uns auf die 15. Hamburger Sportgala, vielleicht schafft ja unser Torben die Sensation und wird zum 4 Mal gewählt. // **Gert-Rüdiger Wüstney**

Tim Folgmann (Cheftrainer Leistungssport), Arne Basner (Breitensport U18), Jasper Korth (Breitensport U30), Niels de Groot (Ausbildung/Betreuung Ü30, Betriebssport), Lennart Schießwohl, Mathis Tommek (beide Kinder-Rudern), Christian Person (Bundesfreiwilligendienstleistender), Jonathan Peters(Kinder-Rudern), Laurits Dahlke (Leistungssport), Cornelius Grajecki (stellv. Vors. Sport)

TRAINERWOCHENENDE IN MALENTE

Vor einer Weile hatte Corny die Idee für ein gemeinsames Wochenende aller Trainer der Fari. Dieser Gedanke hatte nach und nach konkrete Formen angenommen, und so fuhr das ganze Team am Freitag (14.02.2020) nach Malente in der Holsteinischen Schweiz. Bis auf Moritz, der nicht dabei sein konnte, waren wir vollzählig:

Niels de Groot, Jasper Korth, Arne Basner, Tim Folgmann, Laurits Dahlke, Lennart Schießwohl, Jonathan Peters, Christian Person, Mathis Tommek und natürlich Cornelius.

Zusammen wollten wir im Sportbildungszentrum das Ziel verfolgen, stärker als Trainerteam aufeinander einzugehen und relevante Punkte im Hinblick auf unsere Arbeit und Organisation zu klären. Nach der Ankunft und einem sehr übersichtlichen Abendessen, leider waren wir spät dran, ging es noch zum gemeinsamen Ballspielen in die Halle.

Am Samstagmorgen machten wir uns an die Arbeit, wobei wir in einem großen Seminarraum gute Bedingungen für die Besprechung der drei Hauptthemen des Wochenendes hatten: Organisation, Motivation und Bewegung. Bei der Organisation konnten wir mehrere Probleme herausarbeiten, die wir zwar nicht komplett lösen konnten, für die meisten aber fanden wir Ideen zur Verbesserung. Vermutlich werdet ihr einige davon in der nächsten Zeit bemerken.

Während der Gespräche viel uns auf, dass wir als Trainerteam, abgesehen von den Trainersitzungen im Club, in dieser Form noch nie mit allen Trainern zusammengesessen hatten. In der Vergangenheit hatten Kinder-, Breiten-, und Leistungssportbereich meist unabhängig voneinander gearbeitet. Nicht jeder hat immer mitbekommen, was die anderen Trainer gerade machen. Dieses Defizit konnten wir an diesem Wochenende mit intensiven Gesprächen ausgleichen, gleichzeitig wollten wir durch einige Maßnahmen sicherstellen, dass es auch so bleibt. Hier ist auch ein regelmäßiges, jährliches Trainertreffen im Gespräch.

Nach vielen Stunden „Organisation“ widmeten wir uns dem Thema „Mentalität“. Wir sprachen unter anderem über die zunehmend fehlende Leistungsbereitschaft der jungen Generation und wie wir damit umgehen können. Nach einer sehr spannenden Diskussion konnten wir viele Erkenntnisse gewinnen und für unseren Bereich mehrere Lösungsansätze erarbeiten. Nach einem langen Tag im Seminarraum konnten wir beim gemeinsamen Sport überschüssige Energie abbauen, um anschließend noch eine Weile gemütlich zusammenzusitzen.

Beim letzten Block am Sonntag drehte sich alles um das Thema Bewegung. Spannend schon allein deshalb, da es nun konkret um unseren Sport, das Rudern ging. Tim erklärte den idealen Ruderschlag, den die meisten von uns Trainern, durch Michael Spoerckes Schule, lehren. Hier brachte uns Tim nochmal auf einen gemeinsamen Nenner. Niels und Arne, die dieses Modell noch nicht im Detail kannten, fanden es sehr schlüssig und wollen in Zukunft teilweise damit weiterarbeiten. Abschließend beschäftigten wir uns mit dem allgemeinen Krafttraining und speziell noch mit der Arbeit mit der Langhantel.

Nach dem Mittagessen fuhren wir zurück nach Hamburg. Wir haben gemeinsam gearbeitet, nachgedacht, diskutiert und sind einer Meinung, dass uns dieses Wochenende als Team gestärkt hat und wir entscheidend zusammengewachsen sind. Wir alle sind motiviert für die Saison 2020 und danken Corny für diese tolle Idee und Organisation!

// **Mathis Tommek**

Langlauf Trainingslager

→ Im Dezember war die Leistungssportgruppe der Fari über den Jahreswechsel im Langlauf Trainingslager. Dieses fand vom 27.12.2019 bis zum 4.1.2020 in Österreich statt. Am ersten Tag mussten zunächst die meisten von uns das Skilanglaufen lernen. Dies fand unter der kompetenten Leitung von Tim Folgmann statt, der uns mit verschiedenen Übungen die Grundlagen des Langlaufens vermittelte. Daraufhin ging es auch schon los – die erste Einheit! Die Trainingsgruppe wurde entsprechend der Leistung im Langlaufen in mehrere Gruppen aufgeteilt, um auch für die Erfahrenen, die in den Vorjahren dabei waren, ein adäquates Training zu ermöglichen.

Am Abend bereiteten einige, jeweils wechselnde Sportler der Trainingsgruppe das lang ersehnte Abendessen zu. Nach dem gemeinsamen Mahl waren wir froh, nach diesem anstrengenden Tag eine Mütze voll Schlaf zu bekommen. In den folgenden Tagen waren wir in verschiedenen Gebieten, wie zum Beispiel der Ramsau unterwegs, um die gesamte Region zu erkunden. Am vierten Tag war eines der Highlights des Trainingslagers geplant!

Unsere Trainer hatten uns nach Rücksprache mit einem ansässigen Biathlon Verein für ein Rennen gemeldet. Besonders daran war das Schiessen mit einem echten Druckluftgewehr! Einige von uns konnten sogar Podiumsplätze ergattern, während sich der Großteil trotz harten Kampfes den eingefleischten Biathleten geschlagen geben musste. Auf jeden Fall war diese ungewöhnliche Rennerfahrung ein riesiger Spaß für uns alle. Zwei Tage später war unser letzter Langlauftag, an dem wir, wie am ersten Tag, in Untertauern waren. Dies war sehr schön, da man genau sehen konnte wie stark man sich über die Woche verbessern konnte.

Am letzten Tag unseres Aufenthalts unternahmen wir einen gemeinsamen Ausflug ins nahegelegene Graz. Bevor wir in kleineren Gruppen die Stadt erkundeten, spazierten wir (einige joggten) den zentralen Schlossberg hinauf, um gemeinsam über der Stadt ein Heißgetränk zu uns zu nehmen. Ein gelungener Abschluss!

Diese Trainingslager hat uns alle auf vielen unerwarteten Ebenen gefordert und wir sind dankbar, dass wir ein solches Angebot wahrnehmen durften. Wir hoffen, dass dies auch weiterhin in den nächsten Jahren weiterhin möglich sein wird. // **Theodor Töpfer**

Redaktionsschluss

→ Willkommen sind alle Beiträge und natürlich Fotos, gern vor dem letztmöglichen Termin. Wenn die Fotos nicht vom Autor selbst sind, bitte auch den Namen des Fotografen beifügen. Die Texte sollen nicht mehr als 1000 Wörter enthalten. Text und Fotos bitte in getrennten Dateien verschicken. Bitte E-Mails schicken an: fari-kurier@favorite-hammonia.de oder in den Hauspostkasten stecken. // **JüB**

Ausgabe	Abgabe-Termin
Juni 2020	05.06.2020
September 2020	04.09.2020
FariCup 2020	09.10.2020
Dezember 2020	13.11.2020

Bei der Ausgabe 808 handelt es sich um das Mitgliederverzeichnis.

LANGSTRECKE MÖLLN

Traditionell ging es Anfang November für unsere Trainigsgruppe nach Mölln, wo mit der Langstrecke über sechs Kilometer die erste Herausforderung der Saison wartete. Mathis war als Betreuer dabei und hatte in der Früh schon einen wachen Blick für die Stimmung, die über dem Elbe-Lübeck-Kanal lag. Unsere Sportler dagegen hatten sicher ganz andere Gedanken, zumal es für viele aus der Fari die erste Langstrecke über diese Distanz war. Jonas Lieke nimmt uns mit seinem Bericht über die Regatta mit nach Mölln:

Am Sonntag, den 10.11.2019, war es wieder soweit. Die Leistungssportgruppe des RC Favorite Hammonia trat in voller Besetzung zur alljährlichen Langstreckenüberprüfung auf dem Elbe-Lübeck-Kanal bei Mölln an. Nach einer ersten Befahrung der Strecke am Samstag merkte man bei einem Großteil der Mannschaft den

Respekt und die Furcht vor der 6km langen Strecke, die sie am folgenden Tag zu absolvieren hatten.

Zu der generellen Furcht vor einer so langen Strecke kam noch hinzu, dass die meisten von uns die Strecke zum ersten Mal absolvieren würden und kaum einen Schimmer davon hatten, was sie tatsächlich erwarten würde. Nachdem alle mehr oder minder angespannt wieder zu Hause in Hamburg angekommen waren breitete sich unter so manchen Verrückten innerhalb der Gruppe die Vorfreude auf die bevorstehenden Qualen aus.

Da das erste Boot mit Fari-Beteiligung schon um 9:47 Uhr gestartet werden sollte, trafen die ersten Fari-Athleten gegen 7:20 Uhr bei Temperaturen um den Gefrierpunkt herum am Möllner RC ein und wurden vom neuen Cheftrainer Tim Folgmann auf ihr bevorstehendes Rennen eingeschworen. Hierbei handelte es sich um den leichten A 2- in Renngemeinschaft von Gerd Berens und Vincent Meyer von der RC Allemania. Sie traten in ihrer Bootsklasse gegen zwei Kontrahenten an, welche sie in ihrem Boot, dem Silberpfeil der Fari „Teufelsbrück“, souverän besiegen konnten. Geschuldet der Tatsache, dass in Mölln die Leichtgewichte zusammen mit den Schwergewichten gewertet werden, reichte es trotzdem noch für einen sehr guten 5. Platz von elf gestarteten Booten. Somit lässt sich sagen, dass die Fari dieses Jahr ihren Titel in dieser Bootsklasse verteidigen konnte. Denn letztes Jahr schlugen Matyas Gietz und sein damaliger 2- Partner Pablo Ritter vom ARV Hanseat ebenfalls zu und ließen bei ihrem Sieg im legendären Silberpfeil nichts anbrennen.

Als nächstes standen die zwei leichten und der eine schwere 1x Fahrer der Fari im A-Bereich auf dem Prüfstand, wobei zu erwähnen ist, dass der schwere 1x Fahrer, Moritz von Ludowig, ohne jegliches Training in dieser Bootsklasse den Wettkampf bestritt, da sein 2- Partner ihm erst kurz zuvor mitgeteilt hatte, dass er den Leistungssport an den Nagel hängen würde. Die Ergebnisse der beiden leichten 1x Fahrer, Matyas Gietz und Jonas Lieke, waren durchaus erfreulich, da sie sich auf Platz 2 und 6 von 16 gestarteten leichten Booten platzieren konnten. Für Matyas Gietz, bedeutete der 2.Platz den Erhalt seines D-Kader Status aus dem letzten Jahr. Moritz von Ludowig erhielt trotz seiner eher durchwachsenen Langstrecke im 1x einen Platz im D-Kader und befindet sich aktuell auf der Suche nach einem neuen 2- Partner, um in der Saison vorne angreifen zu können. Eventuell findet sich ja ein passender Partner im Trainingslager im Sportpark Rabenberg im Erzgebirge.

Nachdem alle A-Junioren durchs Ziel gefahren waren machten sich die B-Junioren auf die 6km lange Hochfahrt zum Start um pünktlich zu ihren Startzeiten beim Starter zu liegen.

Sage und schreibe 14 unserer leichten und schweren B-Junioren machten sich also auf den Weg, wurden nach und nach gestartet und durften dann ihre meistens erste Langstreckenüberprüfung in vollen Zügen genießen.

Am besten schnitten dabei bei den Leichtgewichten Justus Baumbach und Theodor Töpfer ab. Sie schafften es, von 32 gestarteten Leichtgewichten Platz 1 und 2 zu belegen, und so einen Doppelsieg für die Fari einzufahren. Simon Ternka konnte sich auf einem guten 6. Platz bei den Leichtgewichten platzieren, wird aber in der Saison als Schwergewicht starten. Außerdem wagte sich ein nicht zusammen trainierter Doppelzweier aus zwei leichten erstjährigen B-Junioren an den Start und konnte zumindest seinen Erfahrungsschatz um ein paar Eindrücke erweitern. Die anderen unserer leichten B-Junioren platzierten sich im unteren Mittelfeld und haben hoffentlich viel aus der Überprüfung gelernt, und werden nächstes Jahr umso stärker und schneller sein. Bei den Schwergewichten konnte als einziger Hanno Wetjen mit dem 7. Platz von 38 Schwergewichten eine ordentliche Leistung erbringen und hat sich so einen D-Kader Platz erkämpft.

Nach dem Abschluss des Wettkampftages wurde der Hänger verladen und man machte sich auf den Heimweg zur Fari. Auch die Sportler traten die Heimreise an und schliefen vermutlich alle ausgezeichnet.

Wir freuen uns auf eine Wiederholung des ganzen Spaßes im nächsten Jahr und wünschen allen Lesern eine schöne neue Rudersaison und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel. // **Jonas Lieke**

Clubkalender 2020

Club-Termine

~~Sa, 18.04.~~	~~Stiftungsfest~~	abgesagt
Fr, 19.06.	Mittsommernachtsfest	
Sa, 15.08.	Interne Regatta	
So, 15.11.	Rennen um die Martinsgans	
Fr, 20.11.	Siegesfeier	

Regatten in Hamburg

~~Sa, 25.04.~~	~~Dove Elbe Rallye~~	abgesagt
06./07.07.	Internationale DRV-Junioren-Regatta 2020 546. Hamburger Ruder-Regatta	
26./27.09.	547. Hamburger Ruder-Regatta mit Norddeutschen Meisterschaften 2020	
Sa, 07.11.	Fari Cup	

Alle Termine unter Vorbehalt.

JüB

Dresdenia Ergo-Cup 2019

→ Wie jedes Jahr fand auch letztes Jahr am 16. November der Dresdenia Ergo-Cup statt. Vertreten waren wir mit einigen Sportlern aus dem Breitensport und zahlreichen Jungfavoriten, sowie auch allen Jugendtrainern.

Es war wieder ein Beweis, wie stark wir sind! Wir gewannen nicht nur das Staffelrennen mit der schnellsten Zeit im Jahrgang 06/07 mit Christopher Ahrens, Julius Lünenborg, Maximilian Gillmann und Christoph de Wall, sondern erreichten auch mehrere 1. und 2. Plätze auf der 1.000 und 500 m Strecke mit Tassilo Heckel, Miguel Borrás Christen, Luis Schwersmann, Finley Falkenberg und weiteren Jungfavoriten. Christopher Ahrens erzielte die Gesamtbestzeit der Jungen auf 1.000 m.

Der Trainingseinsatz unserer Jungfavoriten zeigte sich wieder daran, dass wir nun zum dritten Mal in Folge den Gesamtsieg erzielten. Wir freuten uns alle sehr und hoffen, dass wir den Gesamtsieg auch in den nächsten Jahren verteidigen können.

Im Anschluss an die Siegerehrung fand noch ein Jahresrückblick mit Bildern aus der Saison von der HRJ (Hamburger Ruder Jugend) statt, sowie auch die bekannte HRJ-Party begleitet mit Musik von Arne (unserem Breitensporttrainer).

Und als besonderes Highlight gewannen wir noch Concept2 Skulls von der HRJ für unsere Saison-Gesamtleistung. // **Christoph de Wall & Maximilian Gillmann**

Kopf hoch Malte

→ der Weg ist das Ziel! Beim Zweierausscheid der deutschen Riemen-Männer Anfang März in München qualifizierten sich die Berliner Anton Braun und Réne Schmela für die Weltcupsaison und Olympiaqualifikation in Luzern (17. Bis 19. Mai) und ließen Malte Großmann mit Zweier-Partner Marc Leske hinter sich.
// **Gert-Rüdiger Wüstney**

Torben wieder im Deutschland-Achter

→ Torben Johannesen sitzt in der Olympischen Saison erneut im Deutschland-Achter. Bei der internen Qualifikation belegte er mit seinem Partner Johannes Weißenfeld wie in der Vergangenheit hinter dem Duo Richard Schmidt/Malte Jakschik den zweiten Platz und konnte sich souverän einen der begehrten Rollsitze sichern. Unser zweiter Sportler im Team Deutschland-Achter, Malte Großmann, wird Anfang März im Trainingslager in Gavirate bei der nationalen Ausscheidung um einen Platz im Zweier ohne kämpfen.
Wir drücken die Daumen! // **Walter Schießwohl**

SchülerErgoCup am 22.02.2020

→ Auch dieses Jahr nahmen die Sportler der Trainingsgruppe wieder an der (29.) Ergometer-Wettfahrt in der Wichern-Schule teil. Der Ergotest bietet meistens die letzte Gelegenheit, die im Winter hart antrainierte Fitness auf dem Ergo zu demonstrieren, bevor es ins Trainingslager nach Tilburg/NL geht. Anders als in vergangenen Jahren sind die Sportler über den Winter hinweg mehrere Überaschungs-Ergotests über 2000 bzw. 6000 Meter gefahren, wodurch das Prozedere eines Ergotests und die damit verbundene Nervosität langsam zur Routine geworden sind. Dies spiegelte sich auch direkt in den Ergebnissen der Sportler wider. Gerade bei den Leichtgewichten dominerte die Fari dieses Jahr den Wettbewerb und stellte alle drei Medallisten im Rennen der leichten A-Junioren. Matyas Giez gewann in einer Zeit von 6:46.4 min vor Gerd Behrens mit 6:52.7 min und vor Jonas Lieke mit 6:56.5 min. Moritz von Ludowig konnte bei den schweren A-Junioren seine persönliche Bestzeit um ca. zwei Sekunden auf 6:36 min verbessern und schaffte es damit auf den siebten Platz. Aber auch bei den B-Junioren, die über eine Distanz von 1500 m fahren, konnte die Fari einige Medaillen ergattern. So konnte Lasse Junge eine Bronzemedaille im Rennen der schweren B-Junioren mit einer Zeit von 5:01.9 min erkämpfen. Bei den Leichtgewichten gewann Theodor Töpfer mit einer Zeit von 5:07.1 min und Justus Baumbach holte die Bronzemedaille mit einer Zeit von 5:09.5 min.

Auch positiv zu bemerken ist, dass 16 der 17 an den Start gegangenen Sportler neue persönliche Bestzeiten aufstellen konnten.

Das Training und die neue Herangehensweise unter der Leitung von Tim Folgmann und Laurits Dahlke zeigen somit erste positive Resultate und der Blick richtet sich nun auf das anstehende Trainingslager in den Märzferien. Dort werden die Sportler gut auf ihre Ergebnisse aufbauen können und sich bei hoffentlich bestem Wetter auf die darauffolgenden Regatten vorbereiten. // **Hannes Willenbrock**

Marcel Schoepf, Jannik Metzger, Lennert Schönborn, Benedict Eggeling (von vorn)

BENEDIKT (U23) STELLT SICH VOR

Moin liebe Favoriten! Einige von euch kennen mich bereits. Aber für diejenigen unter euch, mit denen ich noch nicht die Freude hatte, mich zu unterhalten, möchte ich hier ein paar Worte zu meinem bisherigen Lebensweg verlieren, vor allem den im Rudern.

Mit neun Jahren (in 2008) begann ich in meiner Heimatstadt Eschwege im ländlichen Nordhessen mit dem Rudern, nachdem zuerst meine Schwester und dann auch meine Mutter und einer meiner Brüder ihren Weg zum Rudern gefunden hatten. Mein erster nennenswerter Wettkampf war der Bundeswettbewerb 2012, bei dem ich Dritter im Jungen-Einer (13 Jahre) in der Gesamtwertung über die 3000 m wurde. In den darauffolgenden zwei Saisons hatte ich mit einer Verletzung und gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, sodass ich erst wieder im zweiten B-Junioren-Jahr (2014/15) mit gezielterem Training weitermachen konnte. Die drei Jahre von Herbst 2014 bis Sommer 2017 verbrachte ich dann in England an der Bedford Boys' School, wo ich meine ersten Schläge im Riemenboot machen durfte. Neben einigen Erfolgen auf dem Wasser, wie der Sieg beim Schools' Head of the River Race 2017 und einer Bronze- sowie einer Silbermedaille bei der National Schools' Regatta 2015 und 2017, machte ich dort auch erfolgreich meinen Schulabschluss.

Mit dem Übergang ins neue Jahrzehnt hat es mich sehr erfreut, nun auch Teil der Fari-Gemeinschaft werden zu dürfen.

Zurück in Deutschland zog ich mir leider erneut eine Verletzung zu, sodass ich mein erstes Jahr im U23-Bereich erst im März 2018 anfangen konnte, vorerst im Skullboot. Dennoch weiß ich bereits jetzt, dass ich die Entscheidung niemals bereuen werde, zum Leistungssport zu optieren. Innerhalb der nächsten zwölf Monate konnte ich meine 2000 m Bestzeit auf dem Ergo um knapp achtzehn Sekunden zu einer 6:05 in Leipzig 2019 verbessern. Nachdem ich den Winter in Mannheim im Einer trainiert hatte, wo

ich an der Uni Mannheim aktuell im 4. Semester BWL studiere, fand ich im April 2019 mit Lennert Schönborn einen sehr motivierten und zielstrebigen Zweierpartner, mit dem ich meine ersten mehr oder weniger erfolgreichen Rennen im Riemenbereich in Deutschland erleben durfte. Bei der Mannschaftsbildung der Boote für die U23-WM wurden wir leider nicht berücksichtigt, aber mit dem 5. Platz im Vierer ohne auf der U23-EM in Griechenland letzten Sommer kann man als erste Erfahrung im Nationaltrikot durchaus zufrieden sein.

Im vergangenen Herbst bin ich fürs Rudern nach Dortmund gezogen, um dort dauerhaft mit dem U23-Riementeam zu trainieren. Ich hatte einen sehr guten Einstieg geschafft, sodass ich bei der letzten Kaderüberprüfung in Dortmund zusammen mit Mattes Schönherr vom RC Potsdam schnellster U23-Zweier werden konnte, und zudem zum ersten Mal die 2000 m auf dem Ergo unter 6 Minuten absolvierte.

Mit dem Übergang ins neue Jahrzehnt hat es mich sehr erfreut, nun auch Teil der Fari-Gemeinschaft werden zu dürfen. Für diese Saison erhoffe ich mir einen Platz im Achter auf der U23-WM, die zusammen mit den U19 und manchen nichtolympischen A-Bootsklassen auf dem kulissenhaften Bleder See in Slowenien stattfinden wird, zeitlich kurz nach den Spielen in Tokyo.

Die Ziele für die kommenden Jahre möchte ich noch nicht in den Stein meißeln, aber aktuell schließe ich es keinesfalls aus, bereits in der nacholympischen Saison den Sprung in den A-Bereich zu wagen, um einen kleinen, aber potentiell sehr wichtigen Schritt Richtung Paris 2024 zu machen. Bis dahin ist es noch ein sehr weiter Weg, aber mit eurer Unterstützung schaue ich zuversichtlich auf die kommenden Aufgaben und hoffe, dass wir gemeinsam die großen Fußstapfen der vergangenen und auch aktuell sehr erfolgreichen Favoriten füllen können!

Vielen Dank, dass ihr mich in eure Ruder-Familie aufgenommen habt und ich freue mich, euch in Zukunft im Clubhaus auf der Alster sehen zu dürfen!

Euer Bene // **Benedict Eggeling**

Ruderbundesliga 2020

→ 18 Männer-Achter und 8 Frauen-Achter gehen in der 12. RBL Saison 2020 an den Start!

Die Anzahl ist gegenüber der Saison 2019 stabil geblieben. Allerdings hatten wir mit jeweils zwei Mannschaften aus Bremen und Wurzen, Lübeck, Bad Waldsee und Waltrop gleich sieben Abgänge zu verkraften, welche wir durch zwei Teams aus Hamburg und je eine Mannschaft aus Osnabrück, Kassel, Erlangen, Dortmund und Essen-Kettwig kompensieren konnten. Es wird also viele neue Gesichter in diesem Jahr in der RBL geben, worauf wir uns schon sehr freuen.

Wie im vergangenen Jahr auch werden wir zwei eingleisige Ligen fahren.

Das Training ist bei den meisten Mannschaften bereits angelaufen. Einige Teams haben ihre Mannschaftsbildung und Sponsorensuche noch nicht ganz abgeschlossen. Wir sind uns aber sicher, dass das bis zum Ligastart am 23. Mai 2020 in der Main-Arena in Frankfurt alles geklappt hat.

Wir vom RBL-Kernteam arbeiten nun fieberhaft mit den Ausrichtern an der Organisation der Renntage, damit es auch in diesem Jahr begeisternden Rudersport, unter perfekten Bedingungen, mit vielen Gänsehautmomenten geben wird. // **Boris Orlowski (RBL-Manager)**

Fari meldet für die Ruder-Bundesliga:

→ Wir, der RC Favorite Hammonia geht in diesem Jahr wieder mit einem Achter an den Start, und zwar als Renngemeinschaft mit der Germania und Hansa. Der Renn-Name für diesen Achter steht noch nicht genau fest. Der erste Achter wurde von der Firma Dole gesponsert und der nachfolgende von der Firma Sunset.

Wir beabsichtigen unter dem Namen Activ City Express an den Start zu gehen und hoffen aus diesem Grund auf ein Sponsoring vom Hamburger Senator für Sport und Inneres.

Aufgrund der gegenwärtigen Lage ist der am 17. März geplante Termin mit dem Senatsausschuss Sport mit Senator Grote ausgefallen. Endgültige Informationen folgen. Teamleiter unseres Achters ist Martin Blüthmann und Supporter Gert-Rüdiger "Spiddel" Wüstney.

Die Renntage findet man auf unserer WebSite. // **Gert-Rüdiger Wüstney**

2015 der RBL-2 Achter der Fari

2015 der RBL-2 Achter der Fari

HEAD OF THE CHARLES REGATTA 2019

Die Fari hat auch dieses Jahr an der größten Ruderregatta der Welt, der „Head of the Charles Regatta“ (19./20.10.2019), mit einem Achter und einem Vierer mit Steuermann teilgenommen.

Die Regatta lockt jedes Jahr circa 11.000 Ruderer nach Boston, die dort drei Meilen, ungefähr fünf Kilometer, auf dem Charles River durch die Innenstadt rudern.

Wir sind am Dienstag vor dem Rennen nach Boston geflogen und übernachteten dort in zwei Appartements, die sehr zentral und nah am späteren Start des Rennens gelegen waren. Abends gingen wir, durch die Zeitverschiebung schon ziemlich müde, zu „Five Guys“, der sich in den letzten Jahren schon als Lieblingsladen einiger unserer Ruderer herausgestellt hatte, um dort sehr leckere Burger, Pommes und Milchshakes zu genießen.

Da wir am Mittwoch noch nicht unsere Boote aufriggern konnten, nutzten wir den Tag für etwas Sightseeing. So ging es am MIT vorbei zum Bunker Hill Monument, einem Obelisken, von dem man über Teile der Stadt und des Hafens blicken konnte. Danach besichtigten wir ein altes Kriegsschiff der Amerikaner aus dem zweiten Weltkrieg, bevor einige zum Bostoner Strand aufbrachen. Da das Wetter aber leider nicht besonders strandtauglich war, blieb es bei einem kurzen Spaziergang entlang der Promenade.

Am Donnerstag konnten wir endlich zur Strecke fahren und unsere Boote aufriggern. Da trafen wir auch Nils Vorberg, der gerade an der University of Washington studiert und dort im ersten Achter sitzt. Aufgrund der Witterung ging es nach einer kurzen Trainingseinheit zurück zur Wohnung. Nachmittags besuchten wir noch das Museum of Science und das

Aquarium. Das Wetter wurde zum Wochenende immer besser, und so herrschten am Samstag zum Rennen des Achters beste Bedingungen. Deswegen kamen auch Tausende Zuschauer, die die Brücken und das Ufer entlang der Strecke säumten und die Ruderer anfeuerten. Der Achter startete in der „Club Eights"-Kategorie und erruderte in einer Zeit von 16 Minuten den 25. Platz, den Sieg holte sich der Achter aus Harvard.

Am Sonntag, bei sogar besseren Bedingungen, gingen der Vierer, Nils Vorberg und Alexander von Schwerdtner an den Start. Schwerdtner rudert im ersten Achter der Boston University, wo er gerade im zweiten Jahr studiert.

Der Vierer machte nähere Bekanntschaften mit den Booten aus Princeton und New York und entging knapp einer Kollision, als die beiden eben genannten Boote mehrmals ineinander fuhren. Aus unbekannten Gründen erhielt der Vierer eine Strafminute, weshalb die Mannschaft Vorletzter wurde, vor dem Boot aus Princeton, die sogar knapp drei Minuten aufgebrummt bekamen.

Der Vierer machte nähere Bekanntschaften mit den Booten aus Princeton und New York und entging knapp einer Kollision.

Vorberg holte mit Washington den neunten Platz in der „Championship Eights"-Kategorie und Schwerdtner in der gleichen Kategorie den zwölften Platz. Ihre Gegner waren unter anderem das amerikanische Nationalteam und der deutsche U23-Achter.

Auf dem Rückweg von der Regatta machten wir einen kleinen Schlenker über den Campus von Harvard und guckten uns die Bibliothek an. Abends

gingen wir zum Abschluss einer sehr gelungenen Reise noch zusammen essen und auf die After-Row-Party, bevor die meisten am Montag wieder die Heimreise nach Deutschland antraten.

Wir möchten uns sehr herzlich bei allen Unterstützern und Sponsoren bedanken, die dieses tolle Erlebnis möglich gemacht haben!

- Achter: Svea Störmer (Steuerfrau), Moritz Winkler, Jasper Korth, Tim Folgmann, Moritz Hesselmann, Karl Füllwock, Jan Widderich, Laurits Dahlke, Jonathan Peters.
- Vierer m. Stm: Svea Störmer (Steuerfrau), Mathis Tommek, Jannis Matzander, Hannes Willenbrock, Christian Person. // **Hannes Willenbrock**

BUCERIUS ROWING BEI DER ROSENINSEL-REGATTA 2019

Etwa 765 Ruderer reisten dieses Jahr nach Starnberg, um vor dem Alpenpanorama des Starnberger Sees an Deutschlands größter Achterregatta (29.09.2019) teilzunehmen; unter ihnen zum dritten Mal acht Favoriten aus der Gruppe „Bucerius Rowing“. Schon kurz nach der S-Bahn-Haltestelle fand man sich in dem für die Regatta typischen Trubel wieder. Ruderer wohin das Auge schaut, und im Hintergrund spielte Blasmusik.

Bei Witterungsbedingen, die etwas besser waren als vorhergesagt (zur Freude aller Rennboot-Fahrer, die bei zu viel Welle vollzulaufen drohten), musste die Hamburger Gruppe zunächst recht lange warten. Für ihren Start im zweiten von vier Blöcken war nämlich ein Gig-Achter – der „Blaue“ – des Münchener Hochschulsports zu übernehmen, der natürlich, wie könnte es anders sein, als allerletztes Boot des zuerst gestarteten Blocks anlegte. Als die Mannschaften getauscht hatten und die Favoriten endlich abstoßen konnten, sollte das Rennen schon fast beginnen.

Das Einfahren musste also auf den wenigen Metern bis zur Startlinie stattfinden, an der die anderen Achter bereits lagen. Trotz dieser ungünstigen Bedingungen fand der Steuermann eine Lücke zwischen all den Booten und manövrierte sich auf einen guten Startplatz. Startschuss. Auf späteren Videoaufnahmen hört man den Kommentator an Land, der auf das blaue Boot hinweist, das besonders gut herausgekommen sei. Recht hat er!

Und so beginnen zwölf Kilometer Langstreckenregatta durch die Wellen des Starnberger Sees, die zur namensgebenden Roseninsel führen und zurück. Nach dem flinken Start müssen die Favoriten dann doch das eine oder andere Boot ziehen lassen, können sich im Feld jedoch ordentlich behaupten. Für das Alpenpanorama fehlt jetzt der Blick, jeder Schlag zählt. Durch eine geschickte Wende nach sechs Kilometern lassen sich ein paar wertvolle Meter gegen unmittelbare Verfolger wettmachen, so dass in der zweiten Hälfte des Rennens nur noch ein (Renn-)Boot vorbeizieht bevor die ersehnte Ziellinie erreicht ist. Zu Buche standen am Ende 53:04 Minuten, ein 26. Platz im Gesamtfeld und der achtschnellste Gig-Achter. Damit konnten alle zufrieden sein.

Nach dem Rennen wurde es dann wieder sehr bayerisch. Bei Bier, Gegrilltem, Blasmusik, aufklarendem Himmel und Sonnenschein klang der Tag auf dem Steg aus. Am nächsten Tag folgte ein Besuch auf dem kleinen Volksfest, das die Stadt München jedes Jahr im Oktober anlässlich der Roseninsel-Regatta ausrichtet und das vielleicht einen kleinen Teil zur Beliebtheit der Regatta beiträgt. Sei’s drum. Wir kommen wieder!

// **Christoph Schoppe**

Der Bucerius Rowing 8er: Julius Giese, Philipp Ritzinger, Christoph Schoppe, David Adamaszek, Felix Adamaszek, Leonard Redlich, Max Allert, Marius Müller

BRUGGE BOAT RACE 2020

Hui Dui, Jan Warmke, Henning Zurmühlen, Uwe Frenzel, Christian Kühn, Martin Hinkel, Dirk Schüler, Horst Poscharsky, ein Germane (von vorne nach hinten)

Das Rennen über 5k (5.000 m) auf einem etwa alsterlaufbreiten Kanal findet Ende Februar/Anfang März statt. Ein household name ist die Fari, man kennt sich seit Jahren. Die Koninklijke Roeivereniging Brugge von 1869 residiert mit einem eindrucksvollen Bootshaus an der passenden Adresse: Waggelwater.

Der Sonnabend ist den Achtern vorbehalten. Etwa 60 Meldungen liegen vor. Auf dem Sattelplatz vor dem Club ein überdimensionierter Bildschirm mit allen sich in drei Sprachen wiederholenden Regattainformationen. Überall Helfer in gelben Westen mit Lautsprechern. Etwas abseits eine riesige Wiese, auf die der hauseigene Trecker die Bootsanhänger zieht. In den tiefen Spuren sammelt sich Wasser.

Ab 13:00 h geht es Schlag auf Schlag; die Aufrufe aus Lautsprecherboxen in drei Sprachen werden mit der Zeit monoton: „numéro soixantesix pour embarquer“. Mannschaften schleppen ihre Boote durch die sumpfige Wiese zum Steg, alles läuft wie am Schnürchen. Wir haben ein Boot von Engländern gemietet. Eine alte Gurke, die Ausleger sind nicht alle fest verschraubt, wir suchen uns Riggerschlüssel und dann hilft uns auch noch ein Franzose mit Bärenklauen, die Schrauben unter den Schienen zu lösen. Es ist kalt. Ein Tag ohne Sonne und feucht. Das Wetter wird nicht besser, Regenschauer und immer stärkere Böen. Dann sind wir froh: „FARI go for embarcation“. Es hört auf zu regnen, was für ein Zeichen des Himmels!

Wir setzen ein, stoßen ab, plötzlich meldet sich Martin auf 4: „Wir saufen ab, wir saufen ab, anlegen!“. Gerade noch zieht uns einer auf dem Steg wieder ran, der Ruderplatz ist vollgelaufen, aus der Trennstelle sprudelt das Wasser. Irgendwer zaubert Böcke auf den Steg, wir blockieren alles und wollen gerade anfangen, die Schrauben festzuziehen, da klingts vom Ufer her wie Schrei: „All races are cancelled!“. Die Achter, die von oben zurückkommen, hatten wir für die ersten gestarteten Boote gehalten, aber plötzlich sind es viele, alle auf einmal, wir müssen weg vom Steg. Waggelwater. Durch den Wind hatte sich eine Welle auf dem Kanal aufgebaut, die, die sie gesehen haben, sprechen von einem Meter hoch, mindestens, irgendwo hinter einer Kurve, „een Achteren“ soll „omgeslagen“ sein. Vom Dauerregen durchnässte Mannschaften heben schwungvoll ihre vollen Achter „über Kopf“ aus dem Wasser.

Na ja, denken wir uns, das ist nicht aller Tage Ende, und da hinten wird es schon wieder hell. Am Nachmittag flaut der Wind ja auch immer ab, aber Pustekuchen. Wir warten in der Kälte, das „Comité“ berät und berät, gegen 16 h ist klar: Das war´s.

Die Enttäuschung ist groß, aber die Hoffnung stirbt zuletzt: am Sonntag, der eigentlich den Kleinbooten vorbehalten ist, sollen die Achter nachgeholt werden. Um 8:30 h sollen wir da sein. Dirk, der mit dem Zug gekommen ist, wird wegen seiner frühen Abreise durch einen Germanen ersetzt. Dirk war am Vorabend um 23 h angekommen, nicht um 18 h, nein: 23 h. Sein Zug war vor Lüttich liegengeblieben, wurde abgeschleppt und – ja – das hatte gedauert. Wir hatten schon Wojtek wegen einer Grippe durch einen Germanen ersetzen müssen, also das waren Schläge, die man nicht so einfach wegsteckt, zwei Germanen im Boot! Noch am Sonntag morgen beim Frühstück überlegen wir, ob nicht einer, nur einer, sagt, er würde nicht mehr mitmachen, dann könnten wir uns am Vormittag wenigstens noch die Stadt ansehen und hätten nicht die Aussicht, da wieder stundenlang bei 8 °C rumzustehen. Aber das Wetter wird auf dem Steg gemacht – und es ist gut. Relativ gut, immer noch viel Wind und Waggelwater und wahnsinnig Spaß macht das Rudern dabei nicht, aber im epischen Kampf mit dem Element fährt Jan einen ruhigen Schlag, Henning auf 7 unterstützt mit der Gewalt des Ironman, und dann kommt auch noch ein bisschen Schub aus dem Bug von Uwe und Horst. Unsere Steuerfrau Hui steuert zum ersten Mal unter Rennbedingungen und bemüht sich, den Achter bei strammem Seitenwind auf Kurs zu halten. Wir sind froh, nicht wie andere Mannschaften unterwegs gegen die Kanalwände zu knallen. Am Ende rudern wir eine Zeit heraus, mit der wir in der Mastersklasse hinter einem starken Boot aus Breda Zweiter werden! Also: Ende gut, alles gut. // **Christian Kühn**

Horst Poscharsky, Jan Warnke, Uwe Frenzel, Martin Hinkel, ein Germane, Christian Kühn, Dirk Schüler; es fehlen Hui Dui, Henning Zurmühlen (von links nach rechts)

Geschafft! Jan Widderich, Daniel Makowski, Moritz Hesselmann und Laurits Dahlke nach den Final Rennen vor der Silhouette von Kowloon

WORLD COASTAL ROWING CHAMPIONSHIPS

Also, diese Chance durften wir uns einfach nicht entgehen lassen: An einer Ruder-WM im Hafen von Hong Kong teilzunehmen und das vor dieser Wolkenkratzer-Kulisse und bei garantiert anspruchsvoller Welle! Zwei Doppelzweier Mannschaften vom RCFH machten sich im November 2019 auf den weiten Weg in die fernöstliche Metropole: Dies war Daniel Makowski im Team mit Moritz Hesselmann und als zweites Boot Jan Widderich zusammen mit Laurits Dahlke. Gestartet wurde unter Germany 2 und Germany 5 im Deutschland Einteiler.

Einige wenige Trainingseinheiten im Coastal Boot auf der Ostsee, auf der Alster und dann an zwei verschiedenen Orten in Hong Kong nach Ankunft dort, mussten zur Eingewöhnung genügen. Die Fitness kam dann vom umfangreichen „Normal“ Training.

Auf der Regattastrecke herrschten dann – typisch für das Coastal Rudern – wieder ortsspezifisch ganz spezielle Bedingungen: Die dichte Berufsschiffahrt warf Wellen, die reflektiert aus mehreren Richtungen und teilweise in beträchtlicher Höhe auf die Boote trafen. Darüber lag dann auch noch eine Windwelle aus östlicher Richtung. Insgesamt angemessen schwierige Bedingungen für eine Coastal WM. Ein Bojen-Rundkurs war über 4000 m ausgesteckt, der im Vorlauf einmal und im 6000 m Finale anderthalbmal umrundet werden musste. Wasser- und Lufttemperatur lagen über 25 Grad. „Nass“, was man ja automatisch im Boot wurde, war also

Beide Fari Boote an der Wende mit ca. einer Minute Zeitabstand zur Mitte des Rennens

nicht gleichbedeutend mit „kalt“. Start und Ziel, sowie auch Bootsplatz lagen äußerst kompakt beim Royal Hong Kong Yacht Club, der mit 13.000 Mitgliedern einiges an Infrastruktur anbieten konnte. 500 Coastal-Ruderer aus 29 Nationen plus der gesamte Betreuer- und Regattastab wurden im „Yacht Club“ für einige Tage gediegen aufgenommen, ohne dass der normale Betrieb ernsthaft gestört wurde.

Ach ja, die neuwertigen „Swift“ Boote mit Skulls lieh man sich für das Training und für die Regatta stundenweise gegen gutes Geld aus. Die Nutzung reihum führte natürlich zeitweise bei der zeitlich limitierten Übernahme Zeit zu einer gewissen Hektik.

Die Vorläufe:

Nicht weniger als 42 Boote hatten im Doppelzweier gemeldet, darunter exotische Nationen wie Tuvalu oder Vanuatu gegen die man auf der 2000m Strecke eher nicht antreten würde. Im ersten Vorlauf kamen Daniel und Moritz dran. Als physisch sehr starke Crew blieben sie den späteren Siegern aus Spanien eng auf den Fersen, kamen ohne Behinderungen gut ‘rum und qualifizierten sich mit der zweitschnellsten Zeit für das A Finale ohne alles geben zu müssen. Enger wurde es für Jan und Laurits im dritten Vorlauf, die fünfte werden mussten, um ins A-Finale hineinzustoßen: Für lange Zeit lag Germany 3 (Kiel) direkt vor unseren minimal schnelleren Jungs auf Platz 5. Immer wenn Fari zum Überholen ansetzte fuhren die Kieler davor. Nach 3800 Metern wurde es Laurits zu

Daniel Makowski und Moritz Hesselmann nach ihrem Renneinsatz

bunt: Er forderte die andere Crew höflichst, aber lautstark auf, den Weg freizumachen. Den genauen Wortlaut möchte ich hier nicht zitieren. Die Kieler taten das dann auch, sodass unsere Jungs im energischen Spurt überholen konnten und sich mit 1,5 Sekunden Vorsprung auf dem 5. Platz ebenfalls die A-Final Teilnahme sicherten. Wir freuen uns mit unseren Ruderrecken über diese sehr erfreuliche Ausgangslage für den RCFH!

Die Finale:

Am Start waren 16 Boote aus neun Nationen. Drei deutsche Boote, davon zwei von der Fari:

Das RCFH Boot 2 mit Laurits Dahlke und Jan Widderich sah sich auf einem Platz in der zweiten Hälfte des Feldes, während aufgrund der souveränen Leistung im Vorlauf Daniel Makowski und Moritz Hesselmann (RCFH Boot 1) die ersten acht Plätze bzw. im besten Fall eine Medaille anpeilten. Das wäre möglich und toll gewesen, kam aber für Daniel und Moritz anders als erhofft, denn im Gegensatz zu den Vorläufen ging es im A-Finale in deutlich heftigerer Gangart auf Biegen und Brechen zur Sache:

Während Jan und Laurits als die deutlich leichtere Crew nahezu ohne Feindberührung ihre Runden fuhr, verloren Daniel und Moritz durch unverschuldete Staus bzw. Kollisionen mit Gegnern an mehreren Wendebojen deutlich mehr als eine Minute. Beim Coastal Rudern sind leichte Berührungen mit Boot oder Skulls normal, besonders bei Umrundung der Bojen. Hier wurde es aber plötzlich so eng, sodass es schier endlos lange dauerte, bis die Boots Knäuel mit Daniel und Moritz mitten drin wieder entwirrt werden konnten. Hinzu kam in Hong Kong die Welle, die aus verschiedenen Richtungen gleichzeitig kam und das Steuern erschwerte. Gegen drei führende Finallisten, aber nicht Daniel und Moritz, wurden wegen weiterer Kollisionen Zeitstrafen verhängt, wodurch starke Boote im Ergebnis deutlich abrutschten. Schließlich lagen Moritz und Daniel auf Platz 10 und Jan und Laurits eine Minute langsamer auf Platz 14. Das nach dem Vorlauf sehr realistische Ziel „schnellster deutscher Doppelzweier“ verfehlten Moritz und Daniel leider. Die Enttäuschung war deutlich in der Ruderer Gesichter abzulesen.

Warten auf den Bus auf dem Weg zum Training

Auf World Rowing.com ist der Finallauf mit Luft- und Hafenbildern nahezu komplett und in hervorragender Qualität zu sehen – sehr zu empfehlen!

Nun gut, wir sind beim Coastal Rudern, wo Pleiten, Pech und Pannen normal sind. Zwei Boote im A-Finale ist für den RCFH schon wahnsinnig gut und mit Daniel und Moritz hat sich eine sehr starke und harmonische Doppelzweier Besatzung gefunden, die Anschluss an die Coastal Weltspitze hält und sich für weitere Untaten bereithält. Nach einer kurzen Erfrischungsphase waren alle FARIs wenig später wieder obenauf. Nach dem Foto Shooting mit dem Sponsor konnte die Ruderer Party direkt im Herzen der Metropole in Angriff genommen werden!

Der touristische Aspekt wurde von den FARI Ruderern unterschiedlich intensiv gepflegt, kam aber keineswegs zu kurz. Die Straßenproteste führten lediglich einmal zu einer kurzen Verzögerung auf dem Weg zum Essen fassen, konnten der Coastal WM selbst aber rein gar nichts anhaben.

Ruderisch schon sehr exotisch wird diese Coastal WM unseren vier Ruderern „für gut“ im Gedächtnis bleiben. Und so soll es sein: Alle Ziele erreicht!“

// **Kai Ramming**

ELBE SATT SOMMER 2019

Gleich geht's los. Ist auch nicht mehr weit bis Hamburg

Diesmal wollten wir zwei Masters Ruderer, Kay-Uwe Jancke („Y“) und Kai Ramming („I“), einmal sportlich ambitioniert die Elbe von Tschechien bis Hamburg befahren, im Fast-Rennboot „Zweimaster“. Vor 25 Jahren hat I dieselbe Strecke im Trimmi-Einer mit Tagesetappen von teilweise 115 km bewältigt. Dann vor 17 Jahren im Training Skiff in der Gegenrichtung, also gegen die Strömung. Dann nochmal mit der Ehefrau und Hund im Gig Doppelzweier. Nun aber, im Alter Ende 50, planten wir folgende Etappen:

1. Schmilka – Pirna am Nachmittag des Anreisetages (30 km)
2. Pirna – Mühlberg (96 km)
3. Mühlberg – Lutherstadt Wittenberg (86 km)
4. LuWi – Schönebeck (98 km)
5. Schönebeck – Arneburg (93,5 km)
6. Arneburg – Gorleben (88,5 km)
7. Gorleben – Lauenburg (78 km)
8. Lauenburg – RCFH (54 km)

Am letzten Tag drohte Starkwind aus Südwest gegen die Tide, was man auf der Oberelbe ab Lauenburg einfach nicht haben möchte.

Die Abschnitte haben wir auch wie geplant geschafft. Wegen des extrem niedrigen Wasserstandes hatten wir die Elbe so gut wie für uns alleine: Ein Raddampfer, zwei Behördenfahrzeuge, ein leerer Binnentanker, einige kleine Motor- bzw. Segelboote. Mehr nicht, außer Kanuten auf den 575 km von Schmilka bis zum Elbe-Seiten-Kanal. Also gähnende Langeweile. Dafür um so mehr Reiher, Adler, Falken, Kraniche, Störche und was weiß ich – Y als ornithologisch gebildeter Mensch kannte das mit den Vögeln besser und war hin und weg.

Wegen des Niedrigwassers gab es am Domfelsen in Magdeburg Stromschnellen mit hoher stehender Welle. Kannte ich so heftig bis dato nicht.

So ab Dömitz wurde die Elbe so flach, daß sich teilweise auch in der Fahrrinne Sandbänke gebildet hatten. In diesen Bereichen hatten wir oft mit den Blättern Grundberührung und ordentlich Druck am Skull. In den Yachthäfen war natürlich nichts mehr los. Wir ließen unser Boot dort einfach für lau und bequem über Nacht liegen und übernachteten im Ort. Einmal spielte der Hafenmeister Chauffeur.

So in etwa bei der Hälfte der Strecke hatten wir einige gewaltige gewittrige Schauer mit Sturmböen von biblischen Proportionen abzuwettern. Irgendwann klarte das auch wieder auf.

Apropos geschafft: Das waren wir schon. I war von Anfang an mit der Durchschnittgeschwindigkeit nicht sehr zufrieden, was man auf die geringe Strömung schieben konnte. Gerade bei Gegenwind saßen wir dann schon mal sieben bis acht Stunden täglich – jeden Tag – rudernd im Boot. Der Kopf musste oben auf bleiben im Kampf mit der Abnutzung an allen Ecken und Kanten des Körpers.

Am letzten Tag drohte Starkwind aus Südwest gegen die Tide, was man auf der Oberelbe ab Lauenburg einfach nicht haben möchte. Der Wind kam auch, aber da waren wir schon durch die Geesthachter Schleuse durch und waren ohne viel Welle gegen Wind und Tide bis Zollenspieker geackert. Dort ging es super getimed genau bei Hochwasser rechts um die Ecke und danach mit heftigem Seitenwind aber machbarer Welle mit Schiebetide weiter auf dem letzten Stück bis Hamburg. Da gab es dann beim Bootputzen das eine oder andere Sixpack Ankommbier.

Elbe in der beschriebenen Länge satt? Geht das? Eigentlich kann man von diesem tollen Fluss nie genug bekommen. Vielleicht das Ganze später nochmal aber dann in etwas vernünftigeren Tagesetappen? // **Kai Ramming**

Die richtigen Ausleger mussten im Zug mit, nachdem Kai vorher die falschen im Bootsanhänger nach Schmilka transportiert hat.

Frank Richter beim Geheimtraining in Pirna

CARL C. FRANZEN
HAUSMAKLER SEIT 1927
IN BESTEN HÄNDEN SEIT 1927
VERWALTUNG VERMIETUNG VERKAUF
TOP IMMOBILIEN MAKLER 2020 HAMBURG FOCUS
www.ccfranzen.de | info@ccfranzen.de | Tel. 040/32 0 22 66
ivd

MUSS DAS SEIN?

Ein verdientes Mitglied brachte es in der Hauptversammlung auf den Punkt: „Müssen wir schon wieder neue Ruderklamotten haben?“ Er sei seit Jahrzehnten im Club und habe das x-mal erlebt – und nun sei es gut.

Ja, tatsächlich muss die Antwort auf die Frage nach dem Warum gut begründet sein. Da ist zunächst Brexit. Wir müssen damit rechnen, dass sich die Lieferbeziehung zu unserem englischen Lieferanten mittelfristig anders gestaltet, als das bisher der Fall war. Sollte sich da etwas ändern, müssen wir uns möglicherweise einen neuen Lieferanten suchen, und dann gibt es sowieso neue Ruderklamotten, genau wie das jedesmal in der Vergangenheit war, wenn wir den Lieferanten gewechselt und uns dessen Modellen angepasst haben.

Das führt zu der zweiten Überlegung: Wir haben bisher kein einheitliches Design. Jedesmal, wenn wir den Lieferanten gewechselt haben, haben wir uns darauf beschränkt, unser Wappen vorne auf das Lieferantenmodell draufzunähen. Klar, kann man weiter so machen. Aber man kann ja auch mal erwägen, ein eigenes Design zu entwickeln. Ein Design, das Lieferantenwechsel überlebt und gleichbleibt, möglicherweise für Jahrzehnte.

Dann ist die Frage, ob es nicht sinnvoll ist, alles mal aus einem Schwung zu machen: Einteiler, Ruderhemden in kurz und lang, Ruderhosen, Weste, Pullover und vielleicht weitere Accessoires, eben so, dass da mal Linie reinkommt.

Wir haben aus der Fachhochschule für Modedesign in der Armgartstraße etwa 20 Studenten motivieren können, sich mit dem Thema „Ruderbekleidung“ zu befassen. Rausgekommen sind Entwürfe. Sie haben diejenigen, die am 18. Dezember 2019 zu einer Präsentation ins Bootshaus gekommen waren, in Erstaunen versetzt. Herausgekommen ist dann ein Entwurf, der von einer fachmännischen Jury aus Ruderern und Designern, sowie in einer Publikumsabstimmung zum Sieger gekürt wurde. Da beim Thema „Design“ viele, viele Experten sind oder sich dafür halten, ist auch dieser Entwurf umstritten. Die vielen Anregungen werden wir versuchen mit der jungen Designerin aufzunehmen und umzusetzen. Ein Anfang ist auf jeden Fall gemacht – und das hat auch Zustimmung gefunden, manche finden den Entwurf ganz cool. // **Christian Kühn**

Nur ein Mütterchen?

→ Sie sind notwendig, die Flügelschrauben unter den Rollschienen. Die Schienenpositionen werden ja von vielen „Könnern“ je nach Bedarf nach vorne oder mehr nach hinten geschoben. Da kann es schon passieren, dass eine Flügelmutter ins Boot fällt und dann für Nimmerwiedersehen verschwindet. Eigentlich kein Problem bei korrekter Handhabung. Der „Versteller“ muss doch bemerkt haben, dass die Fixierung fehlt und sollte einen Bericht schreiben. Tat er aber nicht.

Auch viele Nutzer des Bootes sollten doch bei der Reinigung bemerkt haben, dass da etwas lose ist. Meldung? Fehlanzeige. Mitte Dezember habe ich den Bootsmeister gebeten, das Mütterchen einzusetzen. Da das Boot „Jacobs“ aber unten liegt und nur von einer Mannschaft Kiel unten gedreht werden kann, kamen wir, der Bootsmeister und ich, überein, dass es doch ganz einfach – selbst für wenig feinmotorig ausgestattete Kameraden – möglich sei, die Flügelmutter einzudrehen. Also wurde das Teil samt Anweisung an die Bordwand geklebt, mit der Bitte, das vor der nächsten Tour zu tun. So weit so gut? Nach mehr als einem Monat ruderte ich zufällig wieder auf dem Platz mit der immer noch fehlenden Mutter. So ergeben sich doch einige Fragen:

Weshalb wurde keine Meldung gemacht, als die Mannschaft der Aufforderung, die Mutter einzusetzen, nicht nachkam? Wie kann es angehen, dass bei vielen Fahrten dies nicht bemerkt und gemeldet wurde. Beim Reinigen der Schienen sollte es doch auffallen, dass da etwas lose ist. Wurde etwa nicht gereinigt? Liebe Ruderkameraden, so geht das nicht! Wenn ihr ordentlich rudern wollt und weitere Schäden vermeiden möchtet, dann habt ihr euch zu bewegen. Schaden melden und nicht einfach zum Duschen abhauen.

Inzwischen ist die Flügelmutter wieder dort, wo sie hingehört. Unser Bootsmeister hat sie eingeschraubt. Am Boden liegend, ohne Beleuchtung von unten. Sehr akrobatisch. Wir können uns zu unserem gelenkigen Bootsmeister, Herrn Marcus Nitsch, gratulieren. // **Theo Ransmayer**

SCHULENBERG
SIMON RECHTSANWÄLTE

Kompetente Vertretung
im Verkehrsrecht

RA-Kanzlei Schulenberg & Simon | Hallerstraße 54 | 20146 Hamburg - Rotherbaum
Telefon 040 · 44 93 28 | Telefax 040 · 44 83 81
info@schulenberg-simon.de | www.schulenberg-simon.de

Favorite Hammonia im Rückblick: Der 2. Weltkrieg und das Erbe

1939 Kriegsbeginn: ohne Hurra Patriotismus

Die Favoritengemeinschaft im Kriege

Mit dem Kriegsende am 8. Mai 1945 endete vor 75 Jahren für Deutschland der zweite Weltkrieg. Er begann fast sechs Jahre vorher mit dem deutschen Angriff auf Polen und weitete sich über ganz Europa und darüber hinaus aus. Zu den in allen damaligen Kriegsgebieten im Einsatz befindlichen Favoritensoldaten wurde über die monatlichen Favoriten Nachrichten und später über die nur sporadisch erscheinenden Favoritenbrücken stets eine enge Verbindung gehalten. Man berichtete von Regatten, vom Clubleben sowie von Einberufungen und Beförderungen aber auch von gefallenen oder vermissten Favoritensoldaten. Von den Favoritensoldaten selbst kamen insgesamt über 2000 Feldpostbriefe mit Kameradengrüßen und auch Einsatzberichten zurück. Alles wurde dann auszugsweise abgedruckt. Aber auch der Dietwart (ein 1934 allen Vereinen aufgezwungenes NSDAP- und zugleich Vereinsmitglied) benutzte die Clubnachrichten für NS-/ Kriegspropaganda, Hasstiraden und Führerkult (vgl. Zitate: »...«).

1939 – 1942, die Siege

In den Favoriten Nachrichten vom Oktober 1939 schrieb der Vorstand zum Kriegsbeginn vom September 1939: „Favorite-Hammonia lebt auch in schwerer Zeit"; „das starrsinnige Verhalten der Polen und deren Unterstützung durch England und Frankreich haben den Führer gezwungen, das deutsche Volk zum Kampf aufzufordern". Die nicht Einberufenen hatten dafür zu sorgen, dass „die heute für unser Vaterland stehende Jugend..." (79 Favoriten per Oktober) nach dem Krieg wieder in ihren „altvertrauten Ruderclub" kommen konnten. Weiterhin wurden Richtlinien für den Ruderbetrieb im Krieg aufgeführt. Die bei Ausbruch des 1. Weltkrieges 1914 aufgekommene Kriegsbegeisterung zur Verteidigung des bedrängten Vaterlandes hatte im September 1939 damit einer eher nüchternen Betrachtung Platz gemacht. Nach dem schnellen Sieg über Polen wurde Anfang November 1939 mit vollem Erfolg ein Tanzabend veranstaltet.

Der Sommer 1940 war von den großen und raschen militärischen Erfolgen der Wehrmacht im Westen bestimmt. Dazu der RCFH-Dietwart: »Zusammenbruch von Liberalismus, Materialismus, Demokratie, Parlamentarismus mit seinen Phrasen des Individualismus, fremde Werte … der deutsche Soldat hat sie zusammenmarschiert und er wird sie weiter unter der glorreichen Führung eines Adolf Hitler zusammenhauen und in Scherben schlagen.«

Glänzende Stimmung

- Grüße vom westlichen Kriegsschauplatz, das Tempo ist unfassbar
- Vormarsch bei sengender Hitze und Staub, trotzdem
- Durchbruch durch Maginotlinie, Gegner demoralisiert, haben ganze franz. Division und 22 Tanks gefangengenommen.
- Urlaubsgrüße nach siegreichem Feldzug aus dem Westen, hatte das Glück immer an der Spitze der deutschen Divisionen bis an die Demarkationslinie im Süden Frankreichs mitmachen zu dürfen
- Bedauert immer noch an der Heimatfront zu liegen
- Verwundet vor Epinal. Möchte schnell wieder gesund werden, um noch etwas von England mitzubekommen
- Las von Ruderregatten kann aber nicht ans Rudern denken hofft aber nach siegreichem Kampf gegen England bald wieder rudern zu können.

Favoritenfeldpost von 1939/1940 (Auszüge)

1940 bekommt der RCFH bis zum Kriegsende einen neuen Clubführer. Von den Favoriten wurden zum Juli 60 kg Regattapreise (freiwillig?) als Materialspende gestiftet, denn sie wären »in der Metallspende des deutschen Volkes für den Führer ungleich mehr wert.«Es gab jeden Monat neue Einberufungen, aber trotzdem konnten auf dem 86. Stiftungsfest 24 Trainingsverpflichtungen erreicht werden. Kriegsregatten mit Favoritenbeteiligung wurden in Hamburg, Bremen und Berlin-Grünau durchgeführt. Die Feldpost der Favoritensoldaten war vom rasanten Vormarsch bestimmt.

Kriegsanrudern 1942 auf der Alster

Da England nicht aufgab, fragte man sich, wie es weitergehen sollte. Laut Dietwart galt gemäß Führer: »der Sieg ist sicher… am Ende wird unser Sieg stehen«, denn »Der Führer hat immer Recht«(in der DDR sang man: die Partei hat immer Recht!). Härte und Opferbereitschaft wurden dazu eingefordert und es wurde gemäß Führer gemahnt: »der deutsche Junge muss flink wie Windhunde, zäh wie Leder und hart wie Kruppstahl …«sein. Ein RCFH-Vorstand meinte: „Wertvollste Vorarbeit für den Dienst der Jugend in der Wehrmacht ...leistet ... auch der Rudersport ...". Man war „stolz darauf, dass kein einziger unserer Rennruderer zu Hause ist"; 230 Favoriten waren jetzt eingezogen.

Darüber hinaus machte der Dietwart klar, worum es nun weiter ging: »jeder Soldat weiß es und muß es wissen, dass die Armeen, die heute unter unserem Banner marschieren, die Revolutionsarmeen des Dritten Reiches sind.«Das wurde auch am 22. Juni 1941 mit dem Überfall auf die Sowjetunion deutlich.

Immer Kopf hoch und wenn der Hals auch dreckig ist

1940/41:

- eine kaum vorstellbare Armut herrscht überall,
- die Bevölkerung ... empfängt uns mit Blumen. Das russische Land macht einen recht traurigen Eindruck. Städte und Dörfer sind verwahrlost und dreckig
- ein Favorit bedankt sich, aus diesem 'bedauernswerten Russland', ein anderer durchquert das ‚traurige Land' im Sattel
- harte aber kurze Gefechte können den Vormarsch nicht aufhalten
- unser Schlachtruf: immer Kopf hoch und wenn der Hals auch dreckig ist

1942:

- der Russe greift mit erstaunlichen Menschenmassen, jedoch immer wieder ohne Erfolg an
- das einst prächtige Gebiet der Donkosaken, heute nur Kolchose, Sowchose, und Sklaven
- die Infanteristen stehen, da beißt sich der Russe die Zähne dran aus
- Oh, diese Hitze (Donbecken), Mückenplage: es ist entsetzlich
- vor einer Stunde konnten wir wieder einen russischen Stoßtrupp zusammenschießen
- im nächsten Jahr haben wir den Iwan bestimmt in die Knie gezwungen
- Kleinkrieg ist mitunter hässlicher als richtiger

Favoritenfeldpost aus Russland

An die »lieben Kameraden«schrieb der Dietwart von »harten Kämpfen gegen verhetzte Halbwilde… und...was denn wohl geworden wäre, wenn diese asiatischen Horden unter ihrer jüdischen geistigen Führung auf unsere Frauen und Kinder losgelassen worden wären, aber: der Führer ist wach!«In diesem Stil ging es weiter, wobei mit der Kriegserklärung an die USA im Dezember 1941 die Beiträge noch antisemitischer wurden. USA: »… Götzen dieser demokratisch-jüdischen Menschheitsbeglückung…<<, „Juda und seine englischen und amerikanischen Trabanten".

Bei den oft mit übermenschlicher Beanspruchung ums Überleben kämpfenden Favoritensoldaten kam die ganze Hetze nicht gut an, so dass sich die Hamburger (NS beeinflusste) Redaktion ab 1942 mehr auf RCFH Interna konzentrierte. Die meiste Feldpost kam nun bis zum Kriegsende aus Russland, aber auch von den anderen Fronten meldeten sich immer wieder Favoriten.

1943 – 1945, der Untergang

Am 2. Februar 1943 fiel Stalingrad. In den Favoritenbrücken wurde dies nie erwähnt. Stattdessen hieß es 1943: „… sich nochmals mit ganzer Kraft in die Riemen zu legen, dann werden wir auch den ‚toten Punkt' überwinden und dem Ziel näherkommen". Ein Favorit von der Front meinte 1943 dazu: „… Gewinnen müssen wir ja, ein anderes Kriegsende ist gar nicht denkbar für uns, es sei denn Deutschlands Ende, aber daran glaubt wohl selbst der größte Miesmacher nicht".

Die Erfolgseuphorie in der Feldpost ließ spürbar nach. Kurios: 1944 kam ein Brief aus den USA von einem kriegsgefangenen Favoriten! Im Juli 1943 wurde bei dem großen Bombenangriff ‚Gomorrah' auf Hamburg das RCFH Bootshaus mit allen Booten vollständig vernichtet. Bei aller Wut und Trauer darüber ließen sich die Favoriten aber nicht unterkriegen: „… es wird auch der Tag kommen, an dem wir wieder unser eigenes Heim beziehen werden…" Sie sollten Recht behalten.

Alles ging dem Untergang entgegen. Abenteuerliche Erklärungen mussten jetzt herhalten: Schuld war »… eine Weltkoalition unter Führung des Weltjudentums … wir mussten deshalb zu den Waffen greifen… haben nie jemanden bedroht…«. Zum 20. Juli hieß es, »… dass diese Untat von Söhnen deutscher Männer wie ein böser Traum hinter uns liegt.«Feldpostbriefe kamen jetzt zunehmend aus grenznäheren Gebieten und Lazaretten. Die letzte Favoritenbrücke datierte vom Dezember 1944.

Im Frühling haben wir wieder das Sagen

1943:
- unser Abschnitt ist jetzt Großkampfgelände, aber im Frühling haben wir wieder das Sagen
- Entscheidungsschlacht am Dnjepr: wir hoffen nur, dass sie zu unseren Gunsten ausgeht.
- bin noch immer in der Heimat, man schämt sich, dass man keinen anderen Einsatz hat
- sind in unerschütterlichem Glauben an unseren Endsieg in elastischer Verteidigung abgerückt

1944:
- dicke Luft im Süden der Ostfront
- wir werden es schaffen

1943: Favoritenspruch von der Front
Was die Brust ist für die Kinder
Und das Heu ist für die Rinder,
was der Regen für die Pflanzen
und das Blut ist für die Wanzen
was das Bier ist für den Durst
und die Pelle für die Wurst
das ist unbestritten
die Brücke für die Favoriten

Favoritenfeldpost aus Russland (Auszüge)

1945 - 2019, das nachhaltige Erbe

Das nun war für die Favoriten am 8. Mai 1945 der „Endsieg“: 56 gefallene oder vermisste Ruderkameraden, ein zerbombtes Bootshaus, alle Boote vernichtet und eine unvorstellbare Apokalypse im untergegangenen Vaterland selbst, wobei vorher nahezu ganz Europa von »deutschen Soldaten...zusammengehauen und in Scherben geschlagen wurde«und Millionen von Menschen in deutschen Konzentrationslagern umgebracht wurden. Dazu 1949 in einer der ersten Favoriten Nachrichten nach dem Kriege: „...die Ausstrahlungen eines solchen ungeheuren geschichtlichen Ereignisses… bekommen auch wir Favoriten zu spüren…. viel Steine und Gestrüpp sind zu räumen um vorwärts zu kommen … nicht jeder will sich dieser Mühe unterziehen…“ Ob wohl insbesondere bei denjenigen Favoriten, die überzeugte NSDAP Parteigenossen, stramme Nationalisten, oder im vorauseilenden Gehorsam aktive Mitläufer waren, nun zumindest Zweifel aufkamen?

Gedenktafel am Clubhaus

Wir heute sind natürlich für das, was jene damals getan haben, nicht verantwortlich, aber wir sind schon dafür verantwortlich, dass wir bei diesem Erbe weiterhin die Vergangenheit angemessen sowie die Gegenwart mit einer notwendigen Toleranz zukunftsorientiert handhaben.

Das Erbe vom „Endsieg“ 1945

Aber auch der Wiederaufbau unseres Clubs durch die Favoriten nach dem Kriege gehört zu dem Erbe aus dem Krieg. Trotz der schlimmen Kriegsjahre und der schweren Nachkriegszeit gelang es unseren Mitgliedern mit ihrem Gemeinschaftssinn und mit ihrer persönlichen großen Opferbereitschaft dem RCFH mit dem Bau eines neuen Clubhauses 1953 wieder ein richtiges „Zuhause“ zu geben und damit wie bei früheren Generationen allen Favoriten „den altvertrauten Ruderclub“ zu schaffen. // **Jürgen Krusch**

Favorite Hammonia heute

TUNKE WEIHNACHTS-FEIER 2019

In jedem Jahr feiert der Tunke-Achter zu Weihnachten. Mit einem Drei-Gänge-Menü, viel Information, guter Unterhaltung und in großer Anzahl.

Im letzten Jahr war alles etwas anders: wir hatten Frau Dorothee Gergs eingeladen, die ein zweites Boot für den Club spendiert hatte. Während wir den Vierer „Wolfgang Gergs“ sehr oft und gerne rudern, ist das neue Boot ein Rennvierer für die Jugendlichen. Es trägt den Namen „Filip“ – eine Erinnerung an Wolfgangs jüngsten Sohn.

Neben Frau Gergs waren auch Jan Warmke und Corny Grajecki bei uns zu Gast sowie Ruderfreunde, die uns bei Tagestouren oder der Wanderfahrt begleitet haben. Insgesamt waren wir 41 Personen und zogen in das Restaurant, da es im KGR zu eng geworden wäre, denn wir haben auch eine musikalische Begleitung. Wir hören nicht nur Weihnachtslieder, sondern singen auch alle kräftig mit.

Zuvor waren wir mit zwei Sechsern bis Winterhude und um die Weihnachtstanne auf der Binnenalster gerudert. Gerade der letzte Abschnitt ist so stimmungsvoll, da sich die

Wir hören nicht nur Weihnachtslieder, sondern singen auch alle kräftig mit.

gesamte Festbeleuchtung in der Binnenalster widerspiegelt und wir so schon eine herrliche Einstimmung auf den Abend mitnehmen.

Zur Begrüßung gab es spendierten Sekt von den Alsterköchen – inzwischen schon traditionell. Und traditionell wurde diese Runde auch aufgelassen. Dietmar Lambert betonte, welche herausragende Stellung der Club genießt. Als Beispiele nannte er den FariCup mit seiner einzigartigen Organisation und seiner europäischen Ausstrahlung. Dazu die Siegesfeier zur Ehrung der Athleten. Beide Veranstaltungen strahlen weit über den Club hinaus.

Für unseren absoluten Senior, Rudi Schröder, Sohn von Tunke, brachten wir ein Ständchen für seinen soeben gefeierten 95. Geburtstag. Wie in jedem Jahr spendierte Gerhard Hornburg das erste Getränk – auch dafür haben wir uns besonders bedankt. An Uwe Bodenstein, der uns nach langer und schwerer Krankheit verlassen hatte, erinnerten wir mit Schweigeminuten und stillem Gedenken.

Endlich kam der erste Gang, für alle das Gleiche: Cremesuppe vom Hokkaidokürbis. Danach gab Dietmar Lambert einen Überblick über die Aktivitäten des zu Ende gehenden Jahres. Die üblichen Tagestouren, die Institution Wanderfahrt – diesmal auf Berliner und Potsdamer Gewässern – und unsere Reinigungsaktion für unsere Bootspaten im Sommer.

All das ist nur möglich durch eine sehr rege Unterstützung durch weitere Kameraden, die Führungsaufgaben und Koordination wahrnehmen. Und nicht zuletzt durch die Kooperation aller Ruderkameraden.

Keineswegs unerwähnt darf bleiben, dass auch die nicht mehr aktiven Kameraden gelegentlich zum „Runden Tisch“ kommen – aber ganz bestimmt zu den halbrunden oder runden Geburtstagsfeiern.

Dietmar Lambert und Dorothee Gergs

Dorothee Gergs neben Jan Warme und Cornelius Grajecki

In diesem Jahr werden wir ein weiteres Boot zu unseren Bootspaten übernehmen. Gerhard Hornburg hat einen Sechser spendiert, der im Rahmen des Stiftungsfestes getauft werden wird.

Beim Hauptgang schieden sich die Geister: Gewinner war die halbe, krosse Ente, vor dem Zanderfilet und dem Steak. Beim Dessert hielten sich die meisten Kameraden zurück, und dann kam der große musikalische Teil.

Jan Warmke gab einen Überblick über die augenblickliche Situation und einen Ausblick auf die Herausforderungen, die vor uns liegen. // **Dietmar Lambert**

Gerhard Hornburg hat einen Sechser gespendet

Trainingsplan für Zuhause

Allgemeines

Worauf muss ich vor dem Beginn achten?
- Das Training ist anstrengend, bitte nur durchführen, wenn du dich gesund fühlst!
- Wärme dich vorher ausreichend auf
- Schaffe genügend Platz in der Wohnung
- Verinnerliche die Übungen, BEVOR du anfängst
- Stelle dir einen Timer in dein Blickfeld

1. Tabata

Wie funktioniert Tabata?

Jede Übung ist im Intervall so oft wie möglich zu wiederholen! Dabei darf die Bewegungsausführung nicht vernachlässigt werden. Die Bewegungsausführung steht an oberster Stelle.
https://de.wikipedia.org/wiki/Tabatatraining

Intervallsequenz:

- 20sek Vollgas, 10sek Pause: Das Ganze 4 Minuten lang
- Dann 2-5 Minuten Pause, dann kommt der nächste Satz
- Das kann mit einer oder zwei Übungen gemacht werden. Bei zwei Übungen werden diese immer im Wechsel gemacht.

Viel Freude dabei wünschen euch eure Trainer: Jasper Korth, Tim Folgmann, Laurits Dahlke, Lennart Schießwohl, Jonathan Peters, Mathis Tommek, Arne Basner und Niels de Groot

1.1. Für Anfänger

Satz 1 Liegestütz
https://www.youtube.com/watch?v=H6Pq6i7xAv4

Satz 2 Kniebeuge
https://www.youtube.com/watch?v=u-G8nn6crRA

Satz 3 Situps
https://www.youtube.com/watch?v=tPlJaa6VoBM

1.2. Für fortgeschrittene Anfänger

Satz 1 Liegestütz / Situps

Satz 2 Burpees (3 Point)
https://www.youtube.com/watch?v=831b4Bge-Fg

Satz 3 Unterarmstütz
https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0
Kniebeuge

2. Dehnung

- Jede Dehnung ist für 45-90 Sekunden zu halten (NICHT Wippen!)

1. Wade
https://www.youtube.com/watch?v=j0daHWHOTgU

2. Oberschenkelrückseite
https://www.youtube.com/watch?v=JroQ3HNZYBw

3. Oberschenkelinnenseite
https://www.youtube.com/watch?v=w8lmA_jHbqk

4. Oberschenkelvorderseite
https://www.youtube.com/watch?v=gy-82BYB-ro

5. Leiste
https://www.youtube.com/watch?v=BlnF8FfB9-k

6. Hintern
https://www.youtube.com/watch?v=szD3RuB7qgg

7. Rücken Seite
https://www.youtube.com/watch?v=QefrEulaYro

8. Katzenbuckel Pferderücken
https://www.youtube.com/watch?v=GiQmgbHqA7s

9. Sonnengruß
https://www.youtube.com/watch?v=FbtNc22vnoI

Trainingsplan im Freien*

Grundlegendes

Trainiert wird immer mit in regelmäßigen Abständen mit genug Pause zwischendurch. Lieber das Gefühl haben, dass man „zu wenig“ tut, als dass übertrieben wird und alle Gliedmaßen schmerzen. So wird die Überbelastung vermieden und das Verletzungsrisiko minimiert. Es gilt nicht „mehr ist mehr“, sondern „genau das richtige ist mehr“. Übermotivation ist letztendlich genauso schlecht wie keine Motivation; Beides führt dazu, dass man nichts erreicht.

Nach dem Training folgen 2-3 Tage Pause. Am besten wird ein Tag unter der Woche und ein Tag am Wochenende trainiert. Nach der zweiten Einheit in der Woche folgt noch eine kurze Dehneinheit der Beinmuskulatur, vor allem die Oberschenkelvorder- und Rückseite, sowie der Hüftbeuger.

Gelaufen wird immer in einem ruhigen Tempo, beim Gehen wird sich erholt. Das Tempo hierbei ist dementsprechend frei wählbar.

Der Trainingsplan orientiert sich an der extensiven Intervallmethode.

Viel Freude dabei wünschen euch eure Trainer: Jasper Korth, Tim Folgmann, Laurits Dahlke, Lennart Schießwohl, Jonathan Peters, Mathis Tommek, Arne Basner und Niels de Groot

Woche 1
5´ zügiges Gehen (Warmup)
5x (1‘ Laufen / 2‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 25‘

Woche 2
5´ zügiges Gehen (Warmup)
7x (1‘ Laufen / 2‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 31‘
Nach der 2. Trainingseinheit 10‘-15‘ Dehnen, Fokus liegt auf der Oberschenkelrückseite und dem Hüftbeuger.

Woche 3
5´ zügiges Gehen (Warmup)
10x (1‘ Laufen / 2‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 40‘

Bei der zweiten Einheit in Woche 3:
5´ zügiges Gehen (Warmup)
Dann 5´ am Stück laufen
5´ Ausgehen

Woche 4
5´ zügiges Gehen (Warmup)
10x (1‘ Laufen / 1‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 30‘

Woche 5
5´ zügiges Gehen (Warmup)
15x (1‘ Laufen / 1‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 40‘

Zweite Einheit der 5. Woche:
5´ zügiges Gehen (Warmup)
Dann 2x5´ am Stück laufen /5‘ Pause
5´ Ausgehen

Woche 6
5´ zügiges Gehen (Warmup)
5x (2‘ Laufen / 1‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 25´

Woche 7
5´ zügiges Gehen (Warmup)
7x (2‘ Laufen / 1‘ Gehen)

5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 31´

Woche 8
5´ zügiges Gehen (Warmup)
10x (2‘ Laufen / 1‘ Gehen)
5´ Gehen (Cooldown)
= insg. 40´

Zweite Einheit der 8. Woche:
5‘ zügiges Gehen (Warmup)
10‘ am Stück laufen
5´ Gehen (Cooldown)

Woche 9
5‘ zügiges Eingehen (Warmup)
2x (2‘/1‘ 3‘/1‘ 2‘/1‘)
5‘ Ausgehen (Cooldown)
= insg. 30‘

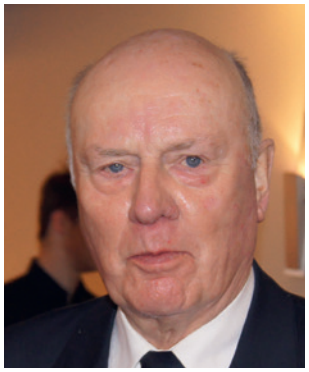
Woche 10
5‘ zügiges Eingehen (Warmup)
2x (1‘/1‘ 2‘/1‘ 3‘/1‘ 2‘/1‘ 1‘/1‘)
5‘ Ausgehen (Cooldown)
= insg. 38‘

Woche 11
5‘ zügiges Eingehen (Warmup)
2x (2‘/1‘ 2‘/1‘ 4‘/1‘ 2‘/1‘ 2‘/1‘)
5‘ Ausgehen (Cooldown)
= insg. 44‘

Zweite Einheit der elften Woche:
5‘ zügiges Gehen (Warmup)
2x (10‘ Laufen / 2‘ Gehen)
5‘ Ausgehen (Cooldown)

* sofern und soweit möglich und zulässig

Trainingsplan-Legende:
x‘ = x Minuten
x“ = x Sekunden
X‘/Y‘ = X Minuten Laufen / Y Minuten Gehen



Claus-Uwe Rickert

→ Am 22.08.2019 hat „Claus-Uwe Rickert“ seine Familie und seinen RCFH für immer verlassen. Er ist 83 Jahre alt geworden.

Als er im Jahre 1953 in unseren Club eintrat, folgte er seinem Vater, der ebenfalls viele Jahre ein Favorit war. Beide, Vater und Sohn, empfanden das Clubleben wie ein Familienleben, und so gingen sie mit ihren Kameraden um. Für sie war der RCFH kein Fitness-Center.

Der engere Kreis von Claus-Uwe war der Sahneachter, dessen Entstehen unter Arthurt Wendt er mitgestaltet hatte. Daneben hat in unserer seinerzeitigen 1.Hockey-Mannschaft mitgespielt. Im Sahneachter gab er als Schlagmann lange Zeit den Rhythmus vor, bis ihm vom kranken Herzen zweimal beim Sport die Mannschafts-Führung abgenommen wurde. Dieser Schmerz hat ihn nie losgelassen, denn seiner Mannschaft zu dienen war ihm wichtig.

Ob beim Hockey oder beim Rudern, er stand nicht immer auf dem Siegerpodest. Aber seine Haltung war stets vorbildlich. Wir haben ein Vorbild verloren, das wir immer in Erinnerung behalten werden. // **Günther Necke**

Michael Stier (1940-2020)

Wenn vom -echten- Alsterdampfer St. Georg auf der Fahrt zum Jungfernstieg beim Passieren der Fari die Dampfpfeife ertönte, war Michael Stier am Ruder

→ Unser Ruder- und Hockeykamerad hat uns Anfang März für immer verlassen.

Wir kannten Michael schon, bevor er bei uns Mitglied wurde. Er spielte im „Club an der Alster“ gegen uns, mit seinem alten Hammer-Hockeyknüppel mit langer Keule. Wenn er den Ball richtig traf, sauste der über den ganzen Platz. Unser Mannschaftsführer Gerhard Staack versuchte immer wieder ihn abzuwerben, indem er mit dem Rudern lockte.

1997 war es dann soweit – er kam zu uns. Dienstag morgens steuerte er die Fröhmos. Freitags haben wir, die Hockey-Open, dann morgens um sieben Uhr gerudert mit anschließendem Sektfrühstück. (Sekt wurde freiwillig ausgegeben oder verordnet wegen irgendwelcher ruderischer Fehlleistungen.)

Besonders zu erwähnen: Wenn er nicht im Boot saß, saß er auf dem Fahrradsattel, kam sogar per Fahrrad, wenn wir mal in Lübeck spielten. Er war viele Jahre Vorsitzender unserer Gruppe und nebenbei verkaufte er auch die Clubkleidung.

Übrigens waren er und ich bei unseren Mannschaftstreffen die eingefleischten Biertrinker.

Michael fehlt uns. Er wurde knapp 80 Jahre alt.// **Günter Bruß**

Gerhard Nagel
Nachruf auf ein Ehrenmitglied
* 30.08.1929 † 15.07.2019

→ Nachrufe im ‚Favoriten-Kurier' sind im besten Sinne immer auch Bestandteil der laufenden Chronik unseres Ruderclubs. Und dies ganz besonders, wenn es sich bei dem Verstorbenen um ein Ehrenmitglied handelt, das doch wegen seiner Verdienste um den Club diesen Status zuerkannt erhielt.

Um ein solches Ehrenmitglied handelt es sich bei Gerd Nagel. Dieser Nachruf kommt spät, und er ist ein persönlicher, denn ich verdanke Gerd in gleich mehrerer Hinsicht vieles für mein Leben in meinem Ruderclub.

Gerd verstarb kurz vor Vollendung von 90 Lebensjahren. Ein langes Leben also. Einen nicht geringen aktiven Teil davon widmete Gerd seinem Club. Dieser feine bremische Charakter hat alle, die mit ihm in Berührung kamen, immer wieder beeindruckt durch sein ausgeglichenes Temperament, das ihm keine Entgleisung erlaubte. Gerd war ein ‚Esso-Mann'. Wir ‚Esso-Männer' waren und sind noch immer ein Reservoir, aus dem der Club schöpfen konnte. Betriebssportler, deren Mitglieder der Rudersparte als Vollmitglieder des RCFH geführt sind. Und wir ‚Esso-Männer' gehörten der Gruppe ‚Sputnik' an (russisch für ‚Weggefährte').

Ich kam vor fünfzig Jahren auf diesem Wege in den Club, und es war Gerd, der für mich ein sprichwörtlicher Weggefährte wurde, als er mich nach ein paar Jahren animierte, neben unserem festen ‚Sputnik'-Gruppentermin Sonnabend früh um halb acht Uhr doch auch am Mittwochnachmittag mitzumachen. Wir Büromenschen taten gut daran, körperlichen Ausgleich auf dem Wasser zu suchen. Zunächst skeptisch, war ich dann erstaunt über den Zugewinn, den mir das zweite Mal Rudern in der Woche einbrachte. Genauso der Effekt von Gerds Mahnung, mich doch über das Rudern hinaus auch für die Clubveranstaltungen zu interessieren. Auch für die Beharrlichkeit seiner Werbung in dieser Hinsicht habe ich ihm zu danken. So wurde aus mir ein interessiertes Mitglied, das in der Folge seinerseits bemüht ist, andere zu mehr Interesse an ihrem Club zu ermuntern.

Gerd, der allzeit aktive ‚Sputnik'-Kamerad, war gern mit uns auf Wanderfahrten und regelmäßig am Samstagmorgen dabei. Irgendwann war er mein Gruppenkapitän bei ‚Sputnik' geworden. Später wurde ich sein Gruppenkapitän, denn Gerd kandidierte im Jahre 1984 für den Vorstand und wurde stellv. Vorsitzender Verwaltung zunächst neben dem Vorsitzenden Franz Mittermeier, dann ab 1988 neben dem Vorsitzenden Klaus Lüthge. Der Bremer Kaufmann war an der richtigen Stelle in seinem Club angekommen. Er brachte in seiner Persönlichkeit ideale Voraussetzungen für die Wahrnehmung der Aufgaben in dieser für jeden Club so wichtigen Funktion mit, die er für die unvergleichlich lange Dauer von 12 Jahren ausübte.

Eine wahrlich nicht erwünschte besondere Aufgabe erwuchs ihm und dem Vorstand aus dem großen Brand, der am 15. Februar 1985 unser Bootshaus mit Sporttrakt und viele Boote vernichtete. Mit dem Neubau des Bootshauses/Sporttraktes und der Anschaffung eines fast vollständig neuen Bootsparks stand der Vorstand und speziell der Verwaltungs-Vorsitzende vor einer Herausforderung, für die niemand auf entsprechende Erfahrung zurückgreifen konnte. Hier war ein hohes Maß an Professionalität gefragt, und die wurde auch von Gerd neben anderen bewiesen.

Als Gerd nach dem Ausscheiden aus dem Vorstand dann noch von 2001 bis 2008 dem Wahlausschuss angehörte, sprach er mich wieder einmal in der für ihn typischen Weise darauf an, dass ich doch, nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben bei Esso, gut im Vorstand eine Funktion übernehmen könnte. So verdanke ich seiner erneuten Initiative, dass ich Beisitzer Archiv wurde, um ein Jahr später die viel interessanteren Aufgaben des Redakteurs des ‚Favoriten-Kurier' von Pit Hüpeden zu übernehmen, die mich sieben Jahre beschäftigen sollten.

Wen wundert es, dass die Mitgliederversammlung Gerd im Jahre 2008 in Anerkennung seiner wahrlich bemerkenswerten Verdienste um den Club zum Ehrenmitglied machte.

Geehrt wurde Gerd offiziell dann ein letztes Mal im Jahre 2014, als er sein 60-jähriges Clubjubiläum beging, wo ihm neben der Clubnadel die Ehrennadel des DRV angesteckt wurde.

Gesundheitlich ging es schon länger nicht mehr gut, und nun hat Gerd Nagel im Sommer vergangenen Jahres seinen Club für immer verlassen. Mit ihm verließ für mein Empfinden ein echter ‚Weggefährte' die Gruppe und den RCFH.

Diesem Ehrenmitglied mit besonderen Verdiensten um den RCFH gilt unsere bleibende Erinnerung.// **Hartmuth Lange**

mareexpeditionen

Erleben Sie die Arktis und Nordnorwegen auf dem verlagseigenen Expeditionsschiff MS „Cape Race“ mit nur 12 Gästen

Foto: © Jack Smith

Im Sommer Eis, Gletscher und Eisbären in Spitzbergen – und im Spätherbst Nordlichter, Buckelwale und Orcas in den Fjorden vor Tromsø. Mit maximal 12 Gästen an Bord der liebevoll restaurierten MS „Cape Race“ erleben Sie das Nordmeer intensiv und individuell – ein Abenteuer mit Stil und Charme.

Alle weiteren Informationen finden Sie unter www.mare.de/cape-race oder www.mscaperace.com/de oder Sie schreiben uns eine Mail an: info@mscaperace.com.
Telefonisch erreichen Sie uns unter: 040/369 859-0

CAPE RACE